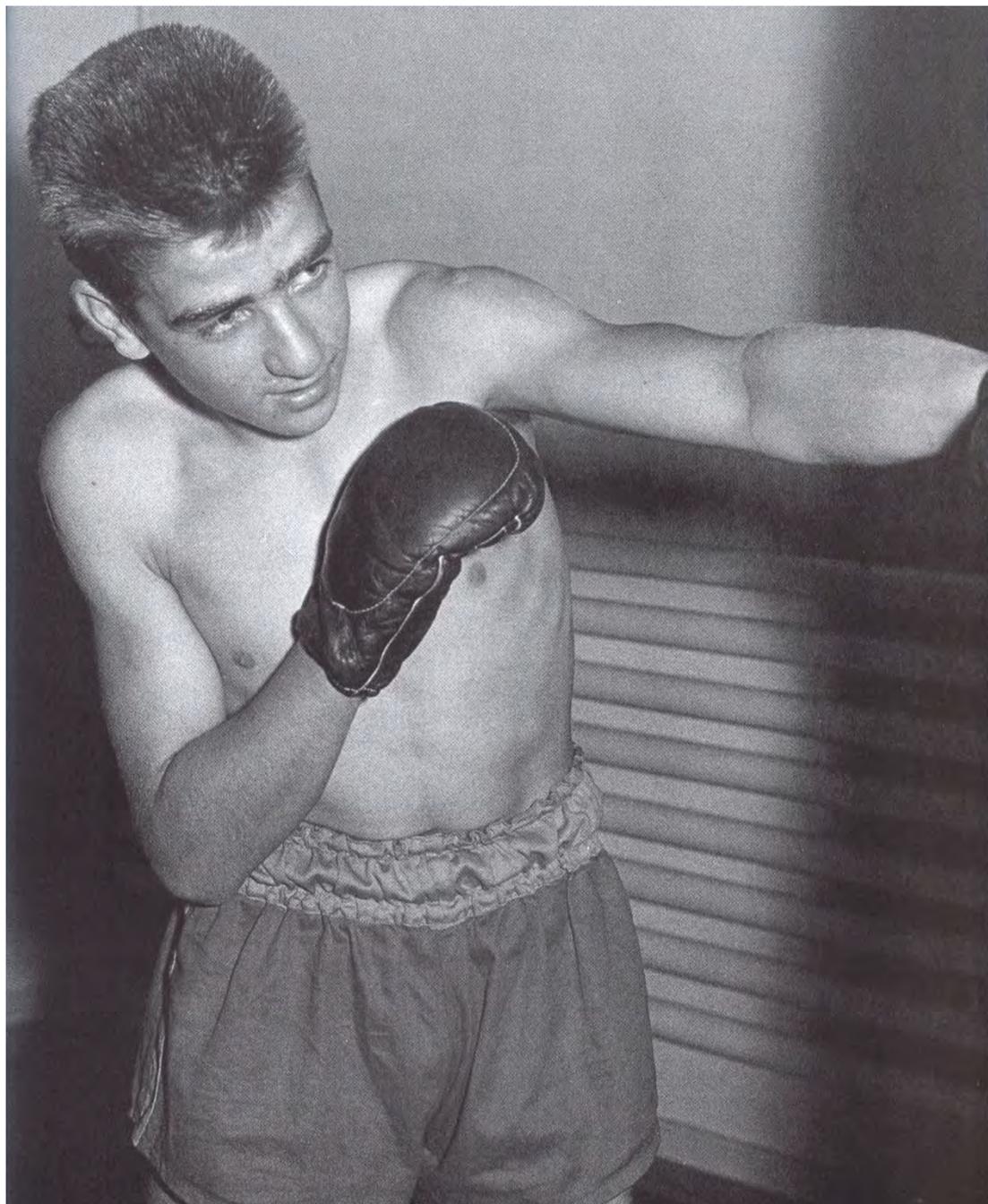
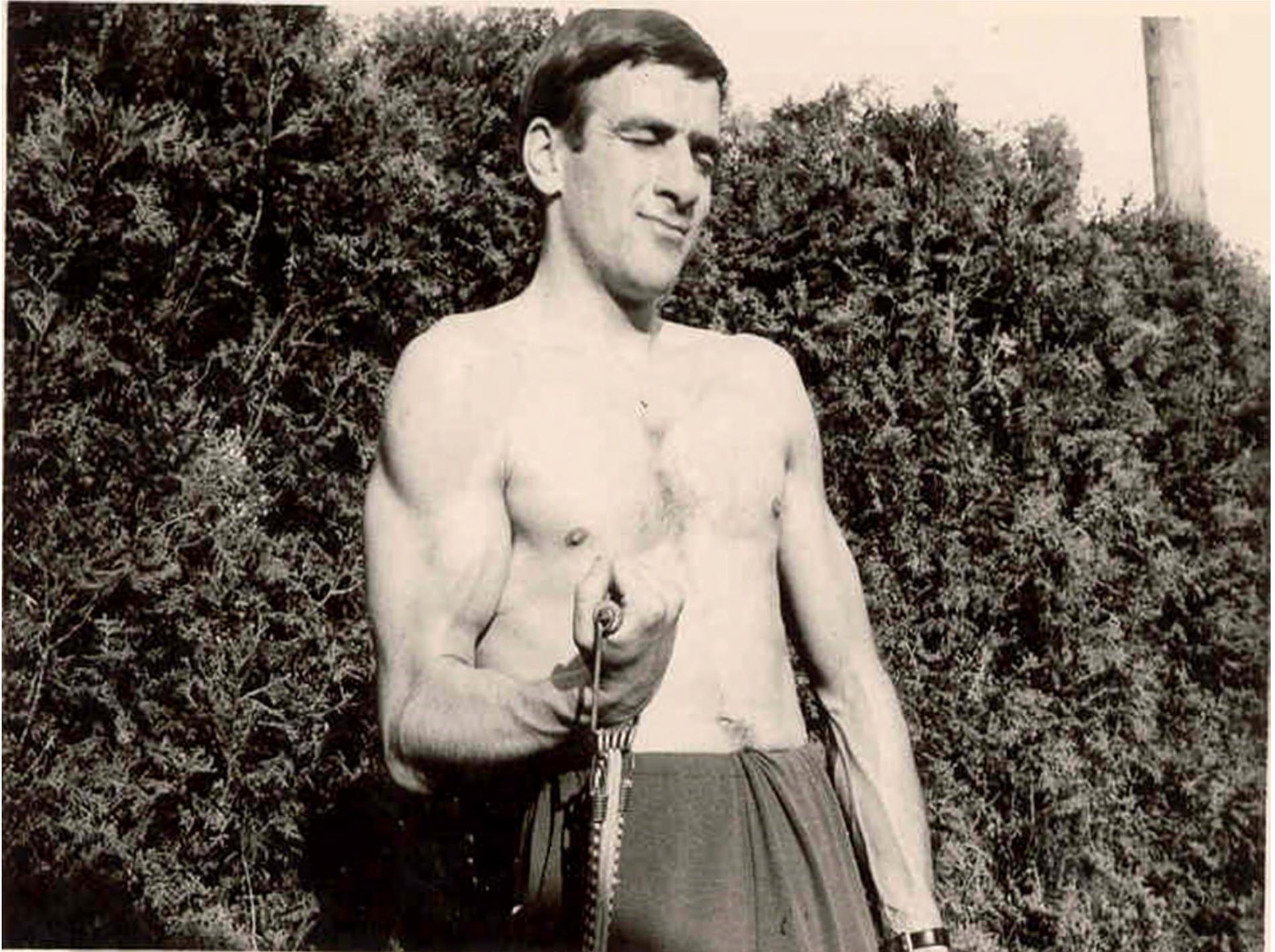


Vom Schrottplatz zum
Konzern – und danach?













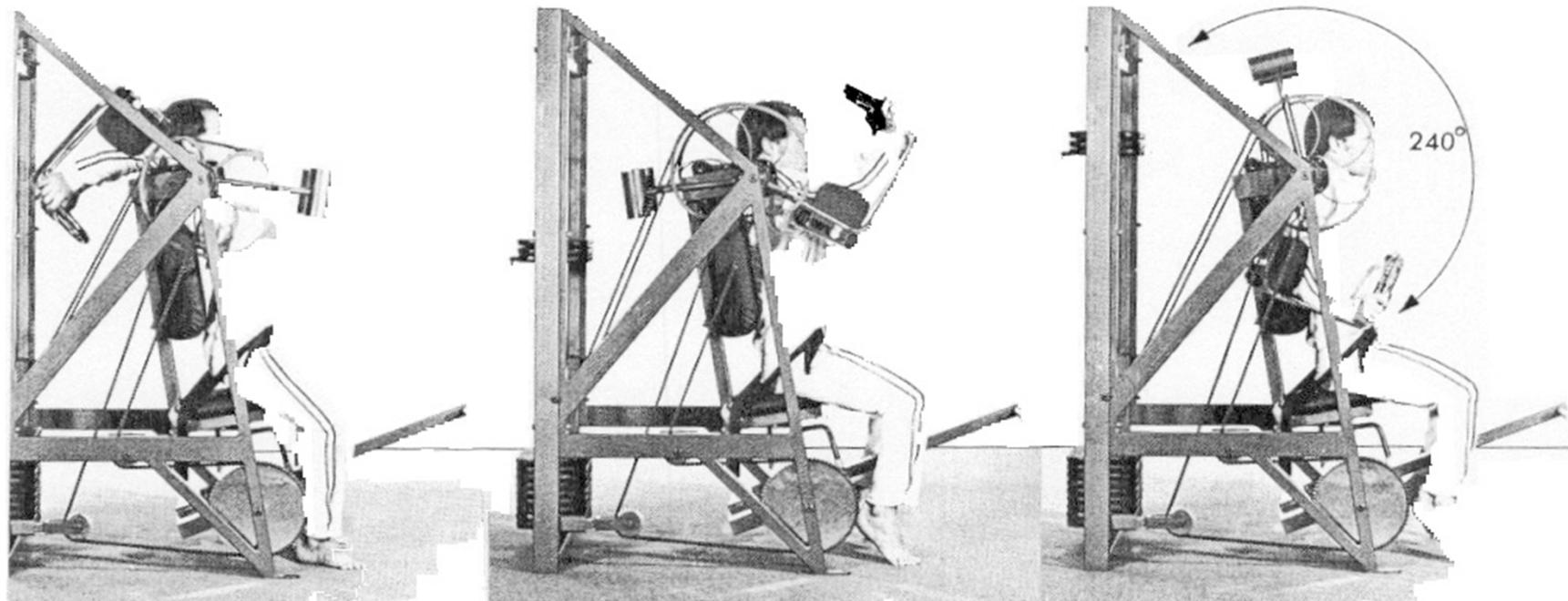
Neue Zürcher Zeitung

Donnerstag, 3. Februar 1966

Abendausgabe Blatt 4 Nr. 467

Ein Zentrum für Krafttraining in Zürich

esp. An der Nordstraße in Zürich hat *Werner Kieser* ein Zentrum für Kraft- und Gesundheitstraining eröffnet. Die Übungsstätte bietet dem Leistungssportler die Möglichkeit zu einem fachgerechten Training, steht daneben aber jedem offen, der sich ohne Vereinsbindung körperlich betätigen will. In freiem Trainingsbetrieb werden neue Teilnehmer durch Instruktoren mit den einzelnen Trainingsgeräten und den praktischen und theoretischen Grundlagen vertraut gemacht. Das Krafttraining ist auf dem *Stoßen, Drücken und Heben von Gewichten* aufgebaut. Jede Übung wird in einer speziellen Körperstellung — im Stand, in der Hocke, in Bauch- oder Rückenlage — durchgeführt. Durch Gewichtsarbeit mit den Armen oder Beinen werden je nach Körperstellung einzelne Muskeln oder ganze Muskelgruppen beansprucht und gestärkt. Das Training wird dem Alter und der Konstitution des Trainierenden angepaßt. Man strebt nicht überdimensionierte Muskeln, sondern die Steigerung der physischen Leistungs- und Widerstandskraft an. Für 440 Franken im Jahr (Instruktion inbegriffen) kann die Anlage unbeschränkt benützt werden, vorläufig allerdings nur abends; bei genügender Frequenz soll die Übungsstätte später auch während des Tages geöffnet sein.







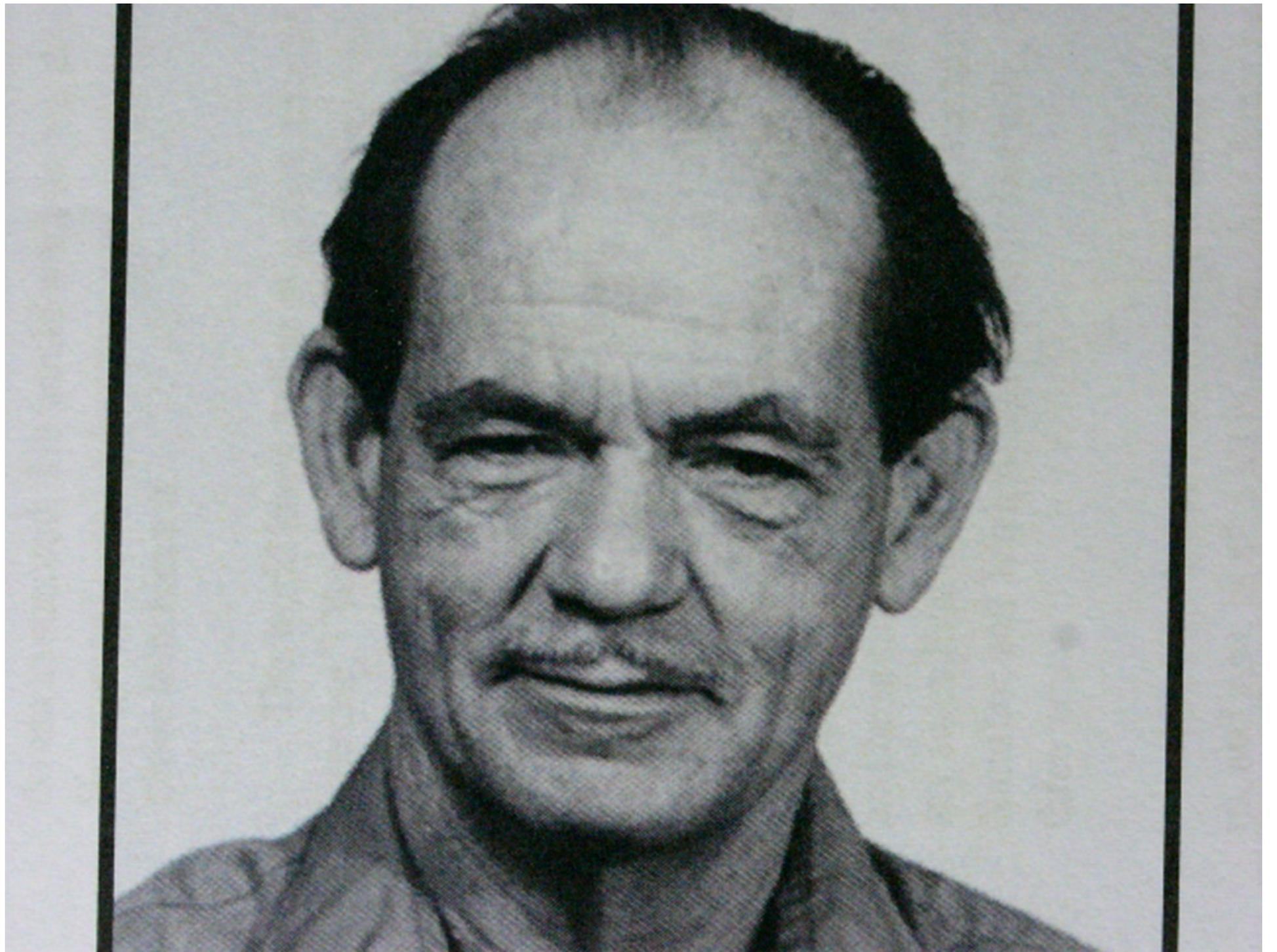


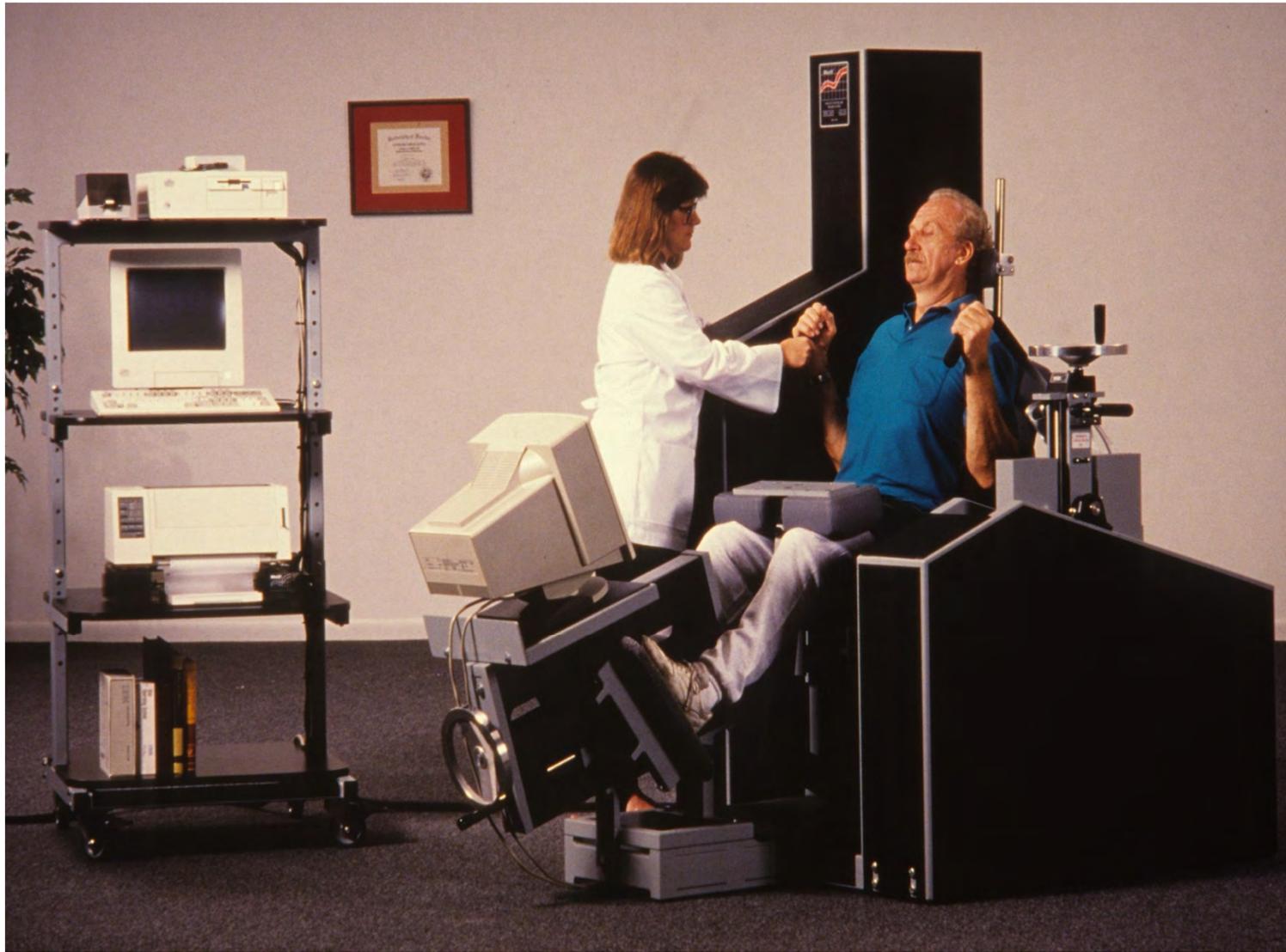
**Leistungsfähiger
mit korrektem**

KRAFT- TRAINING

Eine Anleitung für Trainer,
Athleten und Fitness-Sportler
mit 62 Abbildungen

Werner Kieser





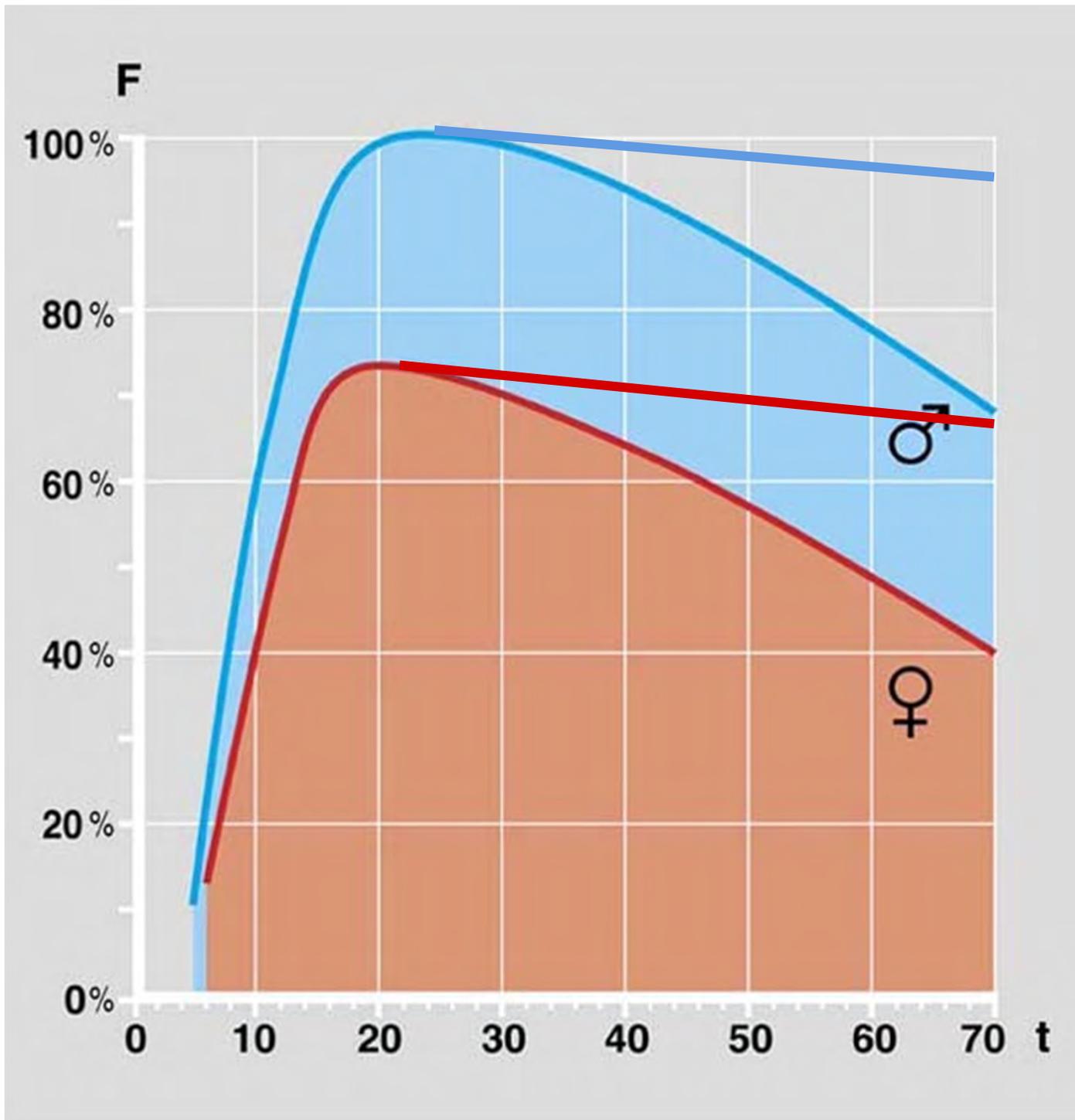
Praxis im Kieser Training Würzburg

Von April 2004 bis April 2005 wurden **388** Patienten mit eindeutiger OP-Indikation mit der Lumbar Extensionsmaschine behandelt.

Noch **44** Patienten (11%) mussten operiert werden.

(Wurde vorgestellt am Wirbelsäulenkongress 2006 in München und publiziert in European Spine Nr. 11 November 2007)



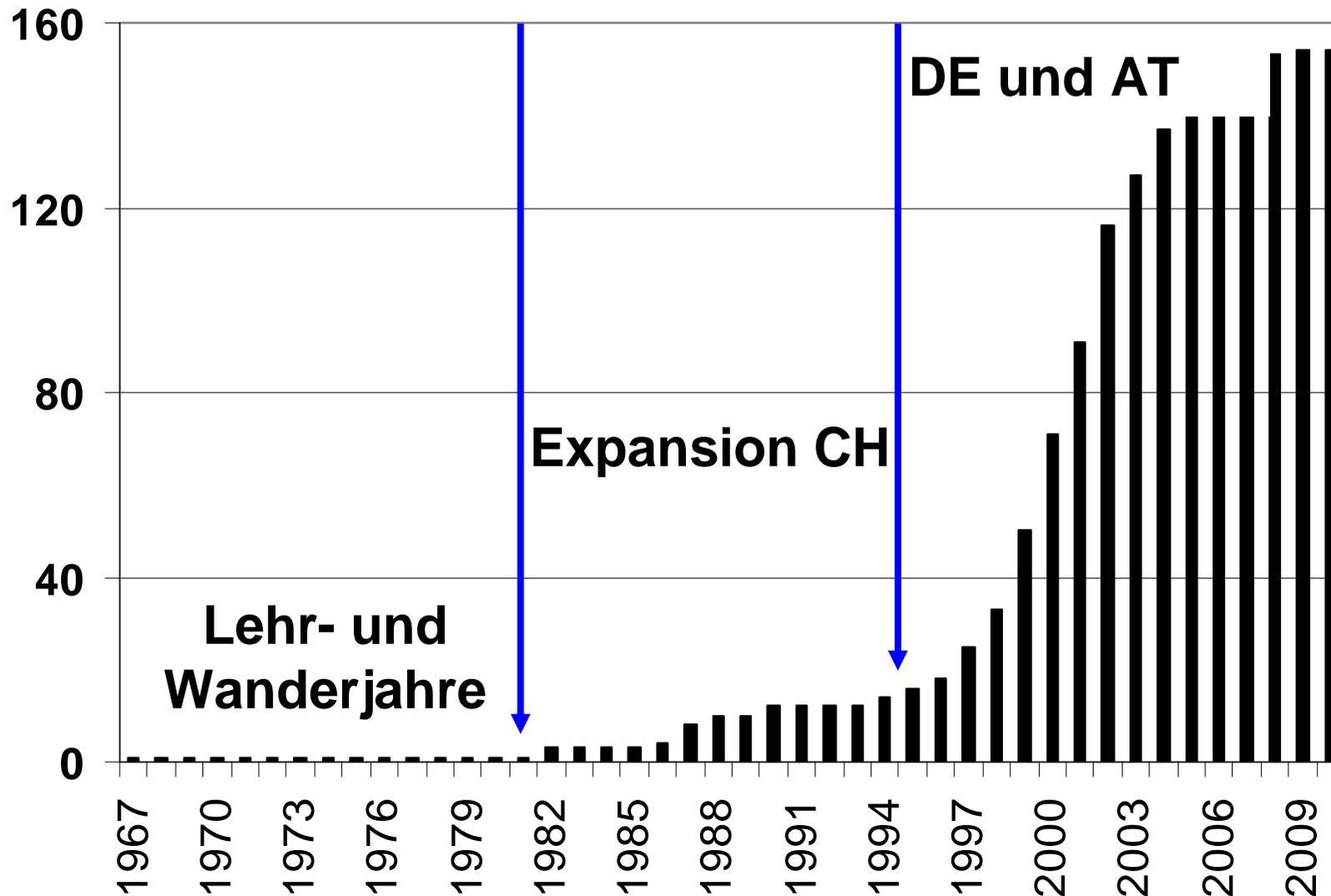


■	Kraft	+174 %
■	Muskelmasse	+ 9 %
■	Gehgeschwindigkeit	+ 48 %

- verbessert Relation Kraft/Körpergewicht
- korrigiert muskulärer Dysbalancen
- beseitigt Rückenschmerzen
- therapiert Diabetes II
- baut Knochen auf
- erhöht die Lebenserwartung
- gewährleistet Autonomie im Alter
- reduziert Parkinsonsymptome
- strafft die Figur

Zwei Wachstumsschübe

Anzahl Betriebe



- Deutschland
- Österreich
- Schweiz
- England
- Luxemburg
- Australien
- Spanien



81.264 Fans finden in Signal Iduna Park Platz: 1974 und in diesem Jahr ist Dortmunds Stadion Spielstätte der Fußballweltmeisterschaft



Los lassen – heisst nicht
„aufgeben“

Was du vermagst ist dein
Vermögen (nicht was du hast)

Max Stirner

Schaffen Sie sich Ihre
Parallelwelt

Lernen =

Bodybuilding für den Kopf



Der Unternehmer – das unbekannte Wesen