

## Motivationseinbrüche im Krafttraining umgehen

**Köln, Februar 2019. Vielen Menschen fällt es schwer aktiv zu werden und es auch zu bleiben. Selbst das Wissen darüber, dass ein starkes Muskelkorsett die Voraussetzung für gesunden Rücken ist, reicht oft nicht für eine konstante Trainingsmotivation aus. Um Einbrüche im Training bei seinen Mitgliedern zu vermeiden, legt Kieser Training als Spezialist für gesundheitsorientiertes Krafttraining besonders viel Wert auf eine intensive Trainingseinführung und -steuerung.**

Jedes Jahr aufs Neue steht bei vielen die Stärkung des Körpers ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze. Einige Anbieter werben in dieser Jahreszeit mit besonders günstigen Konditionen, um Anfänger zu einer Anmeldung zu bewegen. „Günstige Angebote können sicher motivieren, den ersten Schritt zu gehen und sich anzumelden. Für eine dauerhafte Trainingsmotivation bedarf es aber mehr“, so Thorsten Schuster, Leiter der Stammstudios bei Kieser Training. „Besonders ‚Neulingen‘ im Krafttraining sollte vergleichsweise viel Unterstützung geboten werden, um die Muskulatur effektiv zu stärken. Deswegen sind bei uns eine sorgfältige Trainingseinführung und -steuerung das A und O.“

Kieser Training legt großen Wert auf Service und Beratung: Medizinische Trainingsberatung und insgesamt vier begleitete Trainingseinheiten gehören zum Einstieg dazu. Auch danach begleiten Instrukturen den Kunden beim zehnten und bei jedem 20. Training, korrigieren gegebenenfalls den Bewegungsablauf und passen bei Bedarf das Programm an. „Durch diese intensive Begleitung möchten wir sicherstellen, dass jeder seine Trainingsziele langfristig erreicht und Motivationseinbrüche gar nicht erst aufkommen. Wenn Mitglieder längere Zeit nicht beim Training waren, rufen oder schreiben wir sie an, um sie wieder zu motivieren. Wir sind also nicht nur daran interessiert zahlende, sondern vor allem erfolgreich trainierende Mitglieder in unseren Studios haben“, so Schuster.

Dieses Konzept hat sich als Erfolgsmodell erwiesen. Schon 2017 belegte Kieser Training den Spitzenplatz im Test der Stiftung Warentest: die Probanden attestierten Kieser ein sehr gutes Einführungstraining, einen guten Trainingsplan sowie aufmerksame und kompetente Trainer. Von der Zeitung „Welt“ erhielt der Experte für Krafttraining 2018 das Prädikat „Service-Champion“ und vom „Handelsblatt“ die Note „sehr gut“ für die beste Kundenfachberatung. Aktuell wurde Kieser Training im DEUTSCHLAND TEST von dem Magazin „FOCUS-MONEY“ für die hohe Kundentreue mit dem Prädikat „Herausragend“ ausgezeichnet. Untersucht

# Medienmitteilung



wurde das Kauf- und Vertragsinteresse von Kunden bei rund 1.900 Anbietern aus 199 Branchen.

## **Über Kieser Training**

Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Probleme des alters- und inaktivitätsbedingten Muskelschwunds zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 verkaufte. Seitdem wird es vom langjährigen CEO Michael Antonopoulos als Miteigentümer geführt. Kieser Training gilt weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

**Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:**

### **Kieser Training GmbH**

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH  
Schanzenstraße 39/D15  
51063 Köln  
Tel +49 (0)221 206 51 245  
tania.schneider@kieser-training.com

### **ABC HEALTHCARE GmbH & Co. KG –**

#### **VIVACTIS Group**

Kristin Brosch  
Hüttenstraße 30  
40215 Düsseldorf  
Tel +49 (0)211 – 30 15 35 13  
k.brosch@abc-healthcare.de