

# Wir laden Sie am Sonntag, 3. Oktober 2010, herzlich zu unserem Tag der offenen Tür ein!

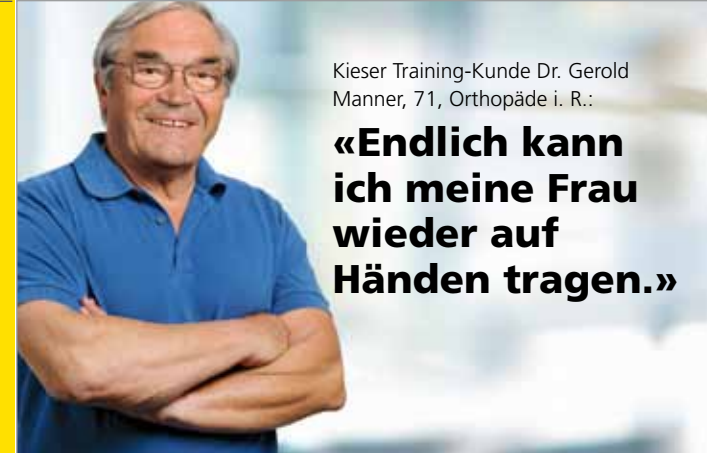
## Unsere Vorträge

- 10.00 Uhr Nordic Walking – eine gute Ergänzung zum Krafttraining**  
(Birgit Scheffler, Nordic-Walking-Master-Trainerin)
- 11.00 Uhr Gesund abnehmen – aber wie?**  
(Birgit Scheffler, Diätassistentin)
- 12.00 Uhr Sie haben Rücken? Wir haben die Medizinische Kräftigungstherapie!**  
(Marion Mahr, Physiotherapeutin)
- 13.00 Uhr Auftanken statt Ausbrennen: Stressbewältigung und Burnout-Prävention**  
(Julia Ludwig und Andrea Baumgartl-Krabec, Zeitraum)
- 14.00 Uhr Diabetes und Krafttraining**  
(Dr. Joachim Feulner, Sportmediziner und Internist)
- 15.00 Uhr Osteoporose und Krafttraining**  
(Dr. Wolfgang Kemmler, Osteoporoseforschungszentrum Erlangen)
- 16.00 Uhr Beckenboden – finden Sie Ihre Mitte!**  
(Marion Mahr, Physiotherapeutin und Beckenbodentrainerin)
- 17.00 Uhr Schmerzfrei durch Dehnung**  
(Dr. Annette Fehn, Ärztin)

## Unser Rahmenprogramm von 10.00 bis 17.00 Uhr

- **Zu viel, zu wenig oder genau richtig?**  
Wir messen Ihren Körperfettanteil.
- Wir stellen unsere **Analysen für Hals- und Lendenwirbelsäule** in der Medizinischen Kräftigungstherapie vor.
- **Kraftvoll oder kraftlos?**  
Wir messen an unseren Trainingsgeräten Ihre Kraft.
- Kommen Sie zu unseren **Blutdruck- und Blutzucker messungen!**
- **Testen Sie ergonomische Sitzmöbel!**  
Frau Simsek berät Sie.
- **Vor dem Laufen zur Fußanalyse!**  
Außerdem stellen wir Ihnen MBT-Schuhe vor.
- **Können Sie gut zupacken?**  
Wir messen Ihre Handkraft!
- **Einfach nur schön!**  
Frau Wende stellt Ihr Wellnessangebot vor.

... wir freuen uns auf Sie!



Kieser Training-Kunde Dr. Gerold Manner, 71, Orthopäde i. R.:

**«Endlich kann ich meine Frau wieder auf Händen tragen.»**

Kieser Training gibt Kraft für die wichtigen Dinge im Leben.

**Kommen Sie am 3.Oktober zu unserem Tag der offenen Tür und nutzen Sie unsere Angebote.**

**Kieser Training Erlangen**  
Carl-Thiersch-Straße 2  
Telefon (09131) 610 18 40  
[www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

**€ 50,- Ermäßigung bei Abschluss eines 12 Monatsabo bis zum 10.Oktober 2010**

**KIESER TRAINING**  
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT