

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

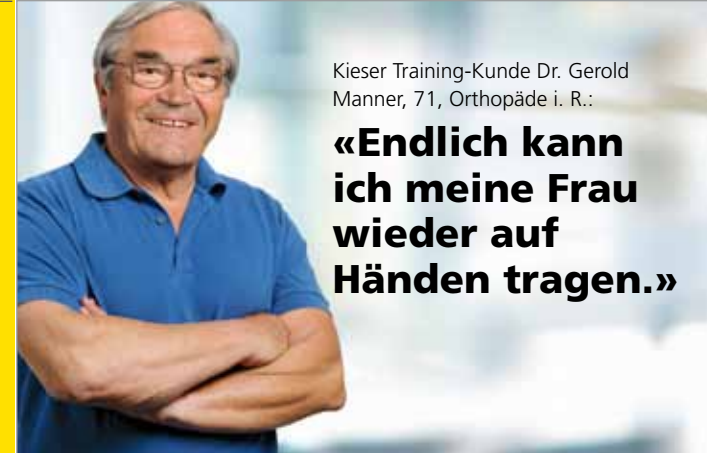
Unsere Vorträge

- 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

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

KIESER TRAINING
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT