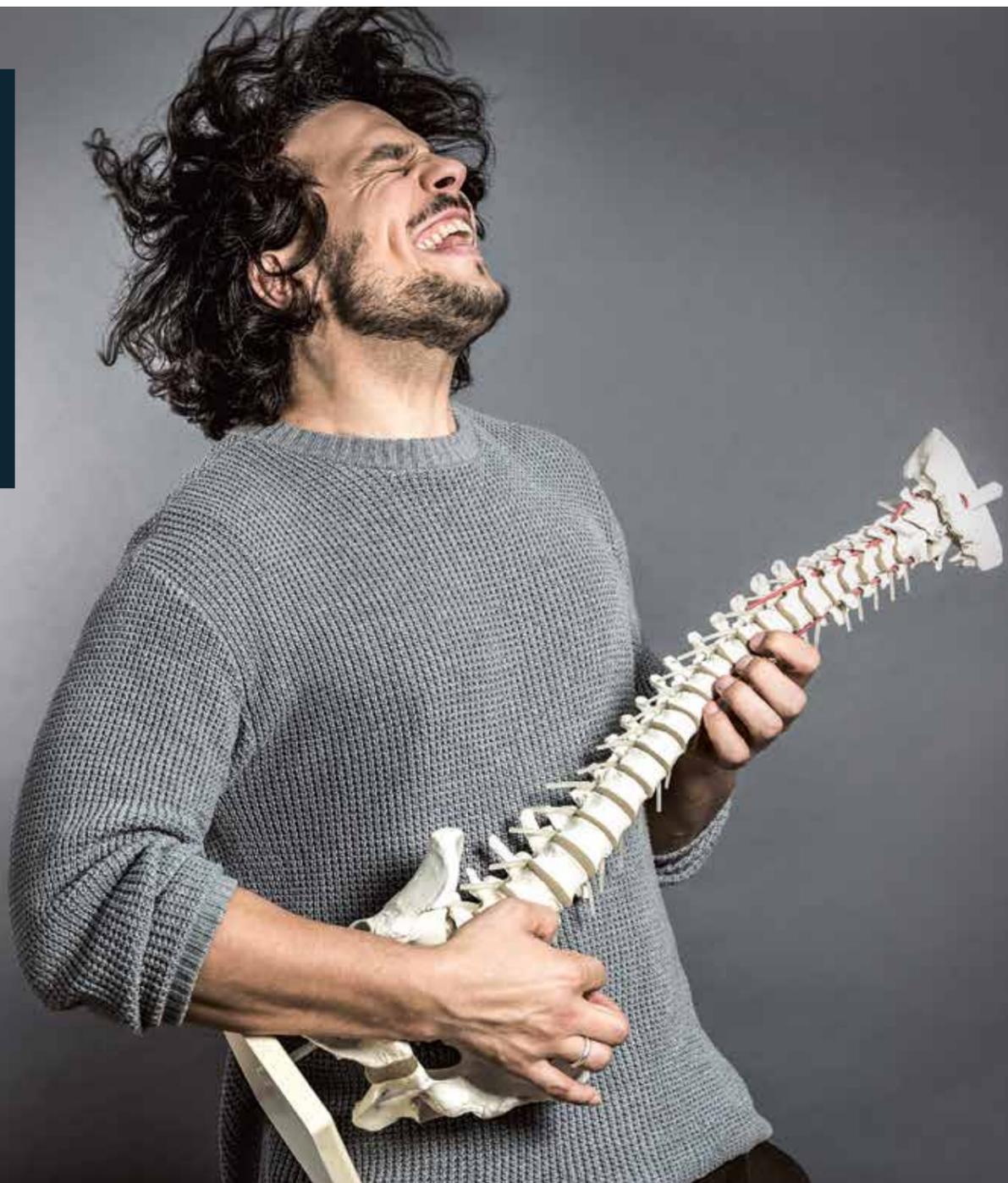


# RE 65 FLEX

DAS MAGAZIN VON KIESER TRAINING



## FIT FÜR KAMERA UND BOXRING

Christian Martin Schäfer ist Schauspieler, sitzt aber auch viel am Schreibtisch. Sein Training bei Kieser hilft gegen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen. Und es macht ihn fit für sein ungewöhnliches Hobby: Schachboxen.

### VON MONIKA HERBST

Als der Arzt sagte, seine Rückenmuskeln seien nicht gut ausgebildet, war Christian Martin Schäfer fast ein bisschen beleidigt. Kein Wunder: Er spielte damals dreimal die Woche Basketball, war also durchaus sportlich. Und dann plötzlich der Hexenschuss, ein heftiger Schmerz in der Lendenwirbelsäule, der meist durch eine Wirbelblockierung oder Muskelzerrung ausgelöst wird. Das war vor zehn Jahren. Der gebürtige Züricher war damals 28 Jahre alt und arbeitete Vollzeit als Werbetexter. Mindestens zehn Stunden täglich verbrachte er sitzend im Büro.

Als der Arzt ihm empfahl, zu Kieser Training zu gehen, war er von der Aussicht auf zusätzliche Termine zunächst wenig begeistert. Heute ist er froh, dass er dem Rat des Mediziners gefolgt ist. Sein Rücken ist ziemlich lang und infolge einer Beckenfehlstellung schief. Er braucht die zusätzliche Unterstützung durch kräftige Muskeln. Wenn Schäfer trainiert, ist er quasi beschwerdefrei. Sobald er das Training schwänzt, kommen die Schmerzen zurück. Zweimal pro Woche geht er deshalb an die Geräte, er macht ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Nacken.

Der Nacken, auch so ein Thema. Schäfer lebt inzwischen in Berlin und arbeitet als Schauspieler. Er war zum Beispiel im Frühjahr in der Inga-Lindström-Verfilmung „Jule und das Kochbuch der Liebe“ in der männlichen Hauptrolle zu sehen. Wenn er nicht dreht, führt er in seiner Werbefilm-Produktionsfirma „ROCC Film“ Regie. Die eigene Firma, das

bedeutet viel Büroarbeit, häufig unterwegs am Laptop oder mit Blick aufs Smartphone. Der Kopf ist dabei nach vorne geneigt, die Belastung für die Halswirbelsäule hoch. Seine Muskeln regelmäßig zu kräftigen hilft ihm, dass seine Nackenmuskeln trotz der vorgebeugten Haltung nicht verspannen.

Aber nicht nur Nacken und Lendenwirbelsäule profitieren vom Training, sondern auch sein Hobby. Christian Martin Schäfer macht Schachboxen. Schachboxen? Eine junge Sportart – der erste Schachboxverein wurde vor 13 Jahren in Berlin gegründet – die aber schwer im Kommen ist. Beim Schachboxen wird im Wechsel drei Minuten geboxt und drei Minuten Schach gespielt. Im Training übt man, zwischen intensiver Belastung, zum Beispiel am Sandsack oder beim Seilspringen und dem ruhigen, konzentrierten Spiel schnell hin und her zu wechseln.

Wie man dazu kommt? Durch Zufall. Hobbyboxer Schäfer war auf der Suche nach einem Verein in seiner neuen Heimatstadt Berlin, als er über eine Freundin den Gründer des Schachboxens kennenlernte, den gebürtigen Niederländer Iepe Rubingh. Dieser lud ihn zum Probetraining ein. Das war vor zwei Jahren, seitdem geht er zweimal pro Woche zum Schachboxen. „Wenn ich meinen Körper bewege, dann geht es mir gut“, sagt Schäfer. Auch das Training bei Kieser ist für ihn neben aller Pflicht auch Vergnügen: „Ich genieße einfach die Zeit beim Sport. Musik in die Ohren, Muskeln anspannen – und die Welt draußen lassen.“

„Ich genieße einfach  
die Zeit beim Sport.  
Musik in die Ohren, Muskeln  
anspannen – und die Welt  
draußen lassen.“

# KRAFTTRAINING FÜR IHRE BANDSCHEIBEN

Als Neurochirurg ist Prof. Tronnier, Direktor der Universitätsklinik für Neurochirurgie in Lübeck, bestens vertraut mit spezifischen Kreuzschmerzen. Dazu gehören u. a. Bandscheibenvorfälle. Nicht immer bereiten diese Schmerzen. Und nicht jeder Bandscheibenvorfall muss operiert werden.

## EIN INTERVIEW VON TANIA SCHNEIDER

### Prof. Tronnier, gibt es Risikofaktoren für einen Bandscheibenvorfall?

Klare Risiken sind schwer zu definieren. Patienten mit überwiegend sitzender Tätigkeit wie Büroangestellte oder LKW-Fahrer neigen eher zu einem Bandscheibenvorfall, als Personen, die sehr aktiv sind. Daneben gibt es seltene Erkrankungen wie Bindegewebschwächen, die zu einem erhöhten Risiko führen. In Bezug auf den körperlichen Status können wir sagen, dass übergewichtige Patienten mit einer wenig ausgeprägten Rückenmuskulatur eher gefährdet sind, als Personen, die ihre Rückenmuskulatur gezielt trainieren.

### Das bedeutet im Umkehrschluss, dass ich einem Bandscheibenvorfall vorbeugen kann ...

Ja. Ein Bandscheibenvorfall entsteht durch einen Wasserverlust in der Bandscheibe. Deswegen sind wir abends etwas kleiner als morgens. Und dann kommt es zu Bewegungen der benachbarten Wirbelkörper. Der Faserring kann einreißen und ein Vorfall kann austreten. Wenn es uns gelingt, die Wirbelsäule zu stabilisieren und diese minimalen Bewegungen zu verhindern, z. B. durch eine starke Rückenmuskulatur, kann das einer Vorwölbung oder einem Vorfall vorbeugen.

### Was sind klassische Symptome?

Bildmorphologisch – beispielsweise im MRT – finden wir häufig Bandscheibenvorfälle, obwohl die Patienten keine Beschwerden haben. Klinische Symptome sind hier viel wichtiger. Symptome für einen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule sind beispielsweise das Ausstrahlen der Schmer-

zen in ein Bein. Bei einem Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule können die Schmerzen in den Arm ausstrahlen.

### Wann muss ich schnellstmöglich zum Arzt?

Sie sollten den Arzt aufsuchen, wenn ein Kreuzschmerz ein bis zwei Wochen anhält und auch nach der Gabe einfacher Schmerzmittel wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac nicht zurückgeht. Der muss dann entscheiden, ob eine Bildgebung durchgeführt wird.

„Kraft bedeutet für mich Lebensqualität.“

### Wann muss bei einem Bandscheibenvorfall operiert werden? Wann nicht?

Wir richten uns in der Klinik nach der neurologischen Ausfallsymptomatik. Eine klare Operations-Indikation liegt vor:

1. Wenn heftige, therapieresistente Schmerzen über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen bestehen, die nicht auf Medikamente ansprechen und wenn der Patient immobilisiert ist und keine Physiotherapie bekommen kann.
2. Wenn aufgrund des Vorfalls schwere neurologische Ausfälle bestehen, d. h. der Patient eine hochgradige Lähmung in Arm oder Bein hat. Je länger Bandscheibenvorfall und Lähmung bestehen, desto schlechter bildet sich letztere zurück.

3. Wenn Notfallindikationen bestehen. Hat der Patient durch einen sogenannten Massenvorfall etwa eine Blasen- oder Mastdarmstörung, muss er unmittelbar, d. h. innerhalb 24 Stunden operiert werden.

Patienten, die keine neurologischen Störungen haben, sondern nur Schmerzen, sollten immer zuerst eine konservative Therapie erhalten. Dabei behandeln wir zuerst den akuten Schmerz medikamentös. Danach folgt eine physiotherapeutische Behandlung. Ist der Vorfall nicht akut, kann auch eine Muskelkräftigung erfolgen. Kieser Training ist da ein wesentlicher Baustein.

### Wie lange muss ich warten, bis man nach einem akuten Bandscheibenvorfall mit Kieser Training starten kann?

Meist wissen wir ja nicht, wann der Bandscheibenvorfall aufgetreten ist. Ich würde aber sagen, nach sechs bis acht Wochen kann ein Patient gerätgestützte Krankengymnastik erhalten. Dazu gehört insbesondere auch das Training an der Lumbar- oder Cervical-Extension-Maschine (LE/CE) von Kieser Training. Ein entscheidender Vorteil bei Kieser Training ist, dass hier eine Trainingsberatung und medizinische Kontrolle angeboten wird.

### Sie sprechen von gerätgestützter Krankengymnastik. Was ist mit Yoga, Rückengymnastik und Co.?

Die tiefen Rückenstrecker erreichen Sie damit in der Regel nicht. Ich habe eine ganze Reihe von Patienten, die Rückenschule oder Yoga machen. Bei denen kann man sehr deutlich sehen, dass zwar die oberflächliche Rückenmuskulatur gut trainiert ist. Aber die tiefe Muskulatur, die für die Stabilisierung

verantwortlich ist, können Sie mit solchen Maßnahmen ohne Maschine und Beckenfixierung nicht ausreichend stärken.

### Sie machen gerade eine Studie mit der Forschungsabteilung von Kieser Training.

Genau. Wir möchten zeigen, dass es durch das Training an der LE zu einer Stärkung der tiefen Muskulatur kommt. Und zwar messen wir zu Studienbeginn und -ende mit einem MRT die Dichte der Muskulatur. Bislang hat man in Studien den Bewegungsradius und Kraftzuwachs gemessen und nachgewiesen, dass diese zunehmen. Jetzt möchten wir anhand eines objektiven Kriteriums mit einem bildgebenden Verfahren zeigen, dass sich durch ein Krafttraining an der LE-Maschine mit Beckenfixation die Muskulatur verändert. Das ist das Neue. Dabei schließen wir Patienten ein, die noch keine OP-Kandidaten sind und bei denen die Rückenkrankheit auf ein Wirbelsegment begrenzt ist. Das kann ein Bandscheibenvorfall oder eine Spinalkanalstenose in einem Segment sein. Die Ergebnisse sind schon jetzt vielversprechend.

### Dann sprechen wir uns wieder, wenn die Studienergebnisse vorliegen.

### Lesen Sie das vollständige Interview unter [kieser-training.de/aktuelles](https://kieser-training.de/aktuelles)



Prof. Dr. med. Volker Tronnier, Direktor der Neurochirurgischen Universitätsklinik Lübeck, trainiert seit zehn Jahren bei Kieser Training.



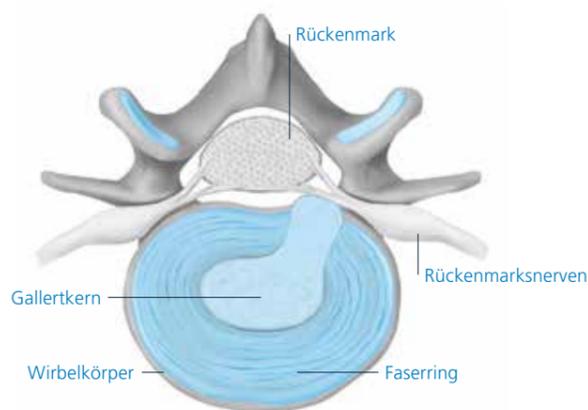
## Spezifische und unspezifische Rückenschmerzen

Spezifische Rückenschmerzen sind Schmerzen, bei denen sich klinisch oder mit bildgebenden Verfahren eine Ursache nachweisen lässt. Dazu gehören Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenosen, Wirbelgleiten oder das Facettensyndrom.

Bei unspezifischen Rückenschmerzen ist primär keine Ursache zu finden.

Beide Arten werden unterschiedlich behandelt. Der spezifische Kreuzschmerz ist ein Fall für den Neurochirurgen.

# UNSERE BANDSCHEIBE: EIN STOSSDÄMPFER ZWISCHEN ZWEI WIRBELN



Die Wirbelsäule ist eine flexible Verbindung aus insgesamt 24 freien Wirbeln, fünf fest zum Kreuzbein verwachsenen Wirbeln und dem Steißbein. Zwischen den freien Wirbelkörpern sitzen 23 Bandscheiben. Durch ihren Aufbau wirken sie wie Stoßdämpfer.

## VON TANIA SCHNEIDER

Eine Bandscheibe besteht aus einem äußeren derben Faserring (Anulus fibrosus), der allseitig einen Gallertkern (nucleus pulposus) umschließt. Der straffe Faserring wiederum besteht aus 10 bis 13 Lamellen. Deren gegenläufige Fasern aus kollagenem Bindegewebe sind fest an der Randleiste der Wirbelkörper verankert. Nach innen strahlen die Kollagenfasern in die Knorpelbedeckung der Wirbelkörper-Endplatten ein. Im Alltag lastet ein hoher Druck auf dem Faserring. Vor allem der vertebrale, d. h. zum Bauch liegende Anteil im Bereich der Lendenwirbelsäule wird stark beansprucht. Das erklärt, warum der Faserring-Umfang in diesem Bereich dicker ausgebildet ist.

Der Gallertkern wird aus dicht gepackten sogenannten Proteoglykanen gebildet. Das sind Bestandteile der Zelle, die eine hohe Wasserbindungsfähigkeit haben – zumindest so lange, wie der Gallertkern intakt ist. In Ruhelage saugt der Kern Wasser auf, die Bandscheibe quillt, drückt die angrenzenden Wirbelkörper auseinander, der Bandapparat strafft sich. Durch diese Reaktionskette entsteht in der Funktionseinheit aus jeweils einer Bandscheibe und zwei angrenzenden Wirbelkörpern eine gute Stabilität. Die „hydraulische“ Streckung entlastet die kleinen

Wirbelgelenke, über die die Wirbelkörper beweglich miteinander verbunden sind.

Mit zunehmendem Alter sinkt allerdings die Fähigkeit des Gallertkerns, Wasser zu binden. Er verliert seine Elastizität, wird spröde und die Räume zwischen zwei benachbarten Wirbelkörpern schrumpfen. Auch wird der hintere, dünnere Teil des Faserrings aufgrund der abnehmenden Leistungsfähigkeit des kollagenen Materials zur Schwachstelle. Es entstehen feine Risse. Der Gallertkern kann verrutschen und auf den Faserring drücken (Bandscheibenvorwölbung) oder diesen durchbrechen (Bandscheibenvorfall).

Die natürlichen Abbauprozesse unseres Körpers beginnen schon im frühen Erwachsenenalter und schreiten – je nach Veranlagung – unterschiedlich rasch voran. Fakt ist: Die Bandscheibe lebt vom ständigen Wechsel zwischen Be- und Entlastung, der für die Ernährung des Knorpelgewebes sorgt. Fehlt dieser dynamische Wechsel, wird die Bandscheibe nicht ausreichend versorgt. Sie verkümmert. Körperliche Aktivität und gezieltes Krafttraining der autochthonen Rückenstrecker lautet deshalb die Devise, um die Bandscheiben solange wie möglich elastisch zu halten und durch das natürliche Muskelkorsett zu schützen.

## DIAGNOSE MIT DEN HÄNDEN

Wer als Patient die Diagnose „unspezifische Rückenschmerzen“ bekommt, hat ein Problem: Er erfährt die Ursache für seine Beschwerden nicht. Hier kann die manuelle Medizin helfen.

### EIN INTERVIEW VON MONIKA HERBST

#### Was ist die häufigste Ursache für Rückenschmerzen?

Es gibt einen großen Teil an Patienten, bei denen nicht klar ist, wo die Schmerzen herkommen. Bei Schmerzen im unteren Rücken lautet die Diagnose bei circa 75 Prozent „nichtspezifischer Kreuzschmerz“, d. h. die Beschwerden lassen sich nicht auf eindeutig krankhafte Veränderungen des Körpers zurückführen. Hier liegt die Ursache häufig in der Muskulatur.

#### Wie kann die manuelle Diagnostik helfen, die Ursache zu finden?

Bei der manuellen Diagnostik tastet der Arzt den Patienten ab und fühlt, ob Wirbelgelenke, Muskulatur und Gewebe in Ordnung sind und zum Beispiel nichts hart oder verspannt ist. So lässt sich feststellen, ob etwa das Gelenkspiel gestört ist. Normalerweise hat jedes Gelenk einen gewissen Bewegungsrahmen. Gibt es dagegen einen harten Anschlag, sprechen wir von einer Blockierung. Der Patient nimmt oft gar keine Bewegungseinschränkung wahr. Was er spürt, ist der Schmerzkreis, der sich um die Blockierung bildet. Oft verspannt die Muskulatur – ein Zeichen, dass im Körper etwas nicht stimmt, er zum Beispiel einseitig be- oder überlastet wird.

#### Dennoch setzt die Orthopädie in der Diagnostik häufig auf bildgebende Verfahren ...

Ja. Das ist ein Phänomen, das generell in der Medizin gilt, aber besonders dann, wenn es um Gelenke, Knochen und

Muskeln geht. Oft findet man mit der Technik etwas, das völlig irrelevant ist und keine Auswirkungen auf den Körper hat. Trotzdem wird es behandelt. Dabei fällt die eigentliche Ursache unter den Tisch. Sie liegt eben oft in der Muskulatur, die nicht gut funktioniert, weil sie zu schwach oder im Ungleichgewicht ist. Jungen Menschen geht es fast immer gut, sie sind fit und leistungsfähig. Werden wir älter, wird unsere Muskulatur schwächer, wenn wir nicht trainieren. Bei Kieser Training geben Funktionstests und sowie die wissenschaftlich fundierte Rückenanalyse Auskunft über die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kraftdefizite der tiefen Rückenstrecker. Die Rückenstrecker sind es ja, die unsere Wirbelsäule maßgeblich stabilisieren.

#### Welche Rolle spielt Kieser Training?

Durch das Muskelkorsett werden Wirbelkörper, Gelenke und Bandscheiben entlastet. Und eine starke Muskulatur schützt uns vor irreversiblen Schäden beispielsweise am Knorpel. Im Training lösen sich viele Blockierungen und Verspannungen. Die Patienten gewinnen meist an Stabilität und Balance, dann tritt so eine Blockierung oder Muskelverspannung im Idealfall nicht mehr auf. Lösen sich die Blockierungen nicht, kann die manuelle Medizin helfen. Dabei wird sanft mit Druck und Zug gearbeitet. Ziel ist es, durch Mobilisation das Gelenkspiel wiederherzustellen und damit die Blockierung zu lösen oder die Muskulatur durch bewusstes An- und Entspannen zu lockern. Am besten ist es natürlich, gar nicht erst zu warten, bis man

Probleme bekommt, sondern schon vorher zu trainieren. Um sich die Gesundheit zu erhalten, kommt niemand um Krafttraining rum.

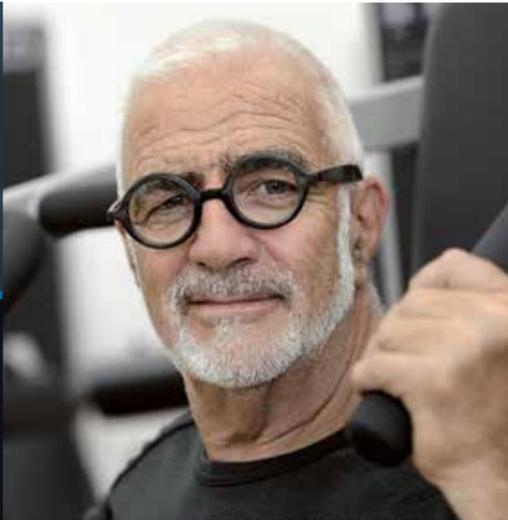


Der Schauspieler **Christian Martin Schäfer** bekam seine Rückenbeschwerden mit Kieser Training in den Griff.

Der Arzt **Matthias Dahl, 50**, arbeitet seit 15 Jahren mit Kieser Training in Berlin zusammen und erstellt u. a. spezielle Rücken-Trainingsprogramme für Kunden. Seine Schwerpunkte sind manuelle Therapie und Dorntherapie.

## WERNER KIESERS ECKE

### TRAININGS- PRINZIPIEN SIND NOTWENDIG



#### Trainingsprinzip 1: „Trainieren Sie ein- bis zweimal pro Woche. Jedes Training soll den ganzen Körper erfassen.“

Warum nicht täglich? Weil ein hochintensives Training (HIT) die Muskeln vorüber-

gehend schwächt. Erhält der Muskel nicht ausreichend Zeit für die Regeneration, findet nicht nur keine Kraftentwicklung statt, sondern eine Schwächung. Die Praxis hat gezeigt, dass zweimaliges Training pro

Woche eine kontinuierliche Steigerung der Belastung und damit der Muskel-/Kraftentwicklung ermöglicht. Wer regelmäßig und intensiv trainiert, erreicht am Ende seiner Aufbauphase meistens ein Kraftplateau – der Fortschritt stagniert. Die Muskeln sind stärker geworden, der Widerstand wurde laufend angepasst und das Arbeitsvolumen hat sich oft verdoppelt. Eine Verlängerung der Regenerationsphase sowie unsere Intensitätsmethoden bringen hier oftmals erneuten Fortschritt.

Warum nicht das Trainingsprogramm aufteilen? Zum Beispiel ein Training für den Oberkörper, das andere für den Unterkörper? Das hört sich logisch an und wird auch von vielen so praktiziert. Hier gibt es in der Tat unterschiedliche Meinungen. Die „alte Schule“ des Krafttrainings geht davon aus, dass der Körper eine Ganzheit,

ein System von Abhängigkeiten, darstellt und dass nichts im oder am Körper geschieht, das ihn nicht als Ganzes betrifft und beeinflusst. Mein Mentor und Lehrer Arthur Jones erläuterte das so: „Du isst nicht dein Frühstück für die Beine, das Mittagessen für die Schultern und das Nachtessen für die Arme.“ Es gibt aber auch Wissenschaftler, die davon ausgehen, dass die Muskel-/Kraftentwicklung ein lokaler Prozess sei.

Es gibt aber noch andere Argumente, die für das Ganzkörpertraining sprechen. Das werde ich anhand des zweiten Trainingsprinzips in der nächsten Reflex-Ausgabe erläutern.

Ihr Werner Kieser

## AUSGEZEICHNET!

Seit 2004 sind die deutschen Kieser Training-Studios bereits nach den Prüfkriterien des TÜV Rheinland zertifiziert. Jetzt sind sie es erstmalig auch nach der DIN-33961. Damit ist Kieser Training die erste große Kette, die ihre Studios durch den TÜV Rheinland nach dieser Norm hat zertifizieren lassen.

#### VON TANIA SCHNEIDER

Bis auf ein Pilotstudio nahm der TÜV Rheinland alle deutschen Kieser Training-Studios unter die Lupe. Geprüft wurden Sicherheitsstandards, Betreuungssysteme, Geräteausrüstung und Mitarbeiterqualifikation. „Für den Kunden bedeutet das Zertifikat eine große Sicherheit“, erklärt Matthias Lompa, Projektleiter beim TÜV Rheinland. „Es zeigt ihm, dass sich Kieser Training mit den hohen Qualitäts- und Sicherheitsstandards einer neutralen dritten Instanz auseinandersetzt und diese erfüllt.“

Bei Kieser Training beschäftigt sich Karin Ortmayr tagtäglich mit der Qualitätsentwicklung. Sie leitet das gleichnamige Ressort. „Unser Ziel ist es, unseren Kunden in allen Studios gleichbleibende Qualität zu bieten und den Nutzen für sie stetig zu verbessern“, sagt sie.

Damit das funktioniert, sind bei Kieser Training alle Abläufe und Prozesse in internen Standards definiert. Deren Inhalte lernen Führungskräfte, Ärzte, Instruktor:innen in verschiedenen funktionsbezogenen Kursen und Praktika. Dann kommt die Qualitätsentwicklung ins Spiel. Ortmayr erklärt: „In verdeckten Inspektionen prüfen wir anhand eines definierten Protokolls, ob unsere Vorgaben in unserem Sinne gelebt werden und die Qualität unseren internen hohen Ansprüchen gerecht wird.“

Regelmäßig besuchen die Inspektoren jedes Kieser Training-Studio – inkognito. Sie trainieren als Testkunde und achten dabei auf jedes Detail. Ist das Personal freundlich und aufmerksam? Sind Beratung und persönliche Begleitung kompetent? Greift das Personal auf der Trainingsfläche korrigierend ein, wenn ein Kunde falsch trainiert?



Karin Ortmayr leitet von Wien aus das Ressort Qualitätssicherung von Kieser Training.

Auf dem Prüfstand stehen neben der Aufmerksamkeit und Freundlichkeit des Personals auch der Zustand der Maschinen, die Hygiene der Räume oder administrative Abläufe. „Stimmt das Ergebnis, freuen sich alle. Muss nachgebessert werden, sorgen wir gemeinsam dafür.“

Doch nicht immer laufen die Inspektionen verdeckt. „Unsere Studios können uns auch für angemeldete Besuche oder Coachings buchen.“ Das Angebot sei auf Wunsch der Franchisenehmer und Geschäftsleiter entstanden. „Im Rahmen solcher Besuche schauen wir uns gemeinsam und gezielt Abläufe und Prozesse an.“ Ein Beispiel ist das Coaching an der computer-gestützten Rücken- und Nackenmaschine. Hier werden Ausbildungsinhalte vertieft. So haben die Instruktor:innen die Gelegenheit, Eigen- und Fremdwahrnehmung abzuglei-

chen. Auch für Kieser Training bedeutet dieser intensive Austausch eine große Chance: „Immer wieder fließen so neue Ideen in das System ein, die allen zu Gute kommen.“

### Qualitätsentwicklung zahlt sich aus:

sei es in Form einer Zertifizierung durch den TÜV Rheinland in Deutschland, den TÜV Austria in Österreich, QualiCert in der Schweiz oder dem Testsieg bei der deutschen Stiftung Warentest (test 9/17).

## IMPRESSUM

Der Reflex erscheint viermal jährlich, auch online. Bleiben Sie informiert! Abonnieren Sie den Reflex unter [kieser-training.com](http://kieser-training.com)

#### HERAUSGEBER / URHEBERRECHT

Kieser Training AG  
Hardstrasse 223  
CH-8005 Zürich

#### VERTRETUNGSBERECHTIGTER GESCHÄFTSFÜHRER

Michael Antonopoulos

#### REDAKTIONSLEITUNG

Claudia Pfülb, [reflex@kieser-training.com](mailto:reflex@kieser-training.com)

#### REDAKTION

Tania Schneider

#### KORREKTORAT

Dr. Philippa Söldenwagner-Koch  
[lektorat@bilingual.de](mailto:lektorat@bilingual.de)

#### LAYOUT

Naef - Werbegrafik GmbH  
[naef-werbegrafik.ch](http://naef-werbegrafik.ch)



[facebook.com/  
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

#### DRUCK

Mephisto Werbung  
[mephisto-chemnitz.de](http://mephisto-chemnitz.de)

#### BILDNACHWEIS

S. 1, 2, 3, Fotos: Verena Meier Fotografie  
S. 3, Illustrationen: Holger Vanselow  
S. 4, Foto: Foto Weinwurm

# KIESER TRAINING