

„Haben Sie heute Rückenschmerzen?“

Testpersonen gesucht



spüren dennoch keine dauerhafte Linderung der Beschwerden.

Doch der Ausweg liegt ganz nah: Die sensible Säule unseres Körpers – die Wirbelsäule – kann durch ein gezieltes Kräftigungstraining der umliegenden Muskulatur, sowohl im Halsbereich, dem beweglichsten Teil der Wirbelsäule, als auch im Brust- und Lendenwirbelsäulenbereich unterstützt werden. Die ausgewogene Stärkung der Muskeln führt zu einer deutlichen Schmerzreduzierung bis hin zur Schmerzfreiheit. Die Funktion der Wirbelsäule als Stütz- und Bewegungsapparat wird gestärkt, Haltungsschäden wird entgegengewirkt und damit eine allgemeine Verbesserung der Lebensqualität erzielt.

■ Eine Frage die ca. jeder Dritte in Deutschland mit ja beantwortet. Bei 8 von 10 Rückenpatienten liegen die Ursachen der Beschwerden in einer schwachen oder unterschiedlich entwickelten Rückenmuskulatur. Was dem Körper fehlt, ist der gezielte Widerstand, um die Muskulatur zu stärken, die das Skelett stabilisiert. Dies macht sich ganz besonders bei der empfindlichen Wirbelsäule bemerkbar.

Die jährlichen Kosten, verursacht durch Rückenschmerzen, betragen pro Kopf ca. 1322,00 Euro laut Helmholtz Zentrum München und der Universität Greifswald. Die Gesamtkosten belaufen sich auf ca. 48,9 Milliarden Euro in Deutschland.

Diese Tatsache bereitet nicht nur den Krankenkassen aufgrund der hohen Ausgaben Kopfschmerzen, sondern natürlich auch den Betroffenen. Sie geraten meist in einen Teufelskreis aus Injektionen und Krankschreibungen hinein und ver-

Schon ein 2 Mal 30 minütiges ausgewogenes Training der Muskulatur pro Woche bildet eine ausreichende Basis für Ihre Gesundheit. Dazu bieten die beiden INJOY Studios in Jena einen speziellen Trainingszirkel, in dem Sie mit wenig Zeitaufwand alle großen Muskelgruppen trainieren können und so einen sanften Einstieg für Ihren Rücken schaffen. Informieren Sie sich in einem unverbindlichen Beratungsgespräch, wie Sie der Volkskrankheit Nr. 1 entgegenwirken können.

Wir suchen 50 Testpersonen!



Wann haben Sie das letzte mal an Ihren Rücken gedacht?

Wir suchen 50 Testpersonen!
Ihr Vorteil: Sie erhalten einen 100 Euro Gutschein und eine kostenfrei Rückenstatusbestimmung.



Alle Teilnehmer erhalten einen Gutschein über **100,- Euro**

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Jena | INJOYlady Jena
Herrmann-Pistor-Str.33a | Leutrigraben 1
07745 Jena | 07743 Jena
Tel: (03641) 60 65 00 | Tel: (03641) 38 48 98