

# Rückengesundheit hat einen Namen: Das neue INJOY Rückenzentrum



Helfen Sie jetzt Ihrem  
Rücken und rufen  
Sie an!

**Wir unterstützen  
Sie sehr gern.**

## INJOY Rückenzentrum



### Rückenstatusbestimmung

- Rückenstatusüberprüfung
- persönliche Beratung hinsichtlich der vorliegenden Beschwerden
- gezielte Trainingsempfehlung bei muskulären Dysbalancen und bei Rückenschmerzen durch speziell qualifizierte Trainer



### Wirbelsäulen- und Gelenkberatung

- professionelle Analyse der Schmerzpunkte
- Überprüfung der Wirbelsäule und der Gelenkstellung
- Was ist zu tun?



### INJOY Rückencoaching

- ausführliche Eingangsuntersuchung
- spezifisches, rückenorientiertes Kräftigungstraining
- individuelles Bewegungs- und Verhaltenscoaching



### INJOY Rückenintensivkurs

- 8 Wochen Intensivprogramm
- spezifisches, rückenorientiertes Kräftigungstraining
- Bewegungs- und Verhaltenscoaching in der Gruppe



### Wissenschaftliches Rücken- Langzeitprogramm

- in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Dr. Wolfgang Buskies
- wissenschaftlich überprüfetes Rückentraining in der Gruppe
- Sicherung der Alltagsintegration



### INJOY Einzeltraining

- gezieltes Kräftigungstraining bei muskulären Dysbalancen und spezifischen Problemen (im separaten Rückenzentrum)
- regelmäßige, professionelle Betreuung



### INJOY Trainingszirkel

- ganzheitliches Kräftigungstraining für Ihre Muskulatur
- zeitoptimiert
- unterstützt das gezielte Rückentraining
- chipkartengesteuert
- einfach, wirksam, rückenschonend

*für ein besseres Leben*

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Jena  
Hermann-Pistor-Str.33a  
07745 Jena

INJOYlady Jena  
Leutragraben 1  
07743 Jena

**Tel: (03641) 60 65 00**

**Tel: (03641) 38 48 98**



[www.injoy-jena.de](http://www.injoy-jena.de)