

18. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2019

Der Tag der Rückengesundheit wird volljährig: Bereits zum 18. Mal findet der Aktionstag am 15. März 2019 statt. Das diesjährige Motto „Stärke deine Muskeln – bleib‘ rückenfit!“ stellt die 656 Muskeln des Menschen in den Mittelpunkt der Prävention von Rückenschmerzen. Denn insbesondere die Funktionstüchtigkeit der etwa 150 wirbelsäulennahen Muskeln entscheidet über das Auftreten von Rückenschmerzen. Initiiert und organisiert wird der Aktionstag von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Rund um den 15. März finden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Workshops und Aktionen statt.

Aktionstag mit vielfältigen Angeboten und Veranstaltungen

Am Tag der Rückengesundheit bieten **bundesweit** zahlreiche Gesundheitsinstitutionen, wie ärztliche und therapeutische Praxen, Rückenschulen, Apotheken sowie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte in der ganzen Republik ein umfangreiches Programm mit vielen Aktionen, wie z. B. Schnupperkursen, Workshops und Infoveranstaltungen an. Im Zentrum steht dabei die Aufklärung über die **Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden**. Welche Übungen im Büro oder zu Hause sind für den Rücken besonders gut? Wie führe ich sie korrekt aus? Besucher erhalten detaillierte Informationen und Praxisdemonstrationen für das effektive rücken-spezifische Krafttraining. Zu finden sind die Aktionen auf dem TdR-Veranstaltungskalender der Aktion Gesunder Rücken. Zum Tag der Rückengesundheit bietet die AGR für Veranstalter kostenlose Marketingpakete. Diese sind kostenfrei auf www.agr-ev.de/tdr zum Downloaden verfügbar.

Beginn:

Freitag, 15. März 2019

Ende:

Freitag, 15. März 2019, 23:55 Uhr

Veranstaltungsort:

27432 Bremervörde

Deutschland

Website & Anmeldung:

<https://www.agr-ev.de/de/tag-der-rueckengesundheit>