**Tag der Rückengesundheit am 15. März**

***[Muster Praxis]*bietet [Muster Kurs]**

Am 15. März ist der Tag der Rückengesundheit. In diesem Jahr steht die Achtsamkeit im Mittelpunkt. Aus diesem Anlass veranstaltet *[die Max Muster Praxis] [einen Muster Kurs]*. Die Veranstaltung findet am *[Datum]*um *[Uhrzeit]* in *[Musterort]*statt.*[Schreiben Sie hier etwas über Ihr Angebot, was macht es besonders?]*

Der diesjährige 19. Tag der Rückengesundheit vertieft den Gedanken der Achtsamkeit zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Denn Achtsamkeit ist einer der Bausteine auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, rückenfreundlichen Lebensstil. Sie liefert wertvolle Fähigkeiten zur psychischen Stabilität und kann damit die Körperwahrnehmung verbessern.

Initiiert und organisiert wird der Aktionstag wie gewohnt von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Rund um den Tag der Rückengesundheit, der jährlich am 15. März stattfindet, gibt es bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Workshops und Aktionen.

Ziel des Aktionstages ist es, ein Bewusstsein für den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und der damit einhergehenden Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden zu schaffen.  Die Bedeutung von Bewegung - auch alltäglicher Art - für jeden Einzelnen soll vermittelt werden. Weitere Informationen sowie das komplette Programm finden Sie unter: [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr).