**17. Tag der Rückengesundheit**

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

Anlässlich des 17. Tages der Rückengesundheit veranstaltet *[die Max Muster Praxis] [einen Muster Kurs]*. Die Veranstaltung findet am *[15. März]* um *[16 Uhr]* im *[Musterort]* statt. Das diesjährige Motto „Rückenfit an der frischen Luft“ möchte dazu motivieren, sich mehr in der Natur zu bewegen und sportliche Aktivitäten im Freien zu genießen. Grünflächen (Gärten, Parks und Wälder) stehen in engem Zusammenhang mit der Gesundheit: frische Luft belebt Körper und Geist, Bewegung und Tageslicht sorgen zusätzlich für gute Laune. 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.