

Tag der Rückengesundheit 2024: Alexandertechnik-Verband Deutschland (ATVD e.V.) bietet in München kostenlose Schnupper-Workshops an

Viele Wege, ein Ziel: ein starker und gesunder Rücken



Ein gesunder, schmerzfreier Rücken – der Tag der Rückengesundheit unterstützt jährlich am 15. März mit Tipps und Veranstaltungen dabei, Rückenschmerzen vorzubeugen und den individuellen Weg zu einem rückengesunden Leben zu finden. [© AGR e. V. / BdR e. V.]

Was hilft gegen Rückenschmerzen? Was empfehlen Fachleute? Und wie findet man zwischen zahlreichen Empfehlungen und Angeboten den eigenen Weg zur Rückengesundheit? Mit dem Tag der Rückengesundheit am 15. März machen die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. gemeinsam mit Fachleuten auf wirksame Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten aufmerksam. Teresa Brunnmüller, Vorstandsmitglied des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD e.V.) bietet Interessierten in München mit ihren Kolleginnen Hannah Kreis und Jenny Sixt im Rahmen des Aktionstages die Möglichkeit, etwas für ihren Rücken zu tun. Weitere Mitmach-Aktionen im Web oder vor Ort sowie Tipps zur Rückengesundheit gibt es unter www.agr-ev.de/tdr.

„Wir sind überzeugt, dass ein gesunder Rücken fundamental zur persönlichen Lebensqualität beiträgt“, sagt Teresa Brunnmüller, Alexander-Technik-Lehrerin und Vorstandsmitglied des

Alexander-Technik-Verbands Deutschland e.V. aus München. „Aus diesem Grund laden wir Interessierte und von Rückenschmerzen Betroffene herzlich zu unseren kostenlosen Schnupper-Workshops am 15. März ein. Wir leiten Menschen an, wie sie in Ruheposition und Bewegung eine gesündere Körperhaltung pflegen können. Fehlhaltungen und damit verbundene Schmerzen können sie eigenständig lindern – ja sogar auf lange Sicht rückgängig machen. Alexander-Technik kann in jedem Alter und Zustand erlernt werden. Jeder und Jede ist bei unseren Schnupper-Workshops willkommen!“

Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen das häufigste Schmerzproblem in Deutschland. Drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben darunter, manche dauerhaft. Vor allem bei chronischen Rückenschmerzen ist eine passgenaue Therapie wichtig. Betroffene suchen allerdings oft monate- und sogar jahrelang nach wirksamen Behandlungen und Lösungen für ihre Schmerzen. „Mit dem diesjährigen Motto `Dein Kompass zur Rückengesundheit´ wollen wir den Menschen im Dschungel unzähliger Angebote und Empfehlungen Orientierung geben“, sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. „Daher laden wir Gesundheitsexpertinnen und -experten dazu ein, rund um den Aktionstag ihre Türen für Interessierte zu öffnen und ihnen Gelegenheit zum Ausprobieren zu geben. Jeder Mensch ist einzigartig und muss seinen individuellen Weg finden.“ Als „Kompass“ zu mehr Rückengesundheit haben die Initiatoren des Aktionstages, AGR und BdR, außerdem zehn wissenschaftlich fundierte Handlungsempfehlungen formuliert.

Weitere Veranstaltungen und Infos zum Tag der Rückengesundheit

Rund um den 15. März finden bundesweit zahlreiche Vor-Ort- und Online-Veranstaltungen statt. Eine Übersicht bietet der Veranstaltungskalender auf der Webseite zum Aktionstag. Darüber hinaus gibt es dort ein kostenfreies Booklet zum Tag der Rückengesundheit mit ausführlichen Informationen rund um die zehn Empfehlungen sowie ein Gewinnspiel: www.agr-ev.de/tdr

Pressekontakt

Teresa Brunnmüller

Web: www.muehelosigkeit.de

Mail: teresa.brunnmueller@alexander-technik.org

Tel: 01577 415 6805