

Tag der Rückengesundheit – 15. März 2026

Rück'n' Roll

BRING
BEWEGUNG
IN DEIN
LEBEN!



Rück'n'Roll Bring Bewegung in dein Leben!

Jedes Jahr am 15. März rufen wir rund um den **Tag der Rückengesundheit** dazu auf, aktiv die Rückengesundheit zu fördern. Ob bei der Arbeit, zu Hause oder unterwegs: Ein gesunder Rücken braucht Aktivität. Genau hier setzt das diesjährige Motto zum Tag der Rückengesundheit an: **„Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben“**.

Das Motto motiviert, den Alltag wieder aktiver zu gestalten – mit Freude und einem Augenzwinkern. Denn schon kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied: öfters mal die Treppe, statt den Aufzug nehmen, bewusst Pausen für Bewegung einbauen oder einfach regelmäßig spazieren gehen. Und natürlich darf auch gerne getanzt werden!

Mit „Rück'n'Roll“ wollen wir nicht nur zur Bewegung inspirieren, sondern auch ein Bewusstsein dafür schaffen, wie entscheidend körperliche Aktivität für unsere Rückengesundheit ist. Bewegung stärkt die Muskulatur, verbessert die Haltung und beugt Schmerzen vor – ganz gleich, ob jung oder alt, im Beruf oder zu Hause.

Seit nunmehr 25 Jahren organisieren die Aktion Gesunder Rücken und der Bundesverband deutscher Rückenschulen den Tag der Rückengesundheit. Bundesweit werden zu diesem Anlass zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge und Mitmachaktionen angeboten – alle mit dem Ziel, Wissen und praktische Tipps für ein Rücken-gesundes Leben zu vermitteln.

Nutze den Aktionstag als Startschuss. Roll' deinen Alltag neu auf – mit mehr Schwung, mehr Achtsamkeit und vor allem: mehr Bewegung.

Deine

Nina Grünewald



Nina Grünewald bringt Bewegung in den Bereich Presse & Social Media

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6
27432 Bremervörde
Telefon: +49 4761 926358-0
E-Mail: info@agr-ev.de
www.agr-ev.de

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2026 by AGR

Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist teilweise möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR.

Bild Titel und Seite 4: © AGR/master 1305 – stock.adobe.com

Bild Rückseite und Seite 3: © Courth/people-images.com – stock.adobe.com



Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Dies geschieht in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften.

Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Gesundheitsexperten zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren.



Das AGR-Gütesiegel - Darauf kannst du vertrauen!

Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet.

Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat.

Das Motto zum Tag der Rückengesundheit 2026: **Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!**

Das Motto steht nicht alleine für Aktivität – es ist ein Lebensgefühl. „Rück'n'Roll“ verbindet rückenfreundliche Bewegungsförderung mit dem Schwung und der Energie von Rock'n'Roll: Es geht darum, Bewegung wieder ganz selbstverständlich in deinen Alltag zu integrieren und deinen Körper in einen gesunden Rhythmus zu holen: Schritt für Schritt in ein bewegteres, rückenfreundlicheres Leben.



Rück'n'Roll

Warum Tanzen gut für einen gesunden Rücken ist

Tanzen macht Spaß! Aber wusstest du, dass Tanzen auch eine hervorragende Aktivität für **Rückengesundheit** und **Schmerzprävention** ist? Beim Tanzen werden **Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit** gleichzeitig trainiert, ganz ohne langweilige Wiederholungen.

Die rhythmischen Bewegungen stärken die **Rumpf- und Rückenmuskulatur**, fördern **Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung** und wirken so Rückenproblemen langfristig entgegen.

Gleichzeitig verbessert Tanzen die **Haltungsstabilität** und hilft, **Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen**, weil viele Muskelgruppen gleichmäßig aktiviert werden.

Das Thema „gesundheitsfördernde Bewegung“ steht im Mittelpunkt des **25. Tag der Rückengesundheit**, der unter dem Motto „**Rück'n'Roll – Bring Bewegung in dein Leben!**“ bundesweit darauf aufmerksam macht, wie regelmäßige Alltagsbewegung Rückenschmerzen vor-

beugen und die Lebensqualität verbessern kann. Expertinnen und Experten geben rund um diesen Aktionstag wissenschaftlich fundierte Tipps und veranstalten Aktionen zur **Rückenschmerzprävention durch Bewegung**.

Tanzen für den Rücken: ganz einfach, für alle Altersgruppen und Fitnesslevels. Ob klassisch, modern oder individuell, bewegt euch mit Spaß und Musik für einen gesunden Rücken!

Werde aktiv gegen Rückenschmerzen

Ein gesunder Rücken beginnt mit Bewegung – und zwar jeden Tag. Unser Körper ist dafür gemacht, aktiv zu sein: Bewegung fördert die Durchblutung, stärkt die Muskulatur, hält die Wirbelsäule flexibel und schützt vor Verspannungen und Schmerzen. Doch in unserem modernen Alltag kommt genau das oft zu kurz. Wir sitzen länger denn je, häufig über zehn Stunden am Tag, und das bleibt nicht ohne Folgen. Rückenschmerzen gehören mittlerweile zu den häufigsten Beschwerden überhaupt – vor allem, weil wir uns zu wenig bewegen.

Die gute Nachricht: Du kannst viel dafür tun, Deinen Rücken zu stärken. Schon kleine Veränderungen im Alltag wirken wie ein Booster für Deine Rückengesundheit. Ob Gehen, Radfahren, Haus- und Gartenarbeit, Kräftigungsübungen oder sportliche Aktivitäten – jede Form von Bewegung bringt Dich einen Schritt weiter. Entscheidend sind eine gute Mischung und die richtige Dosierung: regelmäßig, moderat und mit Spaß an der Sache.

Zum Tag der Rückengesundheit geben wir dir diese sieben Tipps für mehr „Rück’n’Roll“ in deinem Leben:

1 Bewegung leicht gemacht:
Tipps für den Einstieg

2 Regelmäßig in Bewegung:
Ausdauertraining

3 Muskelstärkendes
Krafttraining

4 Gesundheitssport für Fitness
& Rückengesundheit

5 Alltagsbewegung: Kleine
Schritte mit großer Wirkung

6 Gezieltes Training für
einen starken Rücken

7 Rückenfreundliches & bewegungsförderndes Umfeld

1. Bewegung leicht gemacht: Tipps für den Einstieg

Auch kleine Bewegungen können dir bereits großen gesundheitlichen Nutzen bringen, besonders wenn du bisher wenig aktiv warst. Baue einfache Aktivitäten in deinen Alltag ein:

- ⇒ Gleich morgens im Bett strecken und räkeln
- ⇒ Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen
- ⇒ Kurze Strecken zu Fuß gehen
- ⇒ Die Treppe, statt den Aufzug nehmen
- ⇒ Beim Sitzen kleine Bewegungen machen und häufiger mal aufstehen
- ⇒ Beim Telefonieren immer aufstehen und bestenfalls bewegen
- ⇒ Kurze Spaziergänge, z.B. in der Mittagspause oder am Abend einbauen



Ein guter Einstieg ist das Konzept des „Bewegten Büros“, bei dem du regelmäßig zwischen Sitzen, Stehen und Gehen wechselst.

Am besten fängst du gleich an!



Weißt du, welche Sportarten bei Rückenschmerzen besonders gut geeignet sind? Das erfährst du in unserem Podcast mit Sportwissenschaftler Hendrik Schäfer: www.agr-ev.de/de/blog/podcast/sport-gegen-rueckenschmerzen

Tipp: unseren Podcast „Zurück ins Rückenglück“ kannst du auch auf allen gängigen Plattformen wie Spotify, Podimo, Audible & Co. streamen!



2. Regelmäßig in Bewegung: Ausdauertraining

Um deine Ausdauer zu verbessern, solltest du jede Woche mindestens **150 Minuten Bewegung in moderater Intensität** einplanen – etwa Radfahren, Wandern, Aerobic, Zumba oder Tanzen. Idealerweise verteilst du diese Zeit auf fünf Tage mit jeweils rund 30 Minuten. Bei dieser Belastung merkst du, dass es etwas anstrengend ist, kannst aber noch gut reden.

Wenn du lieber **intensiver trainierst**, reichen **75 Minuten pro Woche**. Diese Einheiten sollten über die Woche verteilt sein und jeweils mindestens 10 Minuten dauern. Zu den intensiveren Aktivitäten zählen z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder Schwimmen. Dabei spürst du deutlich die Anstrengung und kannst nicht mehr durchgängig sprechen.

Ein pauschal richtiges Tempo oder Trainingsdauer gibt es nicht – höre auf deinen Körper.



Was ist die richtige Geschwindigkeit beim Gehen? In unserem Rücken-Blog findest du Tipps für dein ideales Geh-Tempo:

www.agr-ev.de/blog/schnell-oder-langsam-gehen

3. Muskelstärkendes Krafttraining

Baue mindestens **zweimal pro Woche** muskelkräftigende Aktivitäten in deinen Alltag ein – egal ob an Geräten, mit deinem eigenen Körpergewicht, mit kleinen Trainingshilfen wie Hanteln oder Bändern, oder sogar durch intensive Gartenarbeit wie Hecke schneiden, Rasen mähen oder Holz hacken. Wichtig ist: **Hauptsache, deine Muskeln werden vielfältig gefordert!**



Die Allianz der Rückengesundheit: Mit der wissenschaftlichen Expertise von 150.000 Ärzten und Therapeuten im Einsatz für deinen gesunden Rücken.

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Genauso vielseitig müssen auch die Lösungsansätze sein! Vielseitige und ganzheitliche Lösungsansätze bedingen die Zusammenfassung des Expertenwissens aus verschiedenen Berufsgruppen, die sich mit dem Thema "Rückenschmerzen" beschäfti-

gen. Die Kooperation der unterschiedlichen medizinischen Fachverbände bildet die "Allianz der Rückengesundheit". Daraus erwächst eine gemeinsam erarbeitete Hilfestellung für mehr Gesundheit und damit ein wichtiger Beitrag zur Bekämpfung des Volksleidens Rückenschmerzen.

Mehr hierzu findest du unter:
www.agr-ev.de/allianz



4. Gesundheitssport für Fitness & Rückengesundheit

Gesundheitssport ist nicht leistungsorientiert, sondern soll deine allgemeine Fitness steigern – also deine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dazu zählen unter anderem Pilates, Yoga, Nordic Walking, Aquafitness, Aerobic und spezielle Kurse für die Rückengesundheit.

Rückenfreundliche Sportarten wie Schwimmen, Tanzen, Klettern oder Reiten können dich zusätzlich unterstützen. Welche Sportart zu dir passt, hängt von deinen persönlichen Voraussetzungen und Vorlieben ab.

Wichtig ist, dass dir die Bewegung **Freude** macht, sie ist die Grundlage dafür, dass du **dauerhaft aktiv** bleibst.



© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com



© calfor - stock.adobe.com



© Vacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com



© Kzenon - stock.adobe.com

5. Alltagsbewegung: Kleine Schritte mit großer Wirkung



Du kannst, aber du musst dich nicht im Sportverein, im Fitness- oder Gesundheitsstudio anmelden, um regelmäßig aktiv zu sein. Auch im Arbeitsalltag und in deiner Freizeit findest du unzählige Möglichkeiten, dich zu bewegen. Ob im Büro, in der Kita, im Pflegeheim oder im Einzelhandel – kleine Übungen zwischendurch tun deinem Körper gut und kosten kaum Zeit. Und auch Haus- oder Gartenarbeit bringen dich in Schwung.

Mach dir bewusst: **Jede Bewegung ist wertvoll – und jede zählt!**

Effektive Rückenübungen für jeden Tag

Rückenübungen spielen eine entscheidende Rolle, um das Wohlbefinden zu steigern, Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern. Ein ausgewogener Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen stärkt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und entlastet die Wirbelsäule.



Die Übungen sind einfach umzusetzen und lassen sich mühelos in den Alltag integrieren – für einen dauerhaft starken und gesunden Rücken: www.agr-ev.de/rueckenuebungen

6. Gezieltes Training für einen starken Rücken

Dein Rücken freut sich schon über ganz normale körperliche Aktivitäten. Zusätzlich kannst du aber ein paar spezielle Trainingsformen einbauen, die deinem Rücken richtig guttun. Dazu gehören:

Dehnung der Muskeln und Faszien

Wenn wir uns zu wenig bewegen oder uns einseitig belasten, können Muskeln verkürzen – und das führt oft zu Verspannungen und Schmerzen. Regelmäßiges Dehnen der wichtigen Muskelgruppen im Rücken, in den Beinen, in den Hüften sowie im Schulter- und Nackenbereich hilft dir, wieder mehr Beweglichkeit zu bekommen.

Auch deine Faszien – das Bindegewebe rund um Muskeln und Knochen – wollen bewegt werden. Werden sie nicht genug beansprucht, können sie verkleben und ebenfalls Schmerzen verursachen. Deshalb benötigst du deine Faszien regelmäßige Dehn- und Massagereize.

Tiefenmuskeltraining

Deine Wirbelsäule wird vor allem von kleinen, tief liegenden Muskeln stabilisiert. Diese Muskeln kannst du nicht bewusst anspannen; sie reagieren nur auf unbewusste Bewegungsreflexe. Solche Reflexe können am besten durch sogenannte „Störübungen“ ausgelöst werden, also Übungen auf instabilen Unterlagen oder mit Schwingstäben. Damit trainierst du die Tiefenmuskulatur besonders effektiv.

Bewegungskontrolle

Beim Stehen, Gehen oder jeder anderen Bewegung arbeitest du ständig gegen die Erdanziehung an, um im Gleichgewicht zu bleiben. Eine große Rolle spielen dabei dein Becken und dein Schultergürtel. Dein Becken kann nach vorne oder hinten kippen und beeinflusst damit die Haltung deiner Wirbelsäule. Auch deine Schultern können sich in verschiedene Richtungen bewegen. Für einen entspannten Nacken und schmerzfreie Schultern ist eine natürliche Balance entscheidend. Wenn du es schaffst, Becken und Schultern bewusst in ihre natürliche Balance zu bringen, hast du schon eine gute Bewegungskontrolle – und die ist eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Rücken.



7. Rückenfreundliches & bewegungsförderndes Umfeld



Ein rückenfreundliches und bewegungsförderndes Umfeld beginnt genau dort, wo du die meiste Zeit verbringst und schafft so die Basis dafür, dass du im Alltag ganz automatisch aktiver wirst – ohne großen Aufwand.

Ob ergonomische Matratze, anpassbarer Bürostuhl, ein geprüfter Autositz oder ein Sitz-Stehplatz im Büro – überall dort, wo du viele Stunden verbringst, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Das AGR-Gütesiegel hilft dir dabei, geprüfte rückenfreundliche Produkte zu finden: Von Betten, Stühlen und Autositzen über Schulranzen, Rollatoren bis hin zu cleveren Alltagshilfen.

Entscheidend ist, dass dein Körper in Bewegung bleibt: Kleine Impulse wie Stehen, Schaukeln, Wechseln der Position oder kurze Wege gehen, machen einen großen Unterschied. Ein Umfeld, das dich in deiner natürlichen Bewegungsfreude unterstützt und gleichzeitig Achtsamkeit und Pausen zur Regeneration fördert, ist der beste Partner für einen starken, gesunden Rücken.



Rückenfreundliche Lösungen für viele Bereiche deines Lebens findest du hier: www.agr-ev.de/gepruefte-produkte

Rückenwissen to go

Ein gesunder Rücken ist entscheidend für Wohlbefinden und Lebensqualität. Mit „Rückenwissen to go“ bekommst du kompakte Informationen, praktische Tipps und Impulse – flexibel, digital und jederzeit abrufbar.

Du entscheidest, über welchen Weg du dich informieren möchtest:



⇒ RÜCKEN-BLOG

Wöchentliche Tipps zu Bewegung, Schlaf und ergonomischem Arbeiten.

⇒ RÜCKENÜBUNGEN

Einfache Übungen für den direkten Start – ideal auch für Einsteiger.

⇒ SOCIAL MEDIA & WHATSAPP-KANAL

Inspiration, Motivation und Tipps direkt auf Smartphone.

⇒ NEWSLETTER

"Zurück ins Glück": Monatlich aktuelle Infos, Veranstaltungstipps & AGR-zertifizierte Produkte direkt per E-Mail.

⇒ RATGEBER / BROSCHÜREN

Kompakte Gesundheitsinfos zum kostenlosen Download.

⇒ MAGAZIN RÜCKENWELT

Über 30 Seiten Artikel, Interviews und Hintergrundberichte – kostenlos online lesen.

⇒ PODCAST

Expertenwissen rund um Rückenschmerzen, Ergonomie und Bewegung – perfekt für unterwegs.

Alle Angebote und die Links zu den Kanälen findest du hier auf einen Blick:
www.agr-ev.de/digital

Expertentipp: Bewegung als Schlüssel zur Rückengesundheit



Rückenschmerzen gehören zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit und sie sind eng mit unserem veränderten Lebensstil verknüpft. Digitalisierung, Automatisierung und lange Sitzzeiten führen dazu, dass Bewegung im Alltag immer weniger selbstverständlich ist. Die Folgen dieser körperlichen Inaktivität sind weitreichend: Sie reichen von nachlassender Kraft und Ausdauer über Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems. Besonders alarmierend ist, dass die täglichen Sitzzeiten in den letzten Jahren erneut gestiegen sind.

Aktuelle Zahlen, etwa aus dem DKV-Gesundheitsreport 2025, zeigen: Die durchschnitt-

liche Sitzzeit liegt inzwischen bei über zehn Stunden pro Tag – in den letzten zehn Jahren ist die Sitzdauer von 497 Minuten auf 613 Minuten, also um rund zwei Stunden gestiegen.

Gleichzeitig wissen wir heute, wie wichtig ein ausgewogen dosiertes Maß an Bewegung für die Rückengesundheit ist. Sowohl Bewegungsmangel als auch übermäßige körperliche Belastungen können Rückenschmerzen fördern – entscheidend ist das Finden der „goldenen Mitte“. Moderat intensive Aktivitäten, abwechslungsreiche Bewegungsformen und regelmäßiges Training können nachweislich dazu beitragen, Rückenschmerzen vorzubeugen.

Ebenso bedeutsam ist die motorische Kontrolle der Wirbelsäule. Als mechanisch instabiles System benötigt sie eine gut koordinierte Muskulatur, die Haltung sichert und Belastungen ausgleicht. Besonders die tief liegenden kleinen Muskeln an der Wirbelsäule spielen dabei eine zentrale Rolle,

denn sie reagieren sensibel auf Schmerz und bestimmen wesentlich die Stabilität des Rückens. Spezielle Trainingsformen, die Kraft und Koordination fördern, eröffnen wertvolle Möglichkeiten, Rückenschmerzen aktiv entgegenzuwirken.

Dieser Ratgeber soll dir zeigen, wie du durch rückengerechte Bewegungsförderung selbst etwas für deine Gesundheit tun kannst – alltagstauglich, verständlich und praxisnah.

Dein
Ulrich Kuhnt

Ulrich Kuhnt



Mitglied im Direktorium
Bundesverband deutscher
Rückenschulen e. V.

Der Tag der Rückengesundheit 2026 wird durch die Unterstützung aller Förderer ermöglicht – dafür bedanken wir uns herzlich!



Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!



Dir hat unser Booklet zum Tag der Rückengesundheit gefallen?
Weitere Broschüren zum online blättern oder herunterladen findest du hier:
www.agr-ev.de/medientipps

