

RÜCKENWISSEN TO GO

So bleiben Sie informiert!

Informationen für Ihre Rückengesundheit von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Ein gesunder Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. setzt sich als unabhängiger Verein seit vielen Jahren genau dafür ein: die Förderung Ihrer Rückengesundheit – durch Information, Aufklärung und praktische Hilfestellung.

Ihre Rückengesundheit ist ein langfristiges Projekt – und die AGR begleitet Sie dabei mit einem umfangreichen Informationsangebot, das Sie ganz einfach im Alltag nutzen können:

Wöchentlich neu: der Rücken-Blog

Tipps von A bis Z – jede Woche neue Impulse für Ihren Rücken: Egal ob rückenfreundliches Schlafen, ergonomisches Arbeiten oder Bewegung im Alltag – im AGR-Blog finden Sie vielfältige Themen für ein rückenbewusstes Leben.

Digital verbunden mit unseren Social-Media-Kanälen

Bleiben Sie auf dem Laufenden – mit spannenden Beiträgen, Videos, Tipps und Inspiration. Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest, WhatsApp und YouTube: @dieagr



NEU: WhatsApp-Kanal

Rückengesundheit im Abo – direkt auf Ihr Smartphone: Erhalten Sie regelmäßig kurze Tipps von Ärzten und Therapeuten, praktische Ergonomie-Hacks für Alltag und Beruf sowie Motivation für ein schmerzfreies Leben.

Monatlich neu: der AGR-Newsletter „Zurück ins Rückenglück“

Aktuelles rund um deine Rückengesundheit, Veranstaltungstipps, Gewinnspiele mit AGR-zertifizierten Produkten und praktische Empfehlungen für Ihren Alltag – direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

RÜCKENWELT – Das Magazin

Die RÜCKENWELT bietet auf über 30 Seiten spannende Hintergrundberichte, Interviews und Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag: Zuhause – In der Freizeit – Unterwegs – Im Beruf – In der Familie – Für Ihre Gesundheit. Zum Herunterladen oder Online-Blättern. Sie können auch gerne gleich hier in der Praxis nachfragen.

AGR-Podcast: Lieber hören als lesen

In unserem Podcast sprechen Experten über Themen wie ergonomisches Arbeiten, Rückenschmerzen verstehen, Bewegung im Alltag, gesunden Schlaf und mehr – ideal zum Hören für unterwegs.

Ratgeber: Wissenswertes kompakt erklärt

Die handlichen Broschüren stellen Tipps und Empfehlung zu Themen wie dem Schulter- und Nackenbereich, Rad- oder Autofahren

Rücken-
Übungen

Social-
media

News-
letter

Ratgeber/
Broschüren

Rücken-
Blog

Podcast

Magazin
Rücken-
welt

ohne Rückenschmerzen, Rückentipps für die ganze Familie, industrielle Arbeitsplätze oder Anregungen für Ihren individuellen Weg zur Rückengesundheit in den Mittelpunkt. Die praktischen Ratgeber stehen zum kostenlosen Download bereit oder lassen sich bequem online durchblättern.

Mit unseren Rücken-Übungen können Sie auch als Anfänger sofort starten:

Um Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern, ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sinnvoll. Die einfachen Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

Alles auf einen Blick

Alle Angebote und die Links zu den Kanälen finden Sie übersichtlich unter: www.agr-ev.de/digital

Bleiben Sie aktiv, informiert und achten Sie auf Ihren Rücken – denn er trägt Sie durchs Leben. Die Aktion Gesunder Rücken unterstützt Sie dabei!



Folgen Sie uns auf unseren Kanälen: www.agr-ev.de/digital

