



# AGR RÜCKENTIPP FEBRUAR

---

## Der AGR-Coach – Onlinefitness fürs Wohnzimmer

Auch wenn wir morgens noch motiviert die Sporttasche packen, scheitert der Vorsatz zum Sport zu gehen meist spätestens am Feierabend. Das heimische Sofa lockt und wenn es zusätzlich noch in Strömen regnet, werden die Fitnesspläne kurzerhand an den Nagel gehängt. Die gute Nachricht: Jetzt gibt es für Sportmuffel neben dem Sportverein, Rückenschule und Fitnessstudio ein bequemes Fitnessprogramm für Zuhause – unter professioneller Anleitung und rund um die Uhr verfügbar: Der **AGR-Coach.de**.

---

## Bei Rückenschmerzen auf Bewegung setzen

Vor allem bei Rückenschmerzen ist Bewegung wichtig. Nur durch ausreichend Aktivität können Verspannungen gelöst, die Muskulatur gestärkt und Fehlhaltungen ausgeglichen werden. Der AGR-Coach.de bietet zahlreiche Trainingsprogramme, die optimal auf die Bedürfnisse von Rückenschmerzpatienten abgestimmt sind. Die Qualität der Kurse hat auch die Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien (DtGV) überzeugt, die das Videoportal in der Kategorie „Kursqualität“ zum Testsieger wählte. Zusätzlich zum individuellen Workout können die Teilnehmer auch live an Kursen teilnehmen oder sich ihren persönlichen Ernährungsplan zusammenstellen. Die unverbindliche Anmeldung erfolgt unkompliziert unter: **AGR-Coach.de**. Der erste Monat ist kostenlos