



## TIMETABLE

### Montag, 15. März, 18 Uhr Alltagsprodukte – Rückengesundheit

Wir nutzen sie alle. Das Bett, die Möbel daheim, Autositze, Möbel für's Büro oder Homeoffice, etc. Welche medizinischen Anforderungen müssen diese Produkte erfüllen, um die Rückengesundheit zu fördern. Worauf ist beim Kauf zu achten?

#### Unsere Experten:

**Susanne Weber,**  
Ergonomie-Beraterin & Physiotherapeutin

**Detlef Detjen,**  
Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

---

### Dienstag, 16. März, 18 Uhr

#### Die wichtigsten Faszienfit-Übungen und Eigenbehandlungsformen für Ihre Rückengesundheit

Ein Leitfaden für das Faszientraining lautet: „Faszien lieben es, gedrückt, geschoben, gezogen, verdreht und bewegt zu werden“. Machen Sie bei unserem Rückengesundheits-Workshop mit und lernen Sie vielfältige und bewährte Faszien-Eigenbehandlungsmöglichkeiten mit und ohne Gerät kennen.

#### Unser Experte:

**Günter Lehmann,**  
Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen

### Dienstag, 16. März, 19 Uhr

#### Faszienachtsamkeit – Der bewegte Weg zur Achtsamkeit

Mit Achtsamkeit und mentaler Vorstellung werden die faszialen Strukturen der oberflächigen Rückenlinie aktiviert. Diese hat einen großen Einfluss auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule und verursacht bei mangelnder Elastizität Rückenprobleme.

#### Unsere Expertin:

**Christiane Greiner-Maneke,**  
Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen

---

### Mittwoch, 17. März, 18 Uhr

#### Ran an den Rücken – Mit Bock auf instabiles Training gegen den Rückenschmerz!

Im Rahmen des Ran Rücken-Forschungsprojektes haben wir ein neuartiges Trainingsinterventionsprogramm entwickelt. Das Besondere an dem Programm ist die Kombination aus Ganzkörper-Kräftigungsübungen, die möglichst instabil, z. B. wackelig im Einbeinstand ausgeführt werden. Das Programm kann an die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden angepasst werden und ist sowohl bei Untrainierten als auch im Hochleistungssport einsetzbar.

#### Unser Experte:

**Robin Schäfer & Hendrik Schäfer,**  
M.Sc., Wissenschaftlicher Mitarbeiter an dem Forschungsprojekt RAN-Rücken der Ruhr Universität in Bochum im Lehr- und Forschungsbereich Sportmedizin und Ernährung



## TIMETABLE

### Donnerstag, 18. März, 18 Uhr Stabilität bringt Mobilität

Eine stabile Wirbelsäulenmuskulatur und dadurch auch Wirbelsäule ist die Voraussetzung für mehr Beweglichkeit, eine gute Körperhaltung und sichere Bewegungsabläufe. In diesem Beitrag lernen Sie einfache Stabilisationsübungen kennen.

#### Unsere Expertin:

**Gabi Fastner,**

bekannt durch die Fernsehserie TELEGYM, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,  
Dozentin an der „KNS move“

### Donnerstag, 18. März, 19 Uhr Ganzheitlich fit in 20 Minuten mit Barbara Klein

Ich zeige Ihnen, wie Sie in täglich 20 Minuten Ihre Grundlagenausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination einfach steigern können. Wir sollten möglichst oft den ganzen Körper trainieren, da alle Gelenke und Muskeln als Ganzheit zu betrachten sind.

#### Unsere Expertin:

**Barbara Klein,**

CEO und Inhaberin der Firma Flexi – Sports GmbH

---

### Freitag, 19. März, 18 Uhr

#### rückenfit mit Pilates – Bleiben Sie rückenfit mit Pilates-Basisübungen zum Kennenlernen

Pilates ist ein gymnastisches Bewegungskonzept, bei dem vom Körperzentrum ausgehend der ganze Körper trainiert wird. Dabei wechseln sich Kräftigung und Dehnung ständig ab, beugen daher einseitigen Belastungen vor und ermöglichen eine gesunde, aufrechte Körperhaltung. Pilates verbessert die Körperhaltung, kräftigt vor allem die tief liegenden Rumpfmuskeln und trägt somit effektiv zur Rückengesundheit bei.

#### Unsere Expertin:

**Anke Haberlandt,**

Diplom-Sportlehrerin, DTB- Ausbilderin und Referentin für Pilates, Groupfitness und Gesundheitssportthemen, Buchautorin, Pilateslehrerin, flow – gesund bewegen

### Freitag, 19. März, 19 Uhr Yoga im Home Office

Yoga ist ganzheitlich! Dieser ganzheitliche Ansatz bringt Körper, Geist und Atmung in Einklang und stärkt somit Gesundheit und Wohlbefinden. In der Yogaeinheit für den Rücken erhalten Sie einen kurzen theoretischen Einblick in das Thema Yoga. Der Hauptteil besteht aus einfachen Achtsamkeitsübungen, gut auszuführenden Yogahaltungen und sanften Yogabewegungen. Erfahren Sie unmittelbar die positiven Wirkungen von Yoga. Die Übungen werden Ihrem Rücken guttun und Ihren Geist ruhiger werden lassen.

#### Unsere Expertin:

**Jana Rothe,**

Yogalehrerin (BDY/EYU), Rückenschul- und Gymnastiklehrerin



### Zusätzliche Aktionen: Die IDIAG Rückentage

Wer seine Rückenprobleme noch etwas genauer durchleuchten lassen möchte, kann außerdem im Rahmen der IDIAG Rückentage vom 15. bis 21. März einen Wirbelsäulenscan mit dem IDIAG M360 durchführen lassen. Dieses kleine Gerät erfasst Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens strahlenfrei und in nur wenigen Minuten. Daraus können dann individuelle Trainings- und Therapiemaßnahmen abgeleitet werden.

#### So ist man dabei:

Registrieren Sie sich für die gesamte Themenwoche unter:  
<https://www.agr-ev.de/de/registrierung-tdr-digital>

So erhalten Sie zuverlässige Reminder und die Links zu den jeweiligen Live-Workshops.

#### Weitere Details und Information finden Sie auf folgenden Websites:

<https://bdr-ev.de/der-bdr-e-v/tag-der-rueckengesundheit/>  
<https://www.agr-ev.de/de/tag-der-rueckengesundheit>

WIR SEHEN  
UNS BEI DER  
RÜCKENSCHULE  
2.0

#### Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können.

Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.  
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter  
[www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.