**AGR-Magazin – kostenloser Ratgeber für mehr Rückengesundheit im Alltag**

Mit der neuen Ausgabe des AGR-Magazins „Rückenschmerzen vermeiden!“ präsentiert die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wieder spannende Neuigkeiten rund um das Thema Rückengesundheit. Bereits zum 29. Mal erscheint das nun über 50 Seiten starke Magazin und ist ab sofort kostenlos in über 7.600 Arztpraxen und Therapiezentren oder direkt bei der AGR erhältlich.

Neben Informationen über die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen steht in der neuen Ausgabe die Prävention und Therapie von Beschwerden im Fokus. Eine wesentliche Rolle spielen dabei AGR-zertifizierte Alltagsgegenstände, die sich als besonders rückengerecht qualifiziert haben und das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ tragen. Unabhängige Experten bereichern zudem die einzelnen Themengebiete mit ihrem Fachwissen und geben praktische Tipps für mehr Rückengesundheit im Alltag. Die besten Übungen für einen starken Rücken können ganz unkompliziert zuhause nachgeturnt werden und helfen die Muskulatur zu stärken und dadurch Schmerzen vorzubeugen.

**Alle Adressen auf einen Blick**

Ein zusammenfassendes Verzeichnis geschulter und zertifizierter Händler ermöglicht einen schnellen Überblick, in welchen Städten AGR-geprüfte Produkte wo erhältlich sind und qualifizierte Beratung im Vordergrund steht. Das Herstellerverzeichnis enthält zusätzlich Kontaktdaten sowie Internetadressen aller Hersteller AGR-zertifizierter Alltagsgegenstände.

Das neue AGR-MAGAZIN steht ab sofort kostenfrei unter **www.agr-ev.de/agrmagazin** oder in 7.600 Arzt- und Therapiepraxen zur Verfügung.

**Über die AGR**

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weitere Informationen finden Sie online unter www.ruecken-produkte.de