

**Pressemitteilung
zum „Tag der Rückengesundheit“**

Zum 22. Mal findet der Tag der Rückengesundheit am 15. März 2023 statt. Dabei stellt die AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.), diesen Tag unter das Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“. Unterstützt wird dieser Tag vom Bundesverband Deutscher Rückenschulen (BDR).

Das Zentrum für Gesundheit Dombo (ZfG) nimmt daran seit vielen Jahren teil. In diesem Jahr findet hier eine ganze Aktionswoche statt. Von Montag bis Freitag wird der „Strahlenfreie Rückenscan“ angeboten. Dieser kann bedenkenlos auch bei Kindern und Schwangeren vorgenommen werden. Eine Anmeldung hierzu wird empfohlen.

Motivierte Mitarbeiter und eine geringe Zahl von Kranktagen – das wünschen sich Unternehmer. Wir unterstützen und beraten Unternehmen in der Aktionswoche, diese Ziele bestmöglich zu erreichen. Dafür stehen professionelle Trainer und Physiotherapeuten zur Verfügung. Für einen Kennenlern-Termin zur Umsetzung von Gesundheitsförderung und individueller Beratung in Unternehmen ist eine Terminvereinbarung erforderlich.

Am Aktionstag (15.03.2023) selbst, können Besucher Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer von 9:30 – 18:00 Uhr erleben. Dazu steht der FIVE-Beweglichkeitsparcours und der Kraft-Ausdauer-Zirkel mit MILON Q-Geräten zur Verfügung.

Das ZfG Dombo hat eine hervorragende ÖPNV-Anbindung, der Bus hält vor der Tür. Auch gibt es ausreichend Parkplätze.

Nähere Info gibt es hier: <https://agr-ev.de/de/> oder <https://zfg-dombo.de>