Ein gesunder Rücken kann auch entzücken

14.03.2025 | Erstellt von Frank Löper

Am 15. März ist der bundesweite Tag der Rückengesundheit. Aus diesem Anlass machen die Landesvereinigung für Gesundheit (LVG) und der Landessportbund Sachsen-Anhalt (LSB) gemeinsam darauf aufmerksam, wie wichtig regelmäßige präventive Sport- und Bewegungsangebote für einen gesunden und schmerzfreien Rücken sein können. Zahlreiche Sportvereine in Sachsen-Anhalt bieten qualitätsgeprüfte und durch die Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse für einen gesunden Rücken an.



Tag der Rückengesundheit.
(© LSB Sachsen-Anhalt)

„Der Tag der Rückengesundheit steht in diesem Jahr im Zeichen der Primärprävention von Nackenbeschwerden. Besonders auf Grund vermehrter sitzender Tätigkeiten spielen Bewegung und Sport eine enorme Rolle. Bewegungschancen für einen gesunden Rücken gibt es bereits in der alltäglichen Bewegung, z.B. Spaziergängen im Ort oder Park, oder in einem Sportverein. Auch kleine Entscheidungen, wie die Treppe anstelle des Aufzugs zu nehmen, können einen Beitrag leisten. Nutzen Sie diese Möglichkeiten, um mehr Bewegung

in Ihren Alltag zu bringen“, so **Karin Stagge** von der LVG. Die Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und die Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung ist eines von fünf Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt.

Egal ob Sie im Arbeitsalltag viel sitzen oder Ihr Job von harter körperlicher Tätigkeit geprägt ist, präventive Sport- und Bewegungsangebote können in jedem Fall helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Zahlreiche Sportvereine in Sachsen-Anhalt bieten hier qualitätsgeprüfte und durch die Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse für einen gesunden Rücken an.
Der LSB Sachsen-Anhalt wirbt in diesem Zusammenhang mit dem „Rezept für Bewegung“. Das Rezept können Ärzte ihren Patienten für passgenaue Bewegungsangebote in Sportvereinen ausstellen, die das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT tragen.

„Die Angebote unserer Gesundheitsportvereine reichen vom allgemeinen Gesundheitstraining über das Herz-Kreislauf-Training bis hin zur Verbesserung des Haltungs- und Bewegungsapparats. Im Fokus steht hier die Stärkung des Muskel-Skelett-Systems durch ganzkörperkräftigende Aktivitäten. Das tut Ihrem Rücken auf jeden Fall gut! Im besten Falle erzeugt das Kursangebot ein Bedürfnis nach regelmäßiger sportlicher Betätigung im Verein“, sagt **Dr. Maja Bachmann**, Referentin Gesundheitssport im LSB Sachsen-Anhalt.

Hier finden Sie entsprechende Angebote von Sportvereinen in Sachsen-Anhalt in Ihrer Nähe: https://app.bewegungslandkarte.de/

Ihre Ansprechpartnerin zum Thema beim LSB Sachsen-Anhalt:
Dr. Maja Bachmann
Telefon 0345 5279-124
Mail: bachmann(at)lab-sachsen-anhalt.de