

## **Wirbelsäulengymnastik ... mit Mirzana**

---

Das Ziel ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die bei vielen Menschen beispielsweise aufgrund von Bewegungsmangel und/oder sitzenden Bürotätigkeit verkümmert ist.

Mit richtig guten Rückenübungen bekämpfst Du Rückenbeschwerden und Verspannungen.

Durch gezieltes Rückentraining einzelner Muskelgruppen mit Hilfe von Kleingeräten wie z.B. Redondo-Ball, Power Brazils oder Thera-Band verbesserst Du Deine eigene Koordination, Balance und Beweglichkeit und stärkst Deine Ausdauer.