

Das primäre Ziel ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Durch die Stabilisierung des Körperzentrums wird zugleich die aufrechte Haltung geschult, damit eine aufrechte Haltung selbstverständlich wird!

Denn bei vielen Menschen beispielsweise aufgrund von Bewegungsmangel und/oder sitzender Bürotätigkeit verkümmert nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Bewusstsein für eine aufrechte Haltung!

Nachdem die Wirbelsäule den Ober- und den Unterkörper verbindet wird nebenbei auch der ganze Körper gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Dadurch werden die verschiedenen Muskelgruppen ins Gleichgewicht gebracht. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte wird gedehnt. Die Beweglichkeit Deines Körpers nimmt zu. Auch die wichtigen Übungen für die Balancefähigkeit zur Sturzprophylaxe und die Koordination für ein fittes Gehirn werden durchgeführt.

Die Stunde ist für Anfänger genauso wie für regelmäßig Sporttreibende geeignet. Die Wirbelsäulen Gymnastik kann präventiv genutzt werden, aber auch wenn sich schon kleinere Beschwerden bemerkbar gemacht haben. Genauso kann sie als Nachfolgestunde für die orthopädischen Reha Stunden besucht werden.