



## Drums Alive® - Trommeln auf Gymnastik(Fit)bällen

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet.

Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten!

Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die die Füße zum Stampfen und den Körper in Bewegung bringen.

Drums Alive® kombiniert traditionelle Aerobicsschritte mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommelns mit Drumsticks auf einen großen Fitnessball. Es ist ein ganzheitlicher Workout für Körper, Geist und Seele.

Zu lauten Beats trommelt man dabei in der Gruppe mit zwei Drum Sticks auf Gymnastik(Fit)bällen herum. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen mit Drum-Choreografien. Ein außergewöhnliches Erlebnis, dass vor allem unheimlich viel Spaß macht!

Kursbeginn:	Mittwoch, 18.01.2010
Kursort:	Sporthalle in der AOK, Knapper Str. 59 Lüdenscheid
Uhrzeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Kosten:	10 Stunden 50 EUR für Nichtmitglieder, Turbo-Schnecken mit Breitensportbeitrag 10 EUR
Kursleitung:	Elisabeth Striewe
und	
Anmeldung:	E-Mail <a href="mailto:l.striewe@turbo-schnecken.com">l.striewe@turbo-schnecken.com</a> - Mobil 0175 1614293