

## **Was ihr über das erstklassige Workout DRUMS ALIVE® wissen solltet...**

**Drums Alive®** ist ein erstklassiger neuer Trend im Groupfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus.

Musik und Rhythmus durchströmen unser ganzes Leben. Wir verbinden Zeit, Orte und wichtige Erinnerungen mit den Gefühlen, die sie auslösen. Unsere Stimmung und unser Verhalten kann durch diese beeinflusst und gesteuert werden. Musik und Rhythmus können Seele, Körper und Geist heilen. Menschen fühlen sich zu dem gleichmäßigen Rhythmus hingezogen, der den immer wiederkehrenden Lebenstanz nachahmt: Herzschlag, Gezeiten, Mondzyklen, Atemrhythmus... Wir nehmen die Naturrhythmen bereits im sicheren Mutterleib wahr. Der Herzschlag unserer Mutter ist die erste Erfahrung mit Musik. Diese Naturrhythmen sind allgemeingütig und zeitlos wie die Ewigkeit. Allgemein liefert Musik ein breites Spektrum zur Vermittlung von Freude, Spaß, Spannung, Erfrischung, Beruhigung und bringt neue Energie.

Generell begleiten Trommeln die Menschen schon seit langer Zeit. Früher hat man sich mit rhythmischem Trommeln verständigt, man hat sich begrüßt, den Krieg erklärt oder sein Territorium markiert. Trommeln und Tanzen gehörten zu jedem Bereich des Lebens von der Geburt über die Hochzeit bis zum Tod und verbanden in ihrer Erfahrung das Individuum mit dem Ganzen.

### **Vom Trommeln zu Drums Alive® - eine völlig neue Bewegungserfahrung!**

Die Amerikanerin Carrie Ekins ist die Erfinderin und der Kopf der Trainer für das Drums Alive® Fitness- und Wellnessprogramm. Sie ist bekannt für ihre kreative und einzigartige Annäherung an Ganzkörperfitness. Drums Alive® gibt es generell zugeschnitten als Workout für junge und ältere Personen (Kinder bis Senioren). Auch für Menschen mit Behinderungen gibt es spezielle Programme.

Bei den Teilnehmern löst die ungewöhnliche Kombination von großem Gymnastik-Ball (unsere Trommel!), Drum Sticks (aus Ahorn-Holz), pulsierender Musik und den Aerobic Moves große Begeisterung aus. Das Trommeln macht einfach nur Spaß. In seiner Ursprünglichkeit führt es uns wieder an die Erfahrungen unserer Kindheit heran und ermöglicht uns so eine neue Sicht der Welt, die uns wachsen lässt.

Drums Alive® hat auch noch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen:

- Herz- Kreislauf Training
- Förderung der Durchblutung
- Fettverbrennung
- Förderung der Sensomotorik
- Stressabbau
- Steigerung der Motivation und des Durchhaltevermögens durch die Gruppenerfahrung.

Es ist erwiesen, dass Menschen, die mit Trommeln arbeiten bzw. in dieser Form mit Trommelbewegungen Sport treiben, merklich ruhiger und ausgeglichener werden. Der Stress wird abgebaut, da die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird.

Drums Alive® verbindet Geist und Körper und bringt sie in Einklang!

***Carrie Ekins sagt: „Behaltet das spielerische Herz eines Kindes“***