

!!! Neuer Fitness-Trend !!!

Drums Alive® für Anfänger - Beats, Bälle und Bewegung

Eine faszinierende Trendsportart, die Elemente von Aerobic, Tanz und Trommelbewegungen zu einer einfachen Choreographie in der Gruppe vereint. Hierzu benötigt man zwei Drumsticks, einen großen Gymnastikball und Musik mit energiegeladenem Rhythmus. Das Ganzkörperworkout ist leicht erlernbar und für jede Altersklasse zugänglich. Die dynamischen Bewegungen steigern die Herzfrequenz, die Durchblutung, die Beweglichkeit und die Konzentration. Durch diese ungewöhnliche Kombination der Aerobic-Moves zu den eigenen Trommelrhythmen wird das mentale und emotionale Gleichgewicht wieder hergestellt und Glückshormone können freigesetzt werden.

Ein Fitness-Programm mit großem Spaßfaktor. Lernen Sie den Gymnastikball mal von einer ganz anderen Seite kennen! Die Turnhalle verfügt über eine 6 Meter lange/2 Meter hohe Spiegelwand, die optimale Bedingungen für ein solches Workout bietet!

Nebst guter Laune, einer Grundkondition und ein wenig Taktgefühl benötigen die Teilnehmenden noch Sportkleidung, Hallenschuhe und eventuell ein Handtuch. Die Sportmaterialien sind vorhanden!

Tauche ein in die pulsierenden Rhythmen von Drums Alive® !!!

10 mal, 10 Zeitstunden

Beginn: Mittwoch 29.02.2012

Zeit: 17:45 - 18:45 Uhr

Preis: € 64,-

Ort: Rübenacher Turnhalle TVR, Grabenstr. 33

Kursleiterin: Felicitas Doff-Sotta-Bengel

(Übungsleiterin, DTB Pilates-Trainerin, Drums Alive® Instructorin)

Anmeldungen über:

- VHS Koblenz (telefonisch bzw. Internet) oder**
- VHS-Außenstelle Rübenach 0261/9224597 Frau Schmid**