



## Drums Alive®



Drums Alive® mit Henrike findet 14-tägig mittwochs (nur in geraden Kalenderwochen) von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr im Sportlerheim des NTSV in Nusse (Am Sportplatz 1) statt.

Drums Alive® ist ein ausgefallenes, rhythmisches Training, bei dem der Spaß an der Bewegung und an der Musik im Vordergrund steht, was nicht bedeutet, dass es dadurch weniger schweißtreibend ist. Die Bewegungen am vorhandenen Equipment (großer Gymnastikball und Drumsticks) fördern die mentale und körperliche Fitness des gesamten Körpers. Die während der Kursstunde aufzubauenden Choreographie sind kaum Grenzen gesetzt, was Drums Alive® dadurch vor allem auch zu einem fröhlichen Training macht.

Nach einer kurzen Warm-up-Phase, in der der Körper mobilisiert wird, geht es Schritt für Schritt in den Aufbau der einfachen Choreographie über, die zum Ende der Stunde mehrmals wiederholt wird. Zum Abschluss, in der Cool-down-Phase, werden die beanspruchten Muskeln gedehnt.

Dein Interesse ist geweckt? Dann melde dich gerne!

Henrike freut sich auf deine  
WhatsApp-Nachricht, SMS, E-Mail oder deinen Anruf!

0160 / 97943843 ♦ [Henrike.Rowlin@gmx.de](mailto:Henrike.Rowlin@gmx.de)