

Anmeldeformular

SVH Kassel Wolfhager Str. 426
34128 Kassel

Ich möchte am Drums Alive®-Kurs teilnehmen.

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Datum _____ Unterschrift _____



Drums Alive®

Alive

*Einzigartiges und extravagantes
Fitnesstraining
Einmalig in Kassel bei der
SVH Kassel*

- > *Trommeln zum Fit werden*
- > *Stressabbau*
- > *Gehirn und Gedächtnistraining*
- > *Abnehmen mit Spaß*
- > *Ausdauertraining*
- > *Herz-Kreislauf-Training*

Gestaltung: ImagoKompositionen
Ihr Partner für Foto-Bild-Montagen
Mobil: 0173/5811552
www.imagokompositionen.eu
info@imagokompositionen.de



Was ist das?

Drums Alive® fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber **vor allen Dingen** soll es **Spaß** bringen.

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

Wir haben einen Traum, das **Leben** für jeden weltweit **besser** zu **machen** mit der Heilerfahrung der Bewegung und des Rhythmus durch das Drums Alive® Programm.

Carrie Ekins, die Erfinderin und Entwicklerin von **Drums Alive®**, musste sich als Leistungssportlerin einer Hüftoperation unterziehen. Danach ergab es sich, dass Carrie in Ihrem Bewegungsdrang anfang auf einem Pezziball sitzend mit Drumsticks auf um sie liegende Kartons und Schachteln zu trommeln, was diese nicht lang mitmachten. Sie stellte dabei fest wie **anstrengend** das Trommeln an sich für den Körper ist. Die nächsten Schritte waren sitzend auf einem Pezziball und Trommeln auf einem anderen. Anschließend fing Carrie an Ihr Hüft-Rehabilitationstraining stehend und trommelnd weiter zu führen. So entstand aus einer Notwendigkeit heraus ein sehr **effizientes Ausdauertraining** mit vielen **Kraftkomponenten**, welches **Rhythmus** und **Bewegung** in sich vereint, **Drums Alive®**.

Drums Alive® eignet sich für **alle Altersgruppen**. Wir bieten es für Erwachsene an, die ein **neues, dynamisches** und **spaßmachendes Ausdauertraining in der Gruppe** suchen.

Mehr dazu unter: www.drumsalive.de

Ort

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich im Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lukas-Straße.

Zeit

Immer Montags in der Zeit von 20 Uhr bis 21 Uhr. Kursbeginn im Februar 2012.

Sie benötigen

sportliche, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch., Vergessen Sie nicht sich etwas zu trinken mit zu bringen.

Trainerin

Den Kurs leitet Frau Dagmar Bischler. Sie hat eine Ausbildung bei Drums Alive® erfolgreich absolviert.

Kosten

Eine Kurseinheit über 10 Stunden kostet
für Nicht-Mitglieder 60,00 €
für Mitglieder des SVH 40,00 €

Weitere Informationen

SVH-Geschäftsstelle: Wolfhager Straße 426, 34128 Kassel
Tel: 0561-880303, Fax: 0561-8167158

Sprechzeiten: Montag und Mittwoch: 8:00 - 12:00 Uhr
Dienstag und Freitag: 15:00 - 18:00 Uhr

Homepage: www.svhkassel.de

Mail: svhkassel45@aol.com

