

## BMR30256 Drums Alive® - Trommeln macht Spaß

Beginn	Freitag, 08.11.2019, 16:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	26,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	21,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Doris Gimmel
Kursort	EKH Gym, Fikentscher Str. 24, 95615 Marktredwitz

Zwei Trommelsticks, ein Gymnastikball und Musik mit pulsierenden Rhythmen! Seien Sie Schlagzeuger einer Rock´n Roll Band! Fitness, die richtig Spaß macht! Das Ganzkörperworkout verbindet dynamische Trommelbewegungen zu einem Fitnesserlebnis der ganz musikalischen Art. Das ist in erster Linie ein Riesenspaß, den jeder haben kann, egal ob jung oder alt. Es werden traditionelle Elemente des Aerobic mit dem Rhythmus und Beat der Trommeln verbunden. Dieses hocheffektive Fitnessstraining ist gut für den ganzen Körper. Die Kombination aus Musik, Trommeln und Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit in vielen Dimensionen. Dieses Trommel-Fitness-Programm wirkt positiv auf die Durchblutung, Herzschlag, die Synchronisation beider Gehirnhälften, die Feinmotorik, das Taktgefühl und fördert die sensomotorische Fähigkeiten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2019	16:00 - 17:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
15.11.2019	16:00 - 17:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
22.11.2019	16:00 - 17:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
29.11.2019	16:00 - 17:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
06.12.2019	16:00 - 17:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
13.12.2019	16:00 - 17:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)