

## DMR30250 Drums Alive® - Trommeln macht Spaß

Beginn	Freitag, 09.10.2020, 15:50 - 16:50 Uhr
Kursgebühr	28,00 € inkl. Leihgebühr für Drumsticks (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	22,50 € (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
09.10.2020	15:50 - 16:50 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
16.10.2020	15:50 - 16:50 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
13.11.2020	15:50 - 16:50 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
27.11.2020	15:50 - 16:50 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
04.12.2020	15:50 - 16:50 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
11.12.2020	15:50 - 16:50 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)