



BREITENSPORT

... immer in Bewegung

DRUMS ALIVE

Beats, Bälle und Bewegung - diese drei Elemente ergeben zusammen "Drums Alive".

Wenn Rockstars im Konzert eine mitreißende Bühnenshow liefern, dann verbrennen sie dabei so viele Kalorien wie ein Profi-Fußballer beim Spiel.

Ähnlich bewegungs- und energieintensiv ist die Fitness-Erfindung "Drums Alive". Zu lauten Beats trommelt man dabei in der großen Gruppe mit zwei Sticks auf Gymnastikbällen herum. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen mit Drum-Choreografien. Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab und bringt vor allem Spass, Spass, Spass.

Wann: 19. Januar 2019 von 09:30 – 11:00 Uhr

Ort: Sporthalle Schalkwiesen 2, Gym1

Übungsleiter: Ariane Erlach

Anmeldung: Ariane.Erlach@tsv-ehningen.de

Preis: 3 Euro für Mitglieder, 6 Euro für Nichtmitglieder