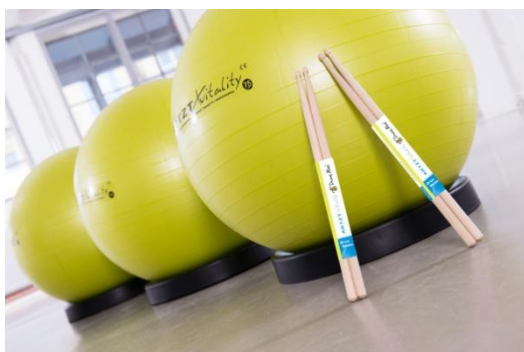




Drums Alive®

Drums Alive – Trommeln mal anders

Drums Alive ist ein neuer Fitnessstrend, der Bewegungsabläufe und Trommeln auf Gymnastikbällen zu rhythmischer Musik verbindet



“whole brain – whole body”

Drums Alive trainiert sowohl die *körperliche* Fitness (Muskelaufbau, Fettverbrennung) – Kondition

als auch die *mentale* Fitness (Zusammenspiel beider Gehirnhälften) – Koordination

„drumming unites our body, mind and spirit“

Die Drums Alive Stunden
mit unserer Trainerin

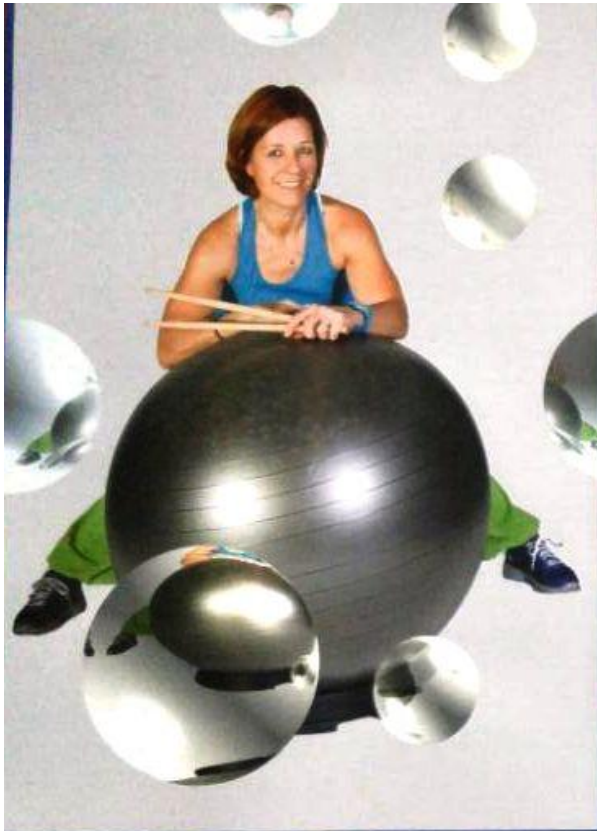
Karin Pries

(ausgebildete Drums Alive Instructor)

finden jeden **Donnerstag**
um **19:30 Uhr**
im Turnraum des ASV Biburg statt



Wer Lust hat mitzumachen oder erst einmal Schnuppern möchte,
kann jederzeit gerne bei uns vorbei kommen!
Das Wichtigste, wie bei jeder Sportart: **HAVE FUN!!**



Drums Alive®, das original Brain & Body Trommel Fitnessprogramm, welches 2001 durch Carrie Ekins entwickelt worden ist und wurde erstmalig 2002 in Deutschland präsentiert. Seitdem hat sich Drums Alive® weltweit etabliert und ist als DAS authentische und vertrauensvollste „Drumming Brain & Body Programm“ bekannt.



Drums Alive® ist wissenschaftlich:

Seit 2010 nimmt Drums Alive® teil an dem Forschungsprojekt „THE DRUM BEAT“. Ein weltweit einmaliges Forschungsprojekt, bei dem neben wissenschaftlichen Fragestellungen soziale und therapeutische Elemente im Vordergrund stehen. Sportwissenschaftler der Technischen Universität Chemnitz untersuchen die gesundheits-, bildungs- und sozialpolitischen sowie kulturellen Effekte des Schlagzeugspiels bzw. Tummelns auf Pezzibällen = Drums Alive®!

Dabei ist THE DRUM BEAT bemüht, in einem interdisziplinären Team von Wissenschaftlern, Musikern, Lehrern, Therapeuten und kommunalen Behörden die gemeinsame Sprache des Drumming in Verbindung mit Bewegung und dessen positive Effekte in die Gesellschaft zu tragen und wissenschaftlich zu reflektieren. Mehr dazu unter www.thedrumbeat.de.

Drums Alive® kann Anwendung in folgenden Bereichen finden:

- Group Fitness und Personaltraining
- Schulen, Kindergärten und Kindertagesstätten
- Universitäten mit den Schwerpunkten Sport, Tanz und Musik
- Studios und Vereine
- Kommunikationszentren
- Seniorenheim
- Einrichtungen für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche
- Therapiebereich (psychische, physische und neurologische Erkrankungen)

