



DRUMS ALIVE

Schnupperkurs

Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und sorgt für Stress- und Aggressionsabbau.

Wie funktioniert das? Wir trommeln mit Drums-Sticks auf große Fitness-Bälle und bewegen uns dazu mit Aerobic-Schritten. Das macht Spass, verbessert unsere Fitness und verbrennt ordentlich Kalorien.

Beginn Donnerstag 9. Mai 2019

Kurstage 6 jeweils donnerstags von 17:45h - 18:45h

Teilnehmeranzahl für max. 12

Ort: Glashütter-SV; Poppenbütteler Str. 272; 22851 Norderstedt
Gymnastikraum neues Gebäude

Kursbeitrag:

| | | |
|--------------------|---------------------|----------------------|
| Vereins-Mitglieder | <u>aktiv 30,00€</u> | <u>passiv 56,00€</u> |
| Nicht-Mitglieder | <u>60,00€</u> | |

Anmeldung: 040-529 13 45 oder per Mail: glashuetter-sv@wtnet.de

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sport-Schuhe, Handtuch und Getränk

Freue mich auf Euch,

Eure Susanne (Sportsusi)