



Drums Alive ist ein völlig neuer Trend in der Groupfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Teilnehmern löst diese ungewöhnliche

Drums Alive macht nicht nur Spass, sondern hat eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein „klassisches Training“. Außerdem gibt es viele subtile Effekte wie z.B. die Verbesserung der neurologischen Bahnen der linken und rechten Gehirnhemisphären.

Ziel ist es Lebensqualität physisch und psychisch zu verbessern mit Hilfe eines einzigartigen senso motorischen Trommel-Programms

- Bewegungstherapie, Musik und Geräuschtherapie inkl. Rhythmusschulung
- Sozialisierung und das Gefühl zu einer Gruppe zu gehören
- Förderung der Motivation und Kondition
- Der gesunde Weg Aggressionen und Stress abzubauen
- Konzentrierte Bearbeitung neuronaler und kognitiver Verknüpfungen
- Akzeptanz und Respekt sowie das Verstehen verschiedener kultureller Strömungen, Rhythmen und Musik



Weitere Info auf Anfrage unter: drumsalive-goerlitz@web.de oder

Instagram: drumsalivegoerlitz