

### **„Fit-Ball-Trommelkurs“ vom ASV fängt wieder an Trommeln auf dem Fitball – und dein Geist wird begeistert sein!**

In diesem Kurs werden die Teilnehmer angeleitet, mit Drumsticks (Schlagzeugstöcke) rhythmisch auf einem Gymnastikball zu trommeln. Der hohe Aufforderungscharakter des Balles und der durch die Schläge der Drumsticks entstehende Rhythmus führen zu effektivsten Fitnessresultaten. Es werden Körper, Geist und Seele trainiert und so kommt die ganzheitliche Komponente zum Tragen. Nahezu alle Muskeln des Bewegungsapparates werden trainiert und die Kondition und Koordination werden gefördert. Und nicht nur das: denn neben Herz und Kreislauf kommt auch das Gehirn gleichermaßen in Schwung. Außerdem sind die Übungen ideal um Stress abzubauen. Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern und vor allen Dingen aber gute Laune und Spaß zu vermitteln!

Die engagierte Übungsleiterin dieses Kurses, Gudrun Bachmann, wurde für gesundheitsfördernde Bewegungsangebote mit dem Qualitätssiegel des Niedersächsischen Turnerbundes (NTB) ausgezeichnet.

- Wann?** Ab Donnerstag, 16.04.2015
- Dauer?** 10 Abende, jeweils 18:00 -19:00 Uhr
- Wo?** 29328 Faßberg / Sporthalle am Lerchenweg
- Kosten?** 20 Euro für Nichtmitglieder

Wenn möglich, bitte eigenen Fit-/Pezziball mitbringen!

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um Voranmeldung bei der Übungsleiterin Gudrun Bachmann, Tel. 05053 / 14 93, E-Mail: [haymo-bachmann@t-online.de](mailto:haymo-bachmann@t-online.de) oder der Spartenleiterin Turnen, Kerstin Speder Tel. 05055 / 49 99 595, E-Mail: [turnen@asv-fassberg.de](mailto:turnen@asv-fassberg.de).

Der Fitball wird zur Trommel – ein sportliches Spektakel !

