

ASV Faßberg e.V.: beliebter „Fit-Ball-Trommelkurs“ vom ASV fängt wieder an!

## **Fitballtrommeln – Power für Körper, Geist und Seele!**

FASSBERG. Beim Trommeln auf dem Fit Ball mit sogenannten Drum-Sticks (Holzstäbe) durch verschiedene Variationen wirkt dieses Workout als ganzheitliches Training. Wo auch immer der Schwerpunkt hier liegt, eines ist sicher: Die Koordination wird verbessert, Herz und Kreislauf kommt in Schwung und durch die Choreografie wird auch das Gedächtnis trainiert. Trommeln kann deshalb ein ideales Training für Gesundheit und für das Gehirn sein! Probieren Sie es aus und die gute Laune macht sich breit!

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

**Wann?** Ab Donnerstag, 07.04.2016

**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 G. Bachmann, Tel. 0 50 53 / 14 93, E-Mail: [haymo-bachmann@t-online.de](mailto:haymo-bachmann@t-online.de) oder der Spartenleiterin Turnen, K. Speder Tel. 0 50 55 / 49 99 59 5, E-Mail: [turnen@asv-fassberg.de](mailto:turnen@asv-fassberg.de) .