

ASV Faßberg e.V.: Beliebter Trommelkurs „Drums alive“ vom ASV beginnt wieder nach den Osterferien!

### **Trommel Dich fit – Power für Körper, Geist und Seele!**

FASSBERG. Studien belegen, dass körperliche Aktivität sowie auch Trommeln positive Wirkungen auf die Stimmungslage haben, denn trommeln gilt als die ursprünglichste Kommunikationsform der Menschheit.

Das Trommeln mit Drum Sticks auf dem Fitball ist eine Kombination aus Power, Musik und viel, viel Spaß!

Dieses ganzheitliche Workout für Körper, Geist und Seele ist leicht zu erlernen, baut Stress ab und macht einfach nur glücklich!

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!

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

**Wann?** Ab Donnerstag, 05.04.2018

**Dauer?** 10 Abende, jeweils 18:00 -19:00 Uhr (10 Zeitstunden)

**Wo?** 29328 Faßberg / Sporthalle am Lerchenweg

**Kosten?** 20 Euro für Nichtmitglieder, für ASV-Mitglieder kostenlos

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 (ab 18:00 Uhr), E-Mail: [turnen@asv-fassberg.de](mailto:turnen@asv-fassberg.de) .