



Drums Alive

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 bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.



Wir starten: **am Samstag**
22.08. / 29.08. / 05.09. / 12.09.2015

Uhrzeit: **15.00 – 16.30 Uhr**

Ort: **WMTV – Gymnastikhalle**

Kosten: 12,00 €/ für Mitglieder
 25,00 €/ für Nichtmitglieder

Leitung: Heike Helfen