

# Präventives Ausdauertraining

(Cardio- und Ganzkörperworkout)  
mit den Drumssticks und fetziger Musik



Regina Stockinger



Drums Alive® Instruktorin

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 wie Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit. Drums Alive® fördert die Fettverbrennung, den Muskelaufbau, ist ein ganzheitliches Kreislauftraining mit Brainfitness. Wer bei Drums Alive® mitmacht fördert die Gesundheit auf vielen Ebenen. Drums Alive® vereint Elemente von Aerobic, Zirkeltraining, Tanz und Schlagzeug zu einer Choreographie in der Gruppe. Trommeln baut Stress ab, aktiviert durch die verschiedenen Schlagvarianten die Verknüpfung beider Gehirnhälften und erhöht die Alpha-Wellen, wie es sonst nur ZENbo® Balance und Meditation kann.

Drums Alive® ist eine dynamische Bewegung zu verschiedenen schwingenden Rhythmen: einmal energisch und machtvoll pulsierend, dann wieder weich und entspannend.