



Neuer Drums Alive Kurs

Der TV Jahn Neesen bietet nach den Osterferien einen neuen **Drums Alive - Kurs** für **NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen** an. Unter der Leitung von Alex Pearson wird **ab Dienstag den 18.04.2023** von **20:30 - 21:30 Uhr** in der Turnhalle der Grundschule Neesen getrommelt.

Gestresst von der Arbeit? Der Kopf ist voll und die Gedanken wollen nicht loslassen? Dann ist eine Stunde Drums Alive genau das Richtige, um den Alltag zu vergessen und Freude am eigenen Tun zu bekommen. Bei Drums Alive trommeln wir mit Schlagzeugstöcken auf Pezzi-Bällen und machen dazu Aerobic-Schritte zu fetziger Musik. Hierbei werden die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Rhythmus und Bewegung werden vereint.

Das Training ist in mittlerer Intensität und somit

- für Neueinsteiger
- für Alle die wieder Sport nach längerer Pause machen möchten
- und Jene die ein gesundes, mittleres Ausdauertraining absolvieren möchten, gleichermaßen geeignet.

Das Trommeln in der Gruppe macht Spaß, hält fit und baut Stress ab. Man kann sich richtig austrommeln und den Energien freien Lauf lassen. Mit Drums Alive besteht die Möglichkeit an einem neuen, trendigen und spaßbringenden Kurs teilzunehmen.

Kosten: Für Vereinsmitglieder des TV Jahn Neesen kostenfrei, Nicht-Mitglieder 25,00 Euro pro Kurs (5 Trainingseinheiten)
Termine: 18.04.2023 – 25.04.2023 – 02.05.2023 – 09.05.2023 – 16.05.2023

Anmeldung und weitere Infos bei Alex Pearson – Telefon 0571/58243 – Mobil 015231720109

