



AUSBILDUNG Drums Alive® Instructor Certification

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen die Deine Füße zum Stampfen und Deinen Körper in Bewegung bringen. Durch die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® soll die Lebensqualität für ein großes Klientel verbessert werden;

- einschließlich geistig und physisch behinderter Kinder;
- begabter und talentierter Kinder;
- fitter und gesunder Kinder und Erwachsenen;
- Kinder und Erwachsene mit Aggressionsproblemen;
- älterer Bürger;
- Patienten mit der Parkinsonschen Krankheit, Alzheimer, Schlaganfall und anderen lebensverändernden Zuständen

Termin: Sa: 4. März 10.00 Uhr bis 18.30 Uhr
So: 5. März 09.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Ort: ASKÖ Bewegungscenter Trumau, Dr. Theodor Körnerstr. 64, 2521 Trumau

Inhalt: Vermittlung der Grundtechniken des Trommelns, Grundschnitte,
Grundbewegungen
Kombinationen und Choreografien
Rhythmusschulung
Theoretisches Wissen über Entstehung und Wirkung von Drums Alive®
Stundenaufbau

Voraussetzungen: Trainerlizenz bzw. Basisschein im Bereich Aerobic und/oder Step-Aerobic oder gleichwertige Ausbildung, sollte die o. g. Ausbildung nicht vorliegen, muss folgendes erfüllt sein:
ausreichend Takt- und Musikgefühl
Vorkenntnisse im Bereich der Aerobic Schritte
bestenfalls Unterrichtserfahrung

Kosten: € 250,--pro Person für ASKÖ Mitglieder
**ACHTUNG: Ballschale (für Pezzibälle mit 65-75 cm Durchmesser)+
runde Sticks selbst mitbringen!**

Anmeldung:
bei Gerlinde Gerlich-Bachhofner, E-Mail: bildung@askoenoe.at oder telef. Anmeldung (0664/88673003)
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt.
Beschränkte Teilnehmerzahl!