



# Fitness mit Rhythmus

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das von Bewegung und Rhythmus lebt und durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten führt!

Als neuer Fitness-Trend zur Traumfigur wird Drums Alive®, durch Trommel mit Drumsticks auf Pezzibällen, beschrieben. Ein neues Cardio-Workout mit Beats, welches die Fettverbrennung anregt, den Muskelaufbau fördert und als Kreislauf-Training dient.

Drums Alive® ist müheloser Erfolg durch mitreißenden Spaß an der Freude – der pulsierende Rhythmus reißt Deine Kursteilnehmer mit, so dass sich die Frage nach der Motivation zum Trainieren gar nicht stellt. Es ist wie Tanzen – und der Beat bist Du selbst! Dabei ist Drums Alive® nicht nur ein trendiges Trainingskonzept, sondern auch ein intelligentes und ganzheitliches. Und ein Konzept mit Hintergrund an der Hand zu haben ist heutzutage für die Anwendung im Gesundheitsbereich sehr wichtig.

Es ist richtig, dass sich das Training mit Drums Alive® positiv auf Herzkreislauf, Stoffwechsel, Lungenfunktion und Muskelaufbau auswirken soll, allerdings sind diese körperlichen Komponenten noch lange nicht alles.



Drums Alive® fördert auf physischer, psychischer, mentaler und emotionaler Ebene ein gesundes Gleichgewicht und bietet gleichzeitig eine Plattform für Spaß und Kreativität und „Gänsehautfeeling“.

Durch Anregung beider Gehirnhälften, kommt es zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, was zur Steigerung der Sensorik und Motorik geeignet ist.

Durch die heilende Kraft der Bewegung in Verbindung mit Rhythmus können die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® dazu beitragen, dass sich die Lebensqualität für eine breitgefächerte Klientel verbessert.



Das Ziel von Drums Alive® ist es, das Leben von Menschen physisch und psychologisch durch ein sensomotorisch einzigartiges Trommelprogramm zu verbessern, hierbei wird mit Drum Sticks, einem Gymnastikballen und Musik gearbeitet. Das primäre Ziel des Drums Alive® Programms liegt in der Schaffung einer geistigen und körperlichen Gesamterfahrung für alle Teilnehmer. Außerdem ist Drums Alive® in verschiedenen Bereichen anwendbar: sowohl bei der Arbeit

- mit fitten Erwachsenen
- als auch bei der Arbeit mit Kindern
- und Senioren jeder Altersklasse.



Es kann in der Fitness- und Gesundheitsbranche, in der Therapie und genauso gut auch in der Erziehung und Bildung eingesetzt werden.

Der Anspruch von Drums Alive® ist es, mit den unterschiedlichen Programmen

**Drums Alive® Kids Beats,  
Drums Alive® Golden Beats,  
Drums Alive® Tone & Drum,  
Drums Alive® Wellness Beats,  
Drums Alive® Step & Drum  
und weitere**

die Bedürfnisse verschiedenster Zielgruppen zu decken.

Die Vielseitigkeit und Faszination von Drums Alive® wird derzeit durch eine Vielzahl von Studien der Universität Chemnitz untersucht. Sowohl im Bereich der Sportmedizin, Biomechanik, Soziologie, Pädagogik, interkulturelle Kommunikation, als auch Psychologie wird es bald schon erste Ergebnisse einiger Studien geben. Es ist hierzu ein eigenes Forschungsprojekt von der Universität Chemnitz in Leben gerufen worden: „The Drum Beat“ ([www.thedrumbeat.de](http://www.thedrumbeat.de)). Hier erarbeiten sieben Lehrstühle der Universität fundierte Studien über die verschiedenen Anwendungsbereiche von Drums Alive®.

Informationen über Drums Alive® und wie werde ich Trainer unter:  
[www.drumsalive.de](http://www.drumsalive.de)