

Wie ein Ball zur Trommel wird

„Fit-Ball-Trommelkurs“ vom ASV Faßberg fängt wieder an!

Beim Trommeln auf dem Fit-Ball mit sogenannten Drum-Sticks (Holzstäbe) handelt es sich um ein ganzheitliches Training von Körper, Geist und Seele.

Neben den klassischen Effekten von Steigerung der Herzfrequenz und Verbesserung der Durchblutung, wirkt sich Fit-Ball-Trommeln positiv auf die Hirnleistungsfähigkeit aus. Der Rhythmus und die flotten Bewegungsabläufe stimulieren beide Gehirnhälften und fördern so die Koordinationsfähigkeit.

Die engagierte Übungsleiterin dieses Kurses, Gudrun Bachmann, wurde kürzlich für gesundheitsfördernde Bewegungsangebote mit dem Qualitätssiegel des Niedersächsischen Turnerbundes (NTB) ausgezeichnet.

Probieren Sie es aus und die gute Laune macht sich breit!

Wann?

Ab Donnerstag, 08.05.2014

Dauer?

10 Abende jeweils 18:00 -19:00 Uhr

Wo?

29328 Faßberg, Lerchenweg /
Schulsporthalle

Kosten?

20 Euro für Nichtmitglieder



Der Fitball wird zur Trommel – ein sportliches Spektakel !

Wenn möglich, bitte eigenen Fit-/Pezziball mitbringen!

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um Voranmeldung entweder bei der Übungsleiterin Gudrun Bachmann, Telefon (05053) 1493, E-Mail: haymo-bachmann@t-online.de oder der Spartenleiterin Turnen, Kerstin Speder, Telefon(0 50 55) / 49 99 59 5, E-Mail: turnen@asv-fassberg.de .

Text: K. Speder

Foto: privat