

## Fit-Ball-Trommeln macht glücklich!

Der diesjährige Trommelkurs des ASV Faßberg ging am 17. Juli 2014 nach zehn Übungsstunden mit Gudrun Bachmann zu Ende. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten viele Schweißperlen auf der Haut, aber auch etliche Glückshormone ausgeschüttet! Das Vibrieren der Percussions und die Power der Trommeln (Fit-/Pezziball) in Verbindung mit den Drum-Sticks (Holzstäbe) versetzten jeden Teilnehmer in einen Rausch voll positiver Energie.

Alle waren sich einig, dass auch im kommenden Jahr nach den Osterferien wieder dieses schweißtreibende und ganzheitliche Workout angeboten wird und somit alle „am Ball“ bleiben!



*Text: G. Bachmann / K. Speder  
Foto: privat*