

Ort



**Hans-Seely-Halle**

**Nieder-Ramstädterstr.20**

**64367 Mühlthal**

**Kurszeiten:**

**Dienstag: 19:30 - 21:00 Uhr**

**Um Voranmeldung wird  
gebeten !**

**Mitzubringen sind:**

Handtuch, Trinken und feste  
Turnschuhe

Leitung/Trainer

**Kursleitung**

**Martina Hausdörfer-Pätzold**

Sozio- und Tanztherapeutin,  
Entspannungspädagogin BTB und  
Drums-Alive Trainerin seit 2010.



**Kosten:**

Abrechnung erfolgt über Kurskarte.  
(nur per Bankeinzug)

Karte in den Übungsstunden erhältlich!

Angebot kostet Zusatzbeitrag

**Kontakt:**

**E-Mail:**

[martina.hausdoerfer-paetzold@tgtraisa.de](mailto:martina.hausdoerfer-paetzold@tgtraisa.de)

Die verwendeten Bilder wurden zur Verwendung freigegeben von  
[www.drumsalive.de](http://www.drumsalive.de)

© Turngemeinde 1879 Traisa e.V. Angaben ohne Gewähr.  
Herausgegeben im April 2019

Gymnastik & Gesundheitssport



**Drums Alive<sup>®</sup>  
workout !**

**2019  
Einstieg jederzeit möglich**



**Turngemeinde 1879 Traisa e.V.**

*Bei uns bewegt sich Mühlthal !*

Jeden Dienstag um 19:30 Uhr  
in der Hans-Seely-Halle in Traisa



## Drums-Alive® workout

Das ist ein einzigartiges neues Fitness- und Wellnessprogramm.

**Drums alive ist** .....  
trommeln auf Pezzibällen zu  
powervoller Musik, Rhythmus,  
Kardiotraining, Dynamik, powern,  
Entspannungstechniken, ....

**Jeder trommelt gerne,**

- ob männlich oder weiblich,
- ob mit oder ohne Kondition,
- ob jung oder alt!

**Drums-Alive® workout  
ist trendig und in !!!**



## Gestresst von der Arbeit?

**Der Kopf ist voll und die  
Gedanken wollen nicht  
loslassen?**

Dann ist **Drums-Alive®** genau das  
Richtige, um den Alltag zu  
vergessen.

Eine nette Gruppe, die Spaß an  
der Bewegung hat, erwartet dich.

Der Kurs macht einfach gute Laune  
und nebenbei purzeln nach und  
nach auch die lästigen Pfunde.



*Trommeln Sie sich fit,  
mit Drums Alive® können Sie  
sich so richtig austrommeln  
und allen Energien freien Lauf  
lassen.*

*Drums Alive® ist so vielfältig  
wie seine Teilnehmer. Von klein  
bis groß, jung bis alt, von  
Power- bis Wellness-Beats.  
Drums Alive® bietet für jeden  
das optimale Trainings-  
programm.*



*weitere Infos:*

*[www.drumsalive.de](http://www.drumsalive.de)*