

Fit4Drums™

Trommeln und Bewegung

Kursinformation

Kursleitung: Peer Kaliss
Kurstermin:
 Montag, 18:30 Uhr, (ab dem 11.11.2019)
 Donnerstag, 11:00 Uhr, (ab dem 14.11.2019)
Dauer: 45 Min.
Kursort: Großer Saal, Musikschule Konstanz
Kursgebühr: 110,00 € (12 Termine)

Fit4Drums™ ist ein Fitnessstraining, das Koordination, Rhythmus und Workout zu verschiedenster Musik vereint. Spaß und Schwitzen sind garantiert!

Jeder Teilnehmer hat vor sich eine spezielle Trommel, die bOdrum. Sie wird im Stehen mit zwei dicken Schlägeln (Drumsticks) gespielt. Die Anleitung gibt ein Trainer. Dazu läuft bei einigen Übungen eine speziell abgestimmte Hintergrundmusik, die auch den Grundrhythmus vorgibt. Die Übungen sind zugleich Musikstücke. Da in der Gruppe trainiert wird, wird man durch das gemeinsame Trommeln sofort mitgerissen. Die Gruppen-Dynamik sorgt für einen hohen Spaßfaktor und besonders viel Motivation. Zudem vergisst man schnell seine Hemmungen, denn der Rhythmus, der beim Trommeln und durch die Choreografie entsteht, lässt die gesamte Gruppe zu einer Einheit verschmelzen.

Alle die sich zum Trommeln hingezogen fühlen, können nun ganz bequem ihrer heimlichen Passion frönen und gleichzeitig fit werden. Fit4Drums™ ist 100% Sport und 100% Musik.

Die Idee dahinter stammt von dem Trommler Bassam Abdul-Salam. Bei seinen zahlreichen Workshops wollte er immer mehr mit Bewegung arbeiten, ohne dass es gleich



unerträglich laut wird. So entwickelte er einen neuen und leiseren Trommeltyp. Die bOdrum ist leicht zu transportieren und zu lagern und durch den patentierten Schwingständer sehr angenehm zu spielen.

Anmeldung

Persönliche Daten

Name

Vorname

Geb.-Datum

ggf. Name Erziehungsberechtigte

Straße

Wohnort

Telefon

Mail

Schulordnung, Gebührenordnung und Ausbildungsprogramm der Musikschule Konstanz habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie hiermit an. Die erhobenen Daten werden elektronisch verarbeitet und ausschließlich für interne Zwecke gemäß den einschlägigen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes verwendet.

Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen und erkenne sie hiermit an.

.....
Datum/Unterschrift