

Drums Alive!®

Drums Alive!® ist ein einzigartiges Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Gearbeitet wird mit großen Sitzbällen und Trommelstäben, den Drum Sticks. Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Drums Alive!® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die Deine Füße zum Stampfen und Deinen Körper in Bewegung bringen. Entwickelt wurde das Programm von Carrie Ekins, die dafür zwei internationale Preise erhalten hat. Sie definiert Drums Alive als „... It is a whole body and whole mind program.“



Die verschiedenen Programme von **Drums Alive!®** sind für unterschiedlichste Zielgruppen geeignet und bieten für jedes Alter die entsprechende Inhalte.

Die DTB-Akademie und Infinit Motion bieten gemeinsam eine Ausbildung zum Drums Alive!®-Instruktor an.

In einem Basiskurs, der 2 Tage dauert, lernen die Teilnehmer das faszinierende Konzept von Drums Alive!® kennen und können es danach in eigenständigen Kursen im Verein anbieten und umsetzen. Mehr Infos unter www.dtb-akademie.de bzw. www.drumsalive.de.



The Drums Alive® Mission

Using rhythm as the source of inspiration to discover a new group fitness experience Drums Alive® combines the benefits of a traditional physical fitness program with the brain affected benefits of music and rhythm. Drums Alive® is a program that fosters a healthy balance physically, mentally, emotionally and socially! Join a class and experience how it provides an element of fun and creative expression.



The Drums Alive® history is one that originated out of necessity. Carrie Ekins, the originator of the program, suffered a devastating hip injury. The required rehabilitation was the typical long process, and being Carrie, she decided to have some fun while progressing along the recovery pathway. HOW? She began to drum on boxes, and unexpectedly experienced the positive effects of that drumming, both aerobically and mentally. She ventured onto the internet to explore the reason for the feelings of euphoria while doing the „drumming“. What she found was, the brain was definitely being affected. The drum patterns helped the brain to generate enhanced Alpha waves, synchronize the hemispheres, as well as enhance the healing of the body on many levels. Hence, the euphoric feeling, and the birth of a fantastic program.... Drums Alive®. Enjoy the drumming, and Drums Alive® will improve your physical health, as well as neurological wellbeing.

The Academy of DTB and Infinite Motion (Drums Alive – Academy) have a cooperation for the trainer education. You can will be an Drums Alive®-Instruktor! You can learn this programm in 2 days. More information and contact: Infinite Motion, Angie Wolff: Angie@drumsalive.de

