



Mit Drums Alive kannst Du Dich so richtig austrommeln und allen Energien freien Lauf lassen.



Konzeptinhaber, Inhaber der Trademark  
INFINITE MOTION

**Drums Alive UG (haftungsbeschränkt)**  
Geschäftsführer: Carrie Ekins | Sharon Jackson | Frauke Winkler

Tel.: +49 (0)5271 69 44 65 oder  
+49 175 5628071 I oder  
Email: info@drumsalive.eu  
Webseite: www.drumsalive.eu

## Trommel dich fit

Drums Alive® ist einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet.

Es führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten !!!

Es ist so vielfältig wie seine Teilnehmer. Von klein bis groß, jung bis alt, von Power-Beats bis Wellness-Beats (unterstützt u.a. die Produktion von Alpha-Wellen im Gehirn). Drums Alive bietet für jeden das optimale Trainingsprogramm.

## Drums Alive® - Instructor Yvonne Canitz

Trainerin Lizenz B - Sport in der Prävention

### Kontakt

Telefon: 0171 42 45 831  
E-Mail: yvonne.Canitz@gmx.de  
Internet: [www.gesundheitssport-stgeorg.de](http://www.gesundheitssport-stgeorg.de)



**Gesundheitssport St. Georg e.V.**  
Georg-Schumann-Str. 416  
04159 Leipzig



Drums Alive®

- totaler Spaß
- Stressabbau
- Selbstentfaltung
- Fitnesstraining
- Fettabbau
- konzentrationssteigernd
- vielfältig einsetzbar
- kursfüllend
- für jedermann



**Jeder trommelt gerne, ob weiblich oder männlich, ob jung oder alt.**

**Getreu unter dem Motto  
„Probieren geht über studieren“  
= Ausprobieren !!!**

Also gleich einen Termin vereinbaren zum Kennenlernen, wir bieten regelmäßig Schnupperstunden an.

## **Drums Alive ® Programme**

### **Fitte Erwachsene**

- Power Beats
- Step & Drum
- Tone & Drum
- Wellness Beats

### **Senioren**

- Golden Beats: Senioren-Sport
- Wellness Beats

**Das ist ein einzigartiges neues Fitness- und Wellnessprogramm.**

Drums Alive macht Spaß, hält fit und baut Stress ab.

Gestresst von der Arbeit? Der Kopf ist voll und die Gedanken wollen nicht loslassen?

Dann ist eine Stunde Drums Alive genau das Richtige, um den Alltag zu vergessen und Freude am eigenen Tun zu bekommen.

Mit Drums Alive hast Du die Möglichkeit, an einem völlig neuen, trendigen und spaßbringendem Kurs teil zu nehmen.

---

**Wer nicht rastet, der rostet langsamer ☺**

---

### **Angebote für Kinder**

- Kids Beats: Kinder-Sport
- Academic Beats: Schulkinder
- Bambini Beats: Kindergartenkids

**Weitere Infos unter:  
[www.drumsalive.eu](http://www.drumsalive.eu)**



Bei diesem Sportangebot werden Kräftigungsübungen sowie Übungen der Dehn- und Koordinierungsfähigkeit miteinander verbunden.

Unter der Leitung qualifizierter Übungsleiter des Gesundheitssport St. Georg e.V. werden bei flotter Musik zunächst einmal die müden Glieder gereckt und gestreckt, sowie der Kreislauf in Schwung gebracht. Wenn die Gruppe dann richtig warm geworden ist, geht es auch mal an kompliziertere Koordinationsübungen, und da fällt es manchmal gar nicht so leicht, Hände, Arme, Füße und Beine in der richtigen Reihenfolge in die passende Richtung zu bewegen. Entspannungsübungen am Ende der Stunde entschädigen dann aber für manchen Schweißtropfen, so dass sich alle auf die nächste Stunde freuen.