

**Immer dienstags bieten der TV Mandelsloh und die LandFrauen in der Turnhalle Mandelsloh den Kurs „DrumsAlive“ an.**

Trommelnd fit werden: So lautet das Motto von **DrumsAlive**. Das Cardio-Workout garantiert ein unterhaltsames und spaßiges Ganzkörper-Training, das nahezu für alle geeignet ist. Ganz egal ob jung oder alt, fit oder untrainiert. Wichtig ist für unsere Gruppe, dass man gut zu Fuß ist und keine größeren Knieprobleme hat. Mit zwei Schlagzeugstöcken wird zu rhythmischen Beats auf einen fest installierten Gymnastikball getrommelt.

Das Trommeln zur mitreißenden Musik steigert das Rhythmusgefühl, baut den Stress des Alltags ab

- fördert die Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und Durchblutung
  - und das Tanzen zur Musik hilft das mentale und emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen.
  - lockert Schultergürtel und Armbereich,
  - ist effektiv für Bauch-Beine-Po und
  - regt die Fettverbrennung an.
- Und nicht zu vergessen: DrumsAlive bereitet sehr viel Spaß und Freude, was der Seele immer gut tut.

Noch Fragen? Die Übungsleiterin Angela Gruber beantwortet sie gern!

Schick eine Email mit deiner Telefonnummer an Angela Gruber ([angela\\_gruber@gmx.de](mailto:angela_gruber@gmx.de)) Sie ruft bei dir an!

---

## Wir wollen Heigl!

Endlich haben wir die Möglichkeit, Heigl-Übungen mit ausgebildeten Trainern zu erlernen.

Heigl ist ein

- ganzjähriges Training in der Natur zur Stärkung des Immunsystems und Förderung der vermehrten Sauerstoffaufnahme
- Training immer auf gewachsenem Boden, um den Bewegungsapparat zu schonen und Muskeln, Sehnen und Bänder zu trainieren.
- Wechsel von An- und Entspannung
- Training mit einfachen Übungen zur Vermeidung von Überanstrengung und Muskelkater

Jeden Mittwoch von 18 – 19 Uhr treffen wir uns in Schneeren am Eichenbrink und lernen von Udo und Gerlinde Thiede die Vorzüge des Heigls kennen.

Wenn ihr Interesse habt, bildet eine Fahrgemeinschaft und macht einen Ausflug nach Schneeren.

Bringt bitte zu jedem Übungstag 4,00 Euro mit und seid bereits um 17.45 Uhr vor Ort, damit das Heigl pünktlich starten kann.

Wenn ihr euch anmelden möchtet oder Fragen habt, wendet euch an Irene Hornbostel – 05072/1273 oder per E-Mail [hornbostel.welze@t-online.de](mailto:hornbostel.welze@t-online.de)