

„Mit Rhythmen fit bleiben: Sportkurs für Senioren im Hakenfelde“

Nehmen Sie an unserem Sportkurs „Drums alive – Trommel Dich fit!“ im Seniorenklub Hakenfelde teil! Ab dem 26.09.2024, immer donnerstags von 13:00 bis 14:00 Uhr, kombinieren Sie Fitness mit Musik. Der Kurs kostet 24,- € für 4 Termine und ist ideal für Senioren ohne Vorkenntnisse. Melden Sie sich jetzt an!

Für ältere Menschen, die nach einem neuen Weg suchen, um aktiv zu bleiben, bietet der Seniorenklub Hakenfelde eine spannende Gelegenheit. Ab Donnerstag, den 26. September 2024, findet wöchentlich von 13:00 bis 14:00 Uhr der Kurs „Drums alive – Trommel Dich fit!“ statt. Dieser Kurs wird im Seniorenklub Hakenfelde, gelegen im Helen-Keller-Weg 10 in Berlin-Spandau, angeboten und richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

Die Idee hinter „Drums alive“ ist einzigartig: Es handelt sich um eine Form von Bewegung, die die positive Energie von Musik und Rhythmus mit physischen Übungen verbindet. Das Trommeln ist nicht nur ein intensives Workout, sondern sorgt auch für ein Gefühl der Freude und des Wohlbefindens. Während des Kurses trainieren die Teilnehmenden ihr Ausdauervermögen, ihre Kraft und ihr Rhythmusgefühl, während sie gleichzeitig ihr Herz-Kreislauf-System stärken. Es ist eine vollumfängliche Aktivität, die sowohl Körper als auch Geist anregt.

Der Kurs in Zahlen

Der Kurs besteht aus vier Einheiten, die jeweils 60 Minuten dauern. Die Preisgestaltung ist denkbar einfach und attraktiv: Für insgesamt 24 Euro können interessierte Seniorinnen und Senioren teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, sodass jeder, unabhängig von seiner Fitness oder Trommel-Erfahrungen, mitmachen kann.

Diese innovative Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, stellt eine hervorragende Option dar, um einsamen Nachmittagen entgegenzuwirken und gleichzeitig neue Bekanntschaften zu schließen. Bewegung zu Musik sorgt nicht nur für körperliche fitness, sondern auch für emotionale Zufriedenheit. Glückshormone werden während des Trommelns beispielsweise ausgeschüttet, was den Stress abbauend wirkt und ein Gefühl der Entspannung fördert.

Anmeldung und Kontakt

Für Interessierte gibt es mehrere Möglichkeiten, sich anzumelden oder weitere Fragen zu klären. Frau Förster steht unter der Telefonnummer 90279 - 6112 oder per E-Mail andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de zur Verfügung. Es ist ratsam, sich frühzeitig anzumelden, da die Plätze begrenzt sein könnten.

Eine Teilnahme an „Drums alive“ bietet nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern auch die Chance, gemeinsam mit Gleichgesinnten aktiv zu sein. Die positive Atmosphäre und die motivierende Musik machen diesen Kurs zu einem besonderen Erlebnis. Also, trommeln Sie sich fit und entdecken Sie die Freude an der Bewegung!

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de