

## **Trommel Dich fit! Sportkurs für Senioren startet in Hakenfelde**

Der Seniorenklub Hakenfelde lädt ab dem 26.09.2024 zu „Drums alive – Trommel Dich fit!“ ein. Stress abbauen, fit werden!

Ab dem 26. September 2024 wird ein aufregendes neues Sportangebot für ältere Menschen im Seniorenklub Hakenfelde, gelegen im Helen-Keller-Weg 10 in Berlin, geboten. Unter dem Titel „Drums alive – Trommel Dich fit!“ können Seniorinnen und Senioren montags von 13:00 bis 14:00 Uhr an diesem innovativen Fitnesskurs teilnehmen.

Der Seniorenklub Hakenfelde, der zum Amt für Soziales des Bezirksamtes Spandau gehört, hat diesen Kurs ins Leben gerufen, um die körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. „Drums alive“ kombiniert Fitnessübung mit Spaß an der Musik und vermittelt den Teilnehmenden, wie wichtig Bewegung in einem hohen Alter ist. Statt auf herkömmlichen Geräten wird auf großen Gymnastikbällen mit Pezzi getrommelt, was sowohl die Muskulatur stärkt als auch den Geist belebt.

### **Die Vorteile des Trommelns**

Trommeln hat nicht nur positive physiologische Auswirkungen, sondern wirkt auch psychisch sehr bereichernd. Bei „Drums alive“ werden Ausdauer und Kraft trainiert, gleichzeitig fördert das rhythmische Trommeln das Gefühl für Tempo und Koordination. Teilnehmer berichten häufig von einem verbesserten Stressmanagement und einer gesteigerten

geistigen Fitness. Während des Kurses werden Glückshormone ausgeschüttet, die zur allgemeinen Lebensfreude beitragen.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, sodass sich Interessierte unabhängig von ihrem Fitnessniveau anmelden können. Der Preis für den gesamten Kurs, der aus vier Einheiten von jeweils 60 Minuten besteht, beträgt nur 24,- Euro. Dies macht die Teilnahme nicht nur gesundheitlich lohnend, sondern auch finanziell attraktiv.

Bei Fragen oder zur Anmeldung steht Frau Förster unter der Telefonnummer 90279 - 6112 oder per E-Mail unter [andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de](mailto:andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de) zur Verfügung. Der Kurs stellt eine ideale Gelegenheit dar, neue soziale Kontakte zu knüpfen, aktiv zu bleiben und gleichzeitig viel Freude an der Musik zu erleben.

„Drums alive - Trommel Dich fit!“ ist damit mehr als nur ein sportliches Angebot. Es bietet einen Raum für Begegnung und gemeinsames Erleben, und das auf eine Weise, die sowohl den Körper als auch den Geist anspricht. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um fit zu bleiben und das Leben mit Rhythmus und Musik zu bereichern!

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**