

Fitness mit Trommel und Tanz

Zwei Trommelsticks, einen Gymnastikball, einen pulsierenden Rhythmus und eine, dafür ausgebildete Trainerin, sind Voraussetzung für die neue Trendsportart „Drums Alive“. Fitness-Trainerin Sabine Lechner präsentierte diesen neuartigen Trend mit flotten Girls nun im Fitnessstempel „aktivwelt Tirol“ in Buch.



Buch in Tirol

Mit dem Fitness-Highlight „Drums Alive“ konnte „aktivwelt Tirol“-Gf Andreas Mähr gemeinsam mit Fitness-Trainerin Sabine vergangene Woche eine tirolweite Premiere präsentieren. „Hier sind Elemente von Aerobic, Zirkeltraining, Tanz und Schlagzeug zu einer Choreographie in der Gruppe vereint, wobei das ganzheitliche Workout eine einfache, aber dynamische Bewegung mit dem pulsierenden Trommelrhythmus bildet“, meinte Fitness-Trainerin Sabine Lechner. „Jeder kann sich sein Programm



POWER, ACTION & FUN stehen beim „Drums Alive“ stets im Vordergrund.

selbst aussuchen und darum ist „Drums Alive“ hervorragend geeignet für Jung und Alt“, erklärte Gf Andreas Mähr, der mit diesem Programm alle Altersschichten

ansprechen will. Und dass dieser Fitness-Trend aus dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten, sprich USA, kommt, versteht sich von selbst. **dw**



TRAINERIN Sabine Lechner.



„DRUMS ALIVE“, perfekt auch für Beine, Bauch und Po.

Fotos: Walpoth