

Trommelfitness auf Gymnastikbällen & Zumba®

mit Shalimar



Große Gymnastikbälle eignen sich nicht nur für Übungen zur allgemeinen Fitness, sondern können auch sehr gut als Rhythmusinstrument kombiniert mit einfachen dynamischen Bewegungen und Schritten genutzt werden. Dafür sind weder Trommel- noch Tanzkenntnisse erforderlich. Allerdings ist natürlich Spaß an der Bewegung zur Musik zur erfolversprechenden Teilnahme erforderlich. Mitzubringen sind lediglich Sport-/Gymnastikleidung, Turnschuhe und - da man mit Spaß an der Sache auch ordentlich ins Schwitzen kommt - ein Handtuch und Getränk.

Es macht wirklich eine Menge Spaß, mit zwei Trommelstöcken (drumsticks) zur mitreißenden Zumba®-Musik auf große Gymnastikbälle (auch Pezzibälle genannt) zu trommeln. Besondere Effekte hat dieses Powertraining gerade auch für die **Oberarme**, die im zunehmenden Alterungsprozess besonders bei Frauen gerne einmal etwas an Spannkraft verlieren. Das gleiche gilt auch für den **Po**, der ebenfalls „der Schwerkraft unterworfen“ ist und durch gezieltes Training bei Shalimar's Trommelfitness seine knackig runde Form erhalten oder seinen wohlverdienten Platz wieder zurück erobern kann.

Dank der Ausschüttung von Glückshormonen nach dem Training und einem Gefühl, wirklich etwas mit Spaß und Leichtigkeit für die körperliche Fitness getan zu haben, fühlt man sich einfach rundum frei und wohl. Gerade der Wunsch nach einem Auspowern und gleichzeitigem **Stress- und Aggressionsabbau** ist eine gute Triebfeder für dieses dynamische Fitnesstraining für alle Altersklassen.

Trommelfitness & Zumba®-Fitness mit Shalimar bieten alle diese Vorteile in nur einem workout.

Shalimar ist Tanzlehrerin, Zumba®-Instructorin und Trommlerin. Sie wird Euch in diese motivierende und mitreißende Form der Bewegung mit Tanz, Fitness und Trommeln und toller Zumba®-Musik einführen. Interessenten erhalten alle weiteren Infos zu Terminen und Kursorten für dieses Fitness-Special direkt bei Shalimar unter



Telefon: 06050-901011
www.shalimar-online.de