

### **Zielsetzung / Zielgruppe:**

Das ganzheitliche Programm der Trommelstunde ist vielfältig und kann auf jede Zielgruppe speziell und individuell angewendet werden. Bei jungen Menschen können wir Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit, Selbstwertgefühl sowie die Sinneswahrnehmung fördern. Bei der etwas älteren Generation wird zusätzlich die Synchronisation der Gehirnwellenaktivität und somit auch die Aktivität und Agilität im Alltagsgeschehen gestärkt.

Doch die Hauptwirkungsfelder von Drum Power beinhalten:

- Herz-Kreislauf Training, Förderung der Durchblutung
- Mobilisation und Kräftigung der gesamten Schultermuskulatur
- Förderung der Sensomotorik
- Steigerung der Motivation und des Durchhaltevermögens durch Gruppenerfahrung, Stress- und Aggressionsabbau
- Stärkung der Verbindung zwischen der linken und der rechten Gehirnhälfte

### **Inhalte:**

- Theoretische Grundlagen des Ausdauertrainings
- Grundlagenvermittlung der gängigsten Trommelmöglichkeiten
- Übungsbeispiele und Einsatzmöglichkeiten im Präventionssport

**LG-Nr.:** 12751  
**Termin:** Sa., 02.06.2012 (14.30 – 19.00 Uhr)  
**Ort:** Hann. Münden, Sporthalle Neumünden  
**Referentin:** Silke Gelhard  
**Lizenzverlg.:** 5 LE  
**TN-Gebühr:** 10,00 Euro  
**Anmeldung:** Mail: [lau@ksb-goettingen.de](mailto:lau@ksb-goettingen.de) oder 0551/5311502