

DRUMS ALIVE®

Carrie Ekins hat einen Master Abschluss der Brigham Young Universität in Bewegungslehre und Tanz mit Schwerpunkt Sportmedizin. Carrie ist eine internationale Presenterin, Trainerin und Lehrerin im Bereich Fitness und Wellness.



Sie ist bekannt für ihre kreative und einzigartige Annäherung an Ganzkörperfitness. Dies erreicht sie durch Einbeziehen von Körper, Geist und Seele in ein übergreifendes Fitness- und Wellnessprogramm. Carrie konzentriert sich auf die Entwicklung von einmaligen Programmen ohne ihr größtes Ziel aus den Augen zu verlieren, nämlich Ihre Programme als ein Erlebnis mit dem ganzen Körper, sowohl geistig als auch körperlich, für alle Teilnehmer werden zu lassen. Die Vereinigung von Geist, Körper und Seele ist ein essentieller Bestandteil ihrer Philosophie und die treibende Kraft ihrer Arbeit. Carrie träumt davon, dass all Ihre Programme die Bedürfnisse unterschiedlicher Bereiche befriedigen und für jeden Marktbereich anwendbar sind, ob es junge Menschen, ältere Menschen oder Behinderte sind. Sie glaubt, dass die Erfahrung und der Spaß an Bewegung und Rhythmus für jeden gleich sind, jedoch variiert der Ausdruck entsprechend der zu unterrichtenden Personen. Carries Background und ihre große Erfahrung im Unterrichten von Tanz, Wettkampf Athletik und Fitness- und Wellnessprogrammen gibt ihr die Möglichkeit sowohl Instruktoren, als auch Studenten zu inspirieren und auszubilden.

Wie viele Programme im Fitness Bereich z.B. Step oder Pilates entstand auch Drums Alive® aus einer Notwendigkeit heraus. Carrie hatte eine Hüftoperation bei der Ihr eine künstliche Hüfte eingesetzt wurde. Wie das mit den Sportlern so ist, viel es ihr schwer sich damit abzufinden wochenlang keinen Sport machen zu können. Außer einem Handergometer gab es in diesem Fall keine Möglichkeit, welches für eine Tänzerin und Sportlerin kein Ersatz zur gewohnten Bewegung ist. So ergab es sich, dass Carrie in Ihrem Bewegungsdrang anfang auf einem Pezziball sitzend mit Drumsticks auf um sie liegende Kartons und Schachteln zu trommeln, was diese nicht lang mitmachten. Als sehr rhythmusorientierter Mensch war das Trommeln für Carrie naheliegend und sie stellte dabei fest wie anstrengend das Trommeln an sich für den Körper ist. Die nächsten Schritte waren sitzend auf einem Pezziball und Trommeln auf einem anderen, der mit einem Ballhalter am Rollen gehindert wurde. Anschließend fing Carrie an Ihr Hüft-Rehabilitationstraining stehend und trommelnd weiter zu führen. So entstand aus einer Notwendigkeit heraus ein sehr effizientes Ausdauertraining mit vielen Kraftkomponenten, welches Rhythmus und Bewegung in sich vereint, Drums Alive®.