

DRUMS ALIVE®

GOLDEN BEATS



“Wenn ich trommle und tanze habe ich soviel Spaß, dass ich gar nicht merke, dass ich Sport treibe.”

Drums Alive® – Golden Beats belebt die Menschen, gleichgültig ob sie jung, alt, gesund oder krank sind. Wenn wir trommeln und tanzen haben wir Spaß. Dies wiederum setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf. Die rhythmischen Muster der Trommel steigern die Synchronisierung der Gehirnströme, die wieder zu euphorischen Gefühlen und verbesserter geistiger Wahrnehmung und Akzeptanz des Selbst führen. Drums Alive® - Golden Beats wurde speziell für die ältere Generation entwickelt. Es ist ein einzigartiges Tanz- und Trommelerlebnis, das den Teilnehmern ein Gefühl der Ausgeglichenheit gibt, belebt von innerer Lebensenergie und Entspannung.

Das Ziel von Drums Alive® – Golden Beats ist es, den Teilnehmern durch die Erfahrung von Trommeln und Bewegung emotionale und intellektuelle Bildung und auch soziale Kompetenz zu vermitteln. Drums Alive® – Golden Beats ermöglicht es dem Einzelnen zu spüren, wie das Trommeln und die Bewegung dazu beitragen können, die persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Zugleich stellt es eine einzigartige, lustige und aufregende Alternative zu traditionellen Fitnessprogrammen für Senioren dar.

Drums Alive® – Golden Beats verwendet Trommeln, Rhythmus und Tanz, welche alle drei erwiesenermaßen das Selbstwertgefühl verbessern und ein gesundes, für Leib und Seele ganzheitliches, Training sicher stellen. Es regt unseren Verstand an, steigert unsere Kreativität, verbindet uns auf vielfältigen Ebenen und lässt uns miteinander lachen und freuen. Es gibt uns eine Gelegenheit Türen zu öffnen, Brücken zu bilden, Beziehungen untereinander zu verstärken und unsere Aufmerksamkeit zu erhöhen. Barry Quinn, PHD zufolge „möbelt es unsere Biologie auf, stimmt unser Immunsystem und ermöglicht den Beginn des Heilungsprozesses. Es ist nur eine Frage des Loslassens, Einsteigens und damit Spaß-Habens. Mind over Matter!“



Nach neueren Untersuchungen sind das Trommeln und die Bewegung mit einer Verbesserung der physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Gesundheit verknüpft.

- Trommeln verbessert das Immunsystem und verändert die Reaktionen des Körpers auf Stress.
- Menschen, die regelmäßig trommeln, zeigen ein günstiges Verhältnis von lymphokinen Killerzellen und natürlichen Killerzellen, die Viren und krebserregende Tumorzellen auffinden und vernichten.
- Trommeln hat auch machtvolle physiologische Auswirkungen.
- Ausdauerndes Trommeln steigert die Herzfrequenz und die Blutzirkulation, ein Ergebnis vergleichbar mit dem "High", das auf traditionelles Herz-Kreislauftraining folgt. **Loma Linda University School of Medicine.**
- Trommeln verbessert die Synchronisierung zwischen den beiden Gehirnhälften.
- Synchronisierte Gehirnströme mit einer hohen Alphawellen-Amplitude können Gefühle der Euphorie mit der Vorstellung von erweiterter geistiger Kraft und ein verbessertes Fließen der Kreativität auslösen. **Layne Redmond.**
- **Barry Bittman MD** zeigt, dass bei gesunden Menschen, die trommeln, der Alterungsprozess, der durch Stress ausgelöst wird, verlangsamt oder sogar umgekehrt wird.
- Trommeln könnte auch Alzheimer-Patienten dabei helfen, neue Fähigkeiten zu lernen. **Barry Bernstein**, University of Kansas,
- Der rhythmische Impuls kann dazu beitragen, dass das Gehirn von Patienten nach einem Schlaganfall oder mit anderen neurologischen Problemen, aktiv bleibt. Er hilft, die Bewegung zu synchronisieren und die Schnelligkeit und Gleichmäßigkeit des Ganges zu verbessern. **Michael Thaut**, Colorado State University's
- Schon eine kurze Trommelphase von etwa 30 Minuten kann die Alphawellen-Amplitude um 50 Prozent steigern und damit Stress dramatisch reduzieren. **Barry Quinn, Ph.D.**, ein klinischer Psychologe.

Drums Alive – Golden Beats

Golden Beats sollte auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt werden und dabei alle Krankheiten und Risikofaktoren berücksichtigen. Es gibt keinen einzigen wahren Weg um Drums Alive – Golden Beats zu unterrichten. Ein Programm, das auf die physische, intellektuelle, emotionale und psychische Gesundheit abzielt, sollte jedoch den Richtlinien der ACSM/WHO folgen.



→ Teilnehmer für Trainerschein

Du möchtest gerne Trainer werden und Drums Alive® für Deine Kunden anbieten? Das ist eine gute Idee. Gehe auf www.drumsalive.de, um mehr über Deine Vorteile, Deine möglichen Einsatzbereiche und die Ausbildungsstruktur heraus zu finden

Es ist ein neues, spaßbringendes und effektives Konzept, das Dir bei der Erstellung von tollen **neuen Stundenbildern** hilft.

Durch den hohen Aufforderungscharakter der Bälle und den pulsierenden Rhythmus beim Trommeln kannst Du aus Deinen Stunden ein **unvergessliches Erlebnis** machen und die **Teilnehmerzahlen deutlich erhöhen**.

Es wird Dir möglich sein Deine **Teilnehmer stark zu motivieren** und Dich **bei Deinen Kunden sehr beliebt zu machen**.

Im Aufgehen in der eigenen Bewegung und im eigenen Tun wird ein Wohlfühlgefühl und kann sogar das Gefühl der Euphorie entstehen. Du kannst die Teilnehmer aus sich heraus holen und **mit jubeln und schreien die Stunde zu ihrem Höhepunkt bringen**. Ruhige Stundenbilder dahingegen, wie Drums Alive® Wellness Beats, dienen Dir zur Entspannung und zu der daraus folgenden Erhöhung der α -Wellen Amplitude im Gehirn.

Deine **Teilnehmer erreichen Ihre Fitnessziele spielerisch mit Spaß** und **nehmen ab** ohne sich bewusst zu quälen.

Drums Alive® ist ein weltweit bekanntes Konzept.....

Ein Konzept mit Hintergrund an der Hand zu haben ist heutzutage für die Anwendung im Gesundheitsbereich sehr wichtig.

Das Konzept Drums Alive® basiert auf Grundlagen der Trainingswissenschaft, der Bewegungslehre, sowohl als auch auf den Grundlagen der Musiktherapie, Klangtherapie, Bewegungstherapie und Tanztherapie. Die Pädagogischen Hintergründe runden das ganze ab und machen **Drums Alive® zu einem vielseitig einsetzbaren Konzept**. Es ist anwendbar in verschiedensten Bereichen sowohl bei der Arbeit mit **fitten Erwachsenen**, als auch bei der Arbeit mit **Kindern** und **Senioren** jeder Altersklasse. Es kann in der **Fitness- und Gesundheitsbranche**, in der **Therapie**, als auch in der **Erziehung und Bildung** eingesetzt werden.

- **Ein eigenes Forschungsprojekt** wurde hierzu von der **Universität Chemnitz** in Leben gerufen „**The Drum Beat**“. Hier erarbeiten 7 Lehrstühle der Uni an fundierten Studien, in den verschiedenen Anwendungsbereichen von Drums Alive®.



→ Informationen erhalten Ihr unter:

Angie Wolff (Dipl.- Sportwiss. Univ.)

Drums Alive® Business Director

Tel.: +49 179 126 1952

Fax +49 089 84 937 908

INFINITE MOTION

UG (haftungsbeschränkt) & Co.KG

Geschäftsführer: Carrie Ekins, Angelika Wolff

Amtsgericht München HRA 95304, HRB 184820

D 82110 Germering, Zerberusstrasse 2

Steuer-Nr. 117/164/04600 / DE 271819576

angie@drumsalive.de

www.drumsalive.de

