

Drums Alive

„Den Alltagsstaub von der Seele trommeln“

Ein bunter Sitzball, ein dicker, schwarzer Gummireifen, ein Paar Drumsticks und treibende Gute-Laune-Musik – das sind die Zutaten für Drums Alive, ein noch recht junges Angebot im Bereich Gruppenfitness. In Flensburg wird regelmäßig im Polzeisportverein Flensburg (PSV) im Rhythmus auf die bunten Bälle geschlagen. Seit 2009 bietet Gesa Moeck die Kurse an. Inzwischen sind es drei Gruppen, die sich wöchentlich treffen.

Geeignet ist Drums Alive für alle Altersgruppen. Die 59-jährige Trainerin trommelt mit Schulkindern ab der ersten Klasse, mit Senioren und Menschen allen Alters dazwischen. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner des Holländerhofs freuen sich über die Möglichkeit, sich unter ihrer Anleitung auszupeinern. Und nicht nur das. Der Selbstversuch zeigt: Nach 60 Minuten haben nicht nur die Muskeln gearbeitet, sondern auch der Kopf, denn Ball und Sticks eröffnen unendlich viele bewegte Möglichkeiten, die sich in kurzen Kombinationen und längeren Choreografien wiederfinden. Schläge von oben und von der Seite, kombiniert mit Schlägen in die Luft, Schrittfolgen, Seitwärtsbewegungen, Streckungen, Dehnübungen... irgendwie ist alles mit dabei.



„Besonders gut ist der Sport für den Oberkörper“, erklärt Gesa Moeck. „Ihre Beine trainieren die meisten Menschen auch im Alltag schon, aber die Schultern lassen wir oft hängen – besonders am Schreibtisch.“ Beim Trommeln haben hängende, schlaffe Schultern keine Chance. Musikalisch muss man übrigens für Drums Alive nicht sein. „Der Rhythmus kommt von allein“, verspricht die Trainerin. Auch die Koordination ist Übungssache. Die Belohnung: Die Fitness wird auf- und Stress ganz nebenbei abgebaut. Gesa Moeck: „Es macht Spaß, fördert Konzentration und Koordination, und die Musik putzt den Alltagsstaub von der Seele.“

„Erfunden“ wurde der Fitnesstrend übrigens von einer Sportlerin aus den USA. Nach einer Hüft-OP war sie zwar bewegungseingeschränkt, ihren Bewegungsdrang bremste das aber nicht aus. Auf einem Sitzball sitzend, begann Carrie Ekins, mit Drumsticks auf Kisten zu trommeln ... Vor rund 15 Jahren schwappte die Drums-Alive-Welle dann auch nach Deutschland. Inzwischen ist der Trendsport der beste Beweis dafür, dass Sitzbälle nicht nur beim Draufsitzen die Gesundheit fördern.

Drums Alive in Flensburg

www.psv-flensburg.de