



DRUMS-ALIVE-KURS

Ein integratives Bildungsangebot

Bereits zum dritten Mal bietet die Volkshochschule „EHM WELK“ Schwerin (VHS Schwerin) einen Drums-Alive-Kurs an.

Durch das erste gemeinsame Kursangebot der VHS mit der Dreescher Werkstätten gGmbH werden Impulse im Sinne der Integration und Inklusion von Menschen mit Behinderung gesetzt. Drums-Alive ist ein neues Fitnessprogramm, bei dem die TeilnehmerInnen zum Rhythmus motivierender Musik mit zwei Drumsticks auf Gymnastikbällen trommeln.

Die Dreescher Werkstätten entwickeln und organisieren seit vielen Jahren unterschiedlichste Freizeit- und Bildungsprojekte speziell für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Die Servicegruppe Freizeit und Familienunterstützung (FuF) der Dreescher Werkstätten legt verstärkt Wert auf Inklusion, das heißt, auf gemeinsame Aktionen von Menschen mit und ohne Behinderung. Integrative Projekte und die Öffnung von Einrichtungen und Angeboten anderer Freizeit- und Bildungseinrichtungen für Menschen mit Behinderung stehen im Mittelpunkt.

Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung zeigen, dass Musik und Bewegung sehr gute Mittel sind, um die Entwicklung sowohl sinnlicher und geistiger als auch motorischer Fähigkeiten zu fördern. Drums-Alive verbindet den pulsierenden Rhythmus der Trommel mit einfachen dynamischen Bewegungen. Dies setzt am elementaren, spontanen Bewegungsbedürfnis an. Musik schafft eine Plattform für die Kommunikation und ermöglicht ein vorurteilsfreies Miteinander von Menschen.

Ziel des Drums-Alive-Kurses, der Elemente aus Aerobic, Zirkeltraining, Tanz und Musizieren (Trommeln) vereint, ist es, den TeilnehmerInnen ein intensives Gruppenerlebnis zu unterbreiten. Durch das Experimentieren mit trommelartigen Bewegungen auf dem Gymnastikball ent-



wickelt sich die Spiel- und Bewegungsfreude und wird durch die motivierende Musik noch gesteigert. Eine besondere Wirkung von Drums-Alive besteht in der Zunahme der Bewegungskoordination. Der Kurs fördert Ausdauer, Konzentration und Sozialverhalten. Das Fitnessprogramm Drums-Alive vermittelt motorische, psychische und kognitive Bewegungsanreize und stärkt so die Gesamtpersönlichkeit. Außerdem setzt Drums-Alive Endorphine frei und bekämpft negative Gefühle, hilft Aggressionen zu kanalisieren und Stress abzubauen. Das Trommeln erhöht die Alpha-Gehirnwellen, die mit einer Empfindung von Wohlfühlen und Euphorie verknüpft sind und trägt so zur Beruhigung von Körper, Geist und Seele bei.

Der Drums-Alive-Kurs versteht sich als Treffpunkt für alle, die Spaß an einfacher, aber dynamischer Bewegung nach dem pulsierenden Rhythmus der Trommel und Musik haben. Zwei Drumsticks und ein Gymnastikball mit Unterlage je TeilnehmerIn sind die benötigte Ausrüstung für Drums-Alive.

Heike Winkler

Teamleiterin Freizeit und Familienunterstützung

ORGANISATION

Das Projektmanagement liegt in der Hauptverantwortung bei Frau Winkler (Teamleiterin Servicegruppe FuF) und wird in enger Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Schwerin und Frau Nechels (Drums-Alive-Trainerin) realisiert.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.dreescher-werkstaetten.de/fuer_behinderte_menschen/freizeit/freizeitclub.html

KONTAKT

Dreescher Werkstätten
 gemeinnützige Gesellschaft für Menschen mit Behinderung mbH
 Teamleitung | Freizeit und Familienunterstützung
 Heike Winkler
 Perleberger Straße 22
 19063 Schwerin
 Telefon (03 85) 6354 - 800
 Fax (03 85) 6354 - 899
heike.winkler@dreescher-werkstaetten.de
www.dreescher-werkstaetten.de

