

---

# MACH DICH FIT



---

# FAKTEN VON HEUTE

**Erwachsene haben es in der heutigen Zeit nicht unbedingt leicht. Durch den relativ vollen Zeitplan und die zunehmende Digitalisierung unseres alltäglichen Lebens bekommen viele Menschen zu wenig körperliche Bewegung.**

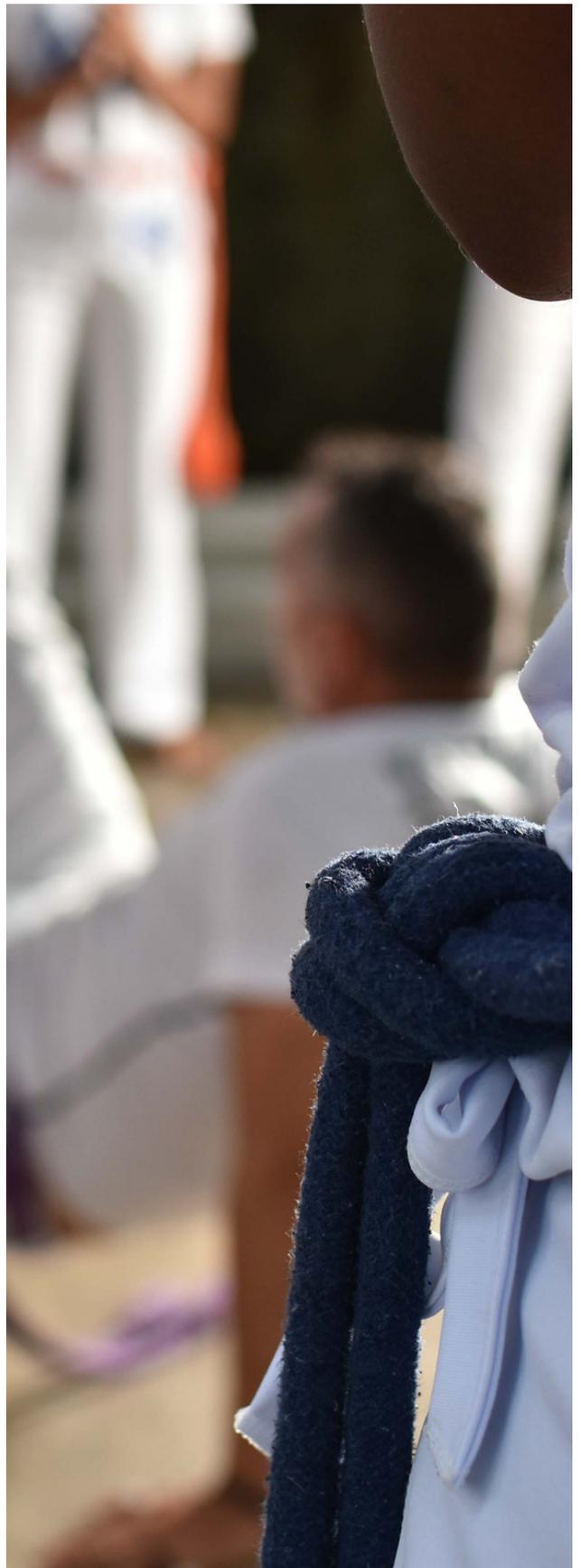
Der physische Körper ist unter guten Umständen lange in der Lage diese fehlende Bewegung gesundheitlich zu kompensieren. Anders sieht es auf der emotionalen Ebene aus, dort macht sich das Ungleichgewicht sehr früh bemerkbar.

Dieses unausgelastet sein, führt vermehrt zu Gefühlen wie Traurigkeit, Angst, Wut und Frustration, wo meistens die Gegebenheiten für die Erwachsenen fehlen, angemessen mit diesen Gefühlen umzugehen. Ein gestörtes Sozialverhalten kann eine Folge davon sein. Viele Menschen wissen nicht wohin mit ihren aufgestauten Emotionen und beginnen vielleicht damit Andere auszugrenzen oder gar Gewalt anzuwenden.

# UNSERE VISION

**Capoeira konzentriert sich vor allem auf die körperliche Fitness. Aber nicht nur das. Die Capoeira verbindet den Körper und den Geist und fordert deine Konzentration und dein Gehirn.**

**Durch Capoeira haben wir die ideale Möglichkeit einen vielseitigen Ausgleich zu bieten. Unser Ziel ist es, die Menschen dort abzuholen wo sie stehen. Sie mitzureißen in eine Welt der vielfältigen Bewegungen, der Musik, Kultur und der Lebensfreude, um aktiv mehr Bewegung in das Leben zu bringen.**



---

# ETWAS BESONDERES, EINZIGARTIGES

## **Bist du bereit dich wieder fit zu fühlen, Gewicht zu verlieren, dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern?**

Nicht nur das du deine Ausdauer verbesserst und dich fit fühlst, sondern auch, dass du Spaß in der Gruppe von Gleichgesinnten findest die dich inspirieren und gemeinsam mit dir trainieren.

Capoeira wird dir das Gefühl geben, bereit zu sein, neue Bewegungsformen aufzeigen und dir eine weltweite Community offenbaren, in der du neue Menschen und Kulturen kennenlernen kannst.



## **AUSWIRKUNGEN DES CAPOEIRA TRAININGS**

**Das effektivste Training um DICH in Form zu bringen, ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Genau hier setzt das Capoeira Training an!**

Wir kombinieren Cardio und Krafttraining untermauert mit energievoller Musik, bei dem die Fettverbrennung und der Muskelaufbau Spaß machen wird.

Das Capoeira Training bietet ein intensives, stresslösendes Training für eine perfekte Work - Life Balance. Durch die Verbindung von Körper und Geist, den Aufbau von Kraft und Selbstkontrolle, gehst du wieder gestärkt in den Alltag.

**2014 hat die UNESCO Capoeira als Weltkulturerbe der Menschheit erklärt.**

---

## DIE METHODE

- Kombination aus Cardio- und Krafttraining
- Positive und motivierende Unterrichtsmethode
- Pädagogisch wertvoller Inhalt
- Intensives, stresslösendes Training
- Soziales Miteinander
- Respektvoller Umgang
- Rhythmus und energiegeladene Musik
- Muskeln aufbauen und Gewicht verlieren
- Disziplin und Körperbeherrschung
- Verbesserung der Kondition und Koordination
- Fördert die Konzentration und die Kreativität
- Stärkt das Selbstvertrauen
- Moderne ganzheitliche Trainingsmethoden

“

***WER DIE  
WELT BEWEGEN  
WILL, SOLLTE  
ERST SICH  
SELBST BEWEGEN***

”

---

# PROFESSIONELLE UNTERRICHTSELEMENTE

## FITNESS

Durch effektive Übungen stärkt man die Gesundheit und schult die Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

## WERTE

Höflichkeit, Respekt, Toleranz und Mut sind essentielle Fähigkeiten die gerade durch Kampfsport vermittelt werden können. Diese Werte im frühen Alter zu lernen ist für das spätere Leben von großer Bedeutung um selbstbewusst durchs Leben gehen zu können.

## KONZENTRATION

Sich konzentrieren zu können und auf ein Ziel hinzuarbeiten, fördert die Konzentration im Alltag und gibt dem Leben eine Richtung.

## KOORDINATION

Grundlegende Techniken wie der Radschlag, verschiedenste Kicks, Ausweichbewegungen, etc. führen zu besseren Reflexen, einer besseren Gehirnleistung, einer besseren Aufnahmefähigkeit und Merkfähigkeit.

## KRAFT UND BALANCE

Durch gezielte Kraftübungen entwickelt man ein besseres Gefühl für den eigenen Körper. Dadurch bereitet man sich zugleich für schwierigere Übungen vor. Funktionelles Training spielt hier eine wichtige Rolle.

# WERDE TEIL EINER WELTWEITEN COMMUNITY

Capoeira ist ein besonderer Sport und wird in vielen Ländern auf der ganzen Welt praktiziert.

**Durch ihre vielen Elemente und der besonderen Energie hat Capoeira was Magisches, das alle Menschen verzaubert.**

Neben dem alltäglichen Training veranstalten wir Trainingscamps in Brasilien und auf der ganzen Welt um sich mit anderen Menschen auszutauschen und die Kultur anderer Menschen kennenzulernen.



Jedes Jahr wird in unserer Capoeira Schule eine Gürtelverleihung veranstaltet. Der Gürtel ist eine Belohnung für das Engagement und die Leistung des *Capoeiristas*.

Bei diesem alljährlichen Festival kommen Gäste aus aller Welt zu Besuch um sich miteinander auszutauschen.

## LIFESTYLE

“

*Miteinander  
nicht  
Gegeneinander*

”

Der Spaß bei der Capoeira liegt nicht in der Hochleistung. Einfache Formen der Bewegung ermöglichen vielfache Kombinationen und Variationen und machen die Bewegung zum spannenden Kampfspiel. Bereits von Kindesalter an lehrt dieser kulturelle Sport den respektvollen Umgang mit dem Gegenüber sowie die Gleichheit untereinander.

**Wer gerne Sport und Lifestyle verbinden möchte, ist bei uns genau richtig. Deine Bereitschaft zu lernen ist ausreichend, den Rest lernst du dann im Laufe der Zeit.**

Capoeira stärkt dein Selbstvertrauen, deine Disziplin und deine Konzentration. genau die Fähigkeiten, die man im Leben braucht um erfolgreich zu sein.



KONTAKT:

+423 78 79 890



+43 660 68 90 010



+43 650 50 34 063

+49 176 247 356 47



OFFICE@IDEALCAPOEIRA.COM  
WWW.IDEALCAPOEIRA.COM

Like uns auf unseren sozialen Kanälen



#Idealcapoeira.europa



**JETZT TRAININGSORT  
AUSSUCHEN**