
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 deinen Körper 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.



DIE WICHTIGSTEN MERKMALE DER CAPOEIRA

Der körperliche Zugang der Capoeira kann ein Beitrag zum sozialen Lernen sein. Durch die meist ungewohnten Bewegungen lernen Menschen sich besser wahrzunehmen und selbständig und im eigenen Rhythmus Alternativen zu ihrem gewohnten Verhalten zu finden. Vom Kennenlernen dieser neuen Welt im eigenen Selbst ist es nur ein Schritt, auch die Andersartigkeit von Freunden und Fremden zu schätzen. Sich selbst wertvoll zu spüren, hilft, respektvoll und tolerant miteinander umzugehen. Die immer neuen Herausforderungen, die die Capoeira bringen, helfen, lösungsorientiert zu denken und bieten eine ideale Möglichkeit miteinander zu wachsen und zu lernen.



ETWAS BESONDERES, EINZIGARTIGES

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

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.

Die Kampfkunst Capoeira ist der einzige Sport, der Kampftechnik mit Akrobatik, Spiel, der Leichtigkeit des Tanzens und der Musik verbindet. Hier wird umgangssprachlich der Kampf zu einem Spiel. Es wird inszeniert, verkörpert und gespielt. Capoeira unterscheidet sich grundlegend von anderen Sportarten und vereint viele Aspekte miteinander:

**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
- 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

“

*EIN LEHRER MUSS
INSPIRIEREND, LEBENDIG
UND ZIELGERICHTET SEIN,
UM WISSENSDURST ZU
SCHAFFEN,
NICHT NUR
INFORMATIONEN
ÜBERMITTELN*

”

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.

Capoeira wird miteinander gespielt und bietet zudem eine Möglichkeit der Integration. Die soziale Herkunft spielt dabei keine Rolle. Klare Strukturen und gezielte Bewegungsabläufe ermöglichen eine sozial- integrative Kommunikation ungeachtet der Herkunft. Die Konzentration auf den Moment im Spiel befreit von den Lasten des Alltags und stärkt somit Körper, Geist und Seele.





KONTAKT:

+423 78 79 890



+43 660 68 90 010



+43 650 50 34 063

+49 157 307 933 38



OFFICE@IDEALCAPOEIRA.COM

WWW.IDEALCAPOEIRA.COM

Like uns auf unseren sozialen Kanälen



#Idealcapoeira.europa

