



Seminar

Bringe deine Performance
auf das nächste Level



[@idealcapoeira.europa](https://www.instagram.com/idealcapoeira.europa)

01

Funktionelles Krafttraining die
deine Kraft, Ausdauer und
Beweglichkeit trainieren



@idealcapoeira.europa

02

Lerne die Grundrhythmen der
Capoeira Musik kennen sowie
aktuelle Songs



03

Stärke dein Rhythmusgefühl und
deine Ausdauer mit Maculelê
Elementen



Wer?

Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Wo?

Volksschule Levis (Feldkirch)

Wann

19 Mai von 10 - 14 Uhr

Investition

60€

