

CAPOEIRA –Brasilianische Kampfkunst- beim Kampfsportzentrum Universum Meiningen e.V. Beginn am Mittwoch, den 21.11.2012



Capoeira-Trainer Serge mit Fatima

Spaß, Tanz und Musik! Das ist CAPOEIRA. Wir freuen uns, allen, die Freude an dieser eleganten Kampfkunst haben, diese nunmehr jeden Mittwoch, Beginn am 21.11.2012, jeweils 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr in der Multihalle Meiningen anbieten zu können.

Capoeira ist eine 400 Jahre alte, als Tanz getarnte Kampfkunst, die sich durch rhythmische Musik aus Brasilien, tänzerische und akrobatische Bewegungen und Fairness im Umgang mit Anderen auszeichnet.

Egal, ob Mann oder Frau. Du wirst Capoeira spielerisch erlernen. Capoeira ist kein Vollkontaktsport - das heißt - Tritte und Schläge sind so angesetzt, dass sie den Gegner nicht treffen oder verletzen! Das bedeutet aber nicht, dass diese keine Wirkung haben.

Das typische CAPOEIRA-Training ist nicht verbissen und ernst, es ist vielmehr eine große Feier, bei der alle zu brasilianischen Rhythmen tanzen und feiern. Die Bewegungen und Techniken haben einen besonderen Trainingseffekt auf den gesamten Körper und fördern die Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, und das alles ohne Hanteln oder Fitnessgeräte!

CAPOEIRA soll dich begleiten und dich lehren, gefährliche Situationen zu erkennen, um schnell reagieren zu können und unversehrt aus dem Kampf zu kommen.
Kontakt: Heinz Leischner 03693/931061.



Serge bei einem Fußangriff