



Mestre Gil
CAPOEIRA

**CAPACIDADES INFINITAS –
UNBEGRENZTE MÖGLICHKEITEN**

CAPOEIRA-KURSE FÜR ERWACHSENE

Capoeira ist eine Tanz- und Kampfkunst aus Brasilien, mit akrobatischen Elementen und viel Musik.

Im Capoeira-Kurs trainieren wir Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft für den ganzen Körper. Du lernst afro-brasilianische Musikinstrumente und verschiedene Rhythmen kennen. Dabei bekommst du einen Einblick in die brasilianische Kultur und erweiterst deine körperlichen Kapazitäten im mentalen und physischen Sinn.

Um diesen schönen Kampftanz zu erlernen, braucht es keinerlei Voraussetzungen – alle können mitmachen!

Probier es einfach aus und melde dich jetzt gleich für eine kostenlose Schnupperstunde an.

**Trainingsort: Bonn-Dottendorf
Infos und Kontakt: [Shila Auer](mailto:shila.auer@gmail.com),
shila.auer@gmail.com, 01575-8890349**

Ein Kurs vom Post-Sportverein e.V.



Fotos: ©Julia Krojer

