

**REWE Aupperle**  
Total regional



**Unsere Stärken**

- lokale Produkte
- Tierwohl
- Herzlichkeit
- Frische

**Nachhaltigkeit**

- Tradition
- Lebensmittel
- Qualität
- Werte

unsere Region  
Lokalität  
Vielfalt



REWE Aupperle | 1 x in Hegnach | 1 x in Oeffingen | 2 x in Fellbach | Öffnungszeiten: 7-22 Uhr

**Hofmann**  
Elektroanlagen

Lippstraße 5 · 70734 Fellbach  
Tel. 07 11 / 58 92 47 · Fax 07 11 / 4 14 49 69  
E-Mail: elektroanlagen-hofmann@arcor.de

**Schock** GmbH  
Hertzstraße 1 · 70736 Fellbach  
☎ 07 11 / 58 12 00  
info@holzbau-schock.de

**HOLZBAU + VELUX®**  
Bedachungen  
Dachdämmung  
Velux- und Rotofenster




**TELEKIM**   
Telefonie- & IT-Lösungen

Scan mich! 

Tel.: 0711 510 97 98-0 • E-Mail: info@telekim.de • 70736 Fellbach-Offingen

**PH** ARCHITEKTURBÜRO hoffmeister

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

Karlingerstr. 40 · 70736 Fellbach · Tel.: 0711 - 51 40 06  
www.architekturbuero-hoffmeister.de

Lokal & Nah 

WIR SIND HIER FÜR  
QUALITÄTSORIENTIERTE KONSUMENTEN

www.stzw.de Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2022

# Löffelchen voll Capoeira gefällig?

Nues Jahr neue Vorsätze! Richtig? Also naja.. das ist ja schon veraltet, ich meine es ist ja schon März... Aber wenigstens habe ich jetzt eure Aufmerksamkeit! Denn unsere Capoeira-Abteilung ist schon mit viel Axé (Energie) ins neue Jahr gestartet! Wir sind wie fleißige Capoeira-Bienchen am Tüfteln, wie wir unseren Capoeira-Stock erweitern und viel leckeren Honig, äh tolles Training produzieren können. Wenn du mitmachen willst, sind das unsere Trainingszeiten:

Montag: von 18 bis 19:30 Uhr  
Dienstag: von 10:15 bis 11:45 Uhr  
Mittwoch und Freitag: von 19 bis 20:30 Uhr

Wenn ich dir noch etwas Honig um den Mund schmieren soll, haben wir hier die Erfahrungen unserer Mitglieder für dich. Wer könnte einem das Erwachsenentraining schmackhafter machen, als unsere Mitglieder? Stefanie ist seit 2014 dabei und schrieb auf meine Frage, warum sie Capoeira macht: „Ich kam durch meinen Sohn zur Capoeira, nachdem ich immer wieder bei seinem Training zuschauen durfte, kam der Wunsch, es selbst zu probieren. Ich habe festgestellt, dass die Kombination aus Bewegung und Musik einfach toll ist.“

Torsten ging es ähnlich: „Nachdem meine Tochter mit Capoeira angefangen hatte, habe ich mich dafür interessiert und bald den Einstieg gefunden. Inzwischen ist das wie eine zweite Familie!“ Wie ihr seht, begeistern wir nicht nur Klein sondern auch Groß, Capoeira ist ein Familienerlebnis!

„Mir ist es wichtig, beim Sport den ganzen Körper zu bewegen und vielseitig anzusprechen. Das kommt bei der Capoeira alles zusammen. Außerdem spielen Musik und Instrumente eine wichtige Rolle – großartig, dass man das mit seinem Sport verbinden kann!“, schrieb mir Anne. Auch Tims Antwort duftet wie frischer Honig: „Für mich hat Capoeira als kleines Hobby am Rande, um mich wenigstens etwas sportlich zu betätigen, angefangen und über die Jahre zum Allround-Training entwickelt, dass in seiner Vielfalt nicht nur sportliche sondern auch musikalische und soziale Aspekte abdeckt und einfach riesig Spaß macht!“. Schön zu sehen, wenn unsere Mitglieder, das Gefühl widerspiegeln, dass wir ihnen in jedem Training mitgeben wollen. Warum man Capoeira macht kann also unterschiedliche Gründe haben. Genauso unterschiedlich waren die Antworten auf



Capoeira ist ein Erlebnis – und bietet sehr viele Facetten.

meine Frage: „Was ist die Capoeira für dich?“, was nebenbei bemerkt ein kleiner, aber feiner Unterschied zur ersten Frage ist. Wie Waldbienehonig und Blütenhonig. Svea ist erst vor kurzem zu uns gestoßen und antwortete mir mit: „Leben! Weil Capoeira Bewegung, musikalische Inspiration, Ausgleich für alles, und immer wieder eine neue Herausforderung ist.“ Oder du brauchst etwas süßen Honig zum Ausgleich der stressigen Blumenwiese: „Egal ob man sich auspowern möchte, einfach nur Musik machen und Singen oder sich mit Freunden treffen will, hier wird alles vereint. Dadurch kann ich komplett vom stressigen Alltag abschalten und in eine völlig andere Welt abtauchen.“ Torsten schrieb: „Capoeira ist für mich ein tolles Hobby, das körperliche und künstlerische Aspekte verbindet und anspricht, zum Beispiel Bewegung in drei Dimensionen, Ausdauertraining, gemeinsames Musizieren und Singen und damit auch ein Einstieg in die brasilianische Kultur.“, Anne fügte hier hinzu: „Darüber hinaus stärkt es das Selbstbewusstsein und lässt einen seine

Grenzen ausloten.“ Was soll ich sagen, ich habe schon einen Zuckerschok! Und du? Wenn wir dich noch nicht überzeugen konnten, ein kostenloses Probetraining auszumachen, kommt nun unser Finalschuss oder sollte ich sagen unsere letzte Honigwabe mit dem süßesten Honig von allen. Anne schrieb: „Ich bin absoluter Fan von der Capoeira und würde es jedem weiterempfehlen! Es ist ein Sport ohne Leistungsdruck, in dem jede\*r seinen/Ihren Platz findet, sei es mit spektakulärer Akrobatik oder harmonischen Bewegungen. Sportlichkeit, Musikalität und Persönlichkeitsbildung gibt's quasi als All-in-On-Paket.“ Auch Tim hat die Biene auf die Blüte getroffen: „Ich würde die Capoeira jedem\*r empfehlen. Man kann sich in alle Richtungen entwickeln und so wird der eine Meister am Berimbau und der andere in der Roda.“ Wenn du bereit bist für dein neues Lebensgefühl, sind wir die richtige Anlaufstelle! Melde dich bei uns über unsere Website [www.capoeira-fellbach.de](http://www.capoeira-fellbach.de)

Juliana Fischer