



Capoeira  
Schmidlen



# CAPOEIRA

KAMPF – TANZ – MUSIK  
– AKROBATIK & KULTUR



Instrutor Cipe  
Pres. Mestre Paulo



♫ Tradition ♫ Weltkulturerbe ♫ Lebensgefühl ♫ Gemeinschaft ♫

# Der vielseitige Sport für jedes Alter

## Capoeira als Sport

Ausdauer und Beweglichkeit, Kraft, Rhythmus, Kicks, Akrobatik, Musik und Tradition – das alles vereint die Capoeira in einem Sport. Und das Beste: Jede/r kann ohne besondere Voraussetzungen einsteigen!

Die Kinder lernen spielerisch mit Tierbewegungen oder „Geheimzeichen“, bei den Jugendlichen kommen Bewegungsabfolgen dazu und die Erwachsenen verbinden Akrobatik mit Kicks – es ist für jeden etwas dabei.

Musik und Instrumente sind dabei immer ein fester Bestandteil des Trainings.

## Capoeira als Lebensgefühl

Die Capoeira hat ihren Ursprung in Brasilien und gehört dort als Nationalsport zum Kulturgut. Durch ihre Vielseitigkeit und Wandelbarkeit lehrt die Capoeira vieles über den Sportbereich hinaus.

Wer einmal in die Capoeira einsteigt, für den ist sie überall, auch außerhalb des Trainingsraums: Den Überblick behalten, gute Reflexe haben, Rhythmus im Alltag wahrnehmen, selbstbewusst durchs Leben gehen, kooperativ agieren.

Bist du bereit für ein neues Lebensgefühl?!

# Capoeira ist wie das Leben – was man einbringt, erhält man auch zurück. Komm vorbei und probier es aus!

## Trainingszeiten

### Kinder 4–6 Jahre

Montag: 16–17 Uhr

Mittwoch & Freitag: 17–18 Uhr

### Kinder 7–11 Jahre

Montag: 17–18 Uhr

Mittwoch & Freitag: 18–19 Uhr

### Jugendliche

Mittwoch & Freitag: 18–19 Uhr

### Erwachsene

Montag: 18–19:30 Uhr

Dienstag & Donnerstag: 10:15–11:45 Uhr

Mittwoch & Freitag: 19–20:30 Uhr

Samstag: 10–12 Uhr freies Training



## JEDE/R KANN CAPOEIRA LERNEN!

## Aktivitäten & Benefits

- Workshops mit verschiedenen Schwerpunkten
- Instrumente lernen, gemeinsam Singen und Spielen
- Maculelê, Samba, brasilianische Kultur
- Auftritte & Straßenrodas, jährlich mehrtägiges Event
- Austausch mit den Leitern der Gruppe, Contramestra Ricki (Celle) & Mestre Paulão (Brasilien)
- Kontakt zu anderen Capoeira-Gruppen
- Kooperationen mit anderen Abteilungen des TSV Schmiden

## Kontakt

Telefon/Whatsapp: 0176/36338237

E-Mail: [capoeira@tsv-schmiden.de](mailto:capoeira@tsv-schmiden.de)

Instagram: [ellbach](https://www.instagram.com/ellbach)

Webseite: [www.capoeira.tsv-schmiden.de](http://www.capoeira.tsv-schmiden.de)

**Kostenloses Probetraining jederzeit möglich!**