

# CAPOEIRA



## Kursinhalte:

- Erlernen der Grundbewegungen, Verteidigung und Kicks
- Gleichgewicht, Koordination und Körperbeherrschung
- Kraft und Ausdauerübungen
- leichte Akrobatik
- Musik

- **Trainer: Márcio Ferreira Santos De Aquino**
- **Zielgruppe: Erwachsene**

**2 Schnuppertermine: 20. + 27. Februar**

**Mittwoch 19:30 – 21:00**

**Kurs: 6., 13., 20., 27. März  
3., 10., 17. 24. April  
8., 15., 22., 29. Mai  
5., 12., 19. Juni**

**Preis: € 105,-- (15 Einheiten)**

## Kursbeschreibung:

Capoeira besteht aus verschiedensten Elementen und deren Vermischung: **Tanz, Kampf, Musik, Akrobatik, Interaktion, und vielem mehr.** Vorrangig ist die Freude am Spiel und die harmonische Balance zwischen Körper und Geist, die das Ausüben von Capoeira mit sich bringt.

Oft wird Capoeira auch als eine Art Kampftanz bezeichnet. Bei Capoeira „kämpft“ man nur mit Einsatz seines Körpers. Basis für alle Bewegungen ist die sogenannte Ginga (sprich Dschinga), ein einfacher Grundschrift, bei dem man gleichzeitig das Gesicht mit den Armen schützt. **In einem Menschenkreis (portugiesisch: Roda), begleitet vom Klang traditioneller Instrumente, „spielen“ zwei Personen das Capoeira-Spiel.**

## **Vorteile und Nutzen von Capoeira**

Mit der ihr eigenen Vielschichtigkeit begeistert Capoeira jung und alt: Capoeira zu trainieren und auszuüben führt zu einem ganz neuen Bewegungs- und Körpergefühl. Capoeira eignet sich für alle, unabhängig von körperlichen Voraussetzungen oder Alter. Capoeira bringt **Ausdauer, Kraft und Flexibilität** und hilft, **Stress abzubauen. Koordinationsfähigkeit, Reflexe und Beweglichkeit entwickeln sich im Training Schritt für Schritt.** Auch wer noch nie Sport gemacht hat oder wer sich nicht beweglich genug fühlt, sollte eine Schnupperstunde wagen.

## Kursbuchungsbedingungen

Sowohl bei Bezahlung von Mitgliedsbeiträgen als auch von Kursbeiträgen ist aus organisatorischen Gründen keine Teilzahlung möglich. [bei Banküberweisungen](#)

Beachten Sie, dass ohne erfolgten vollständigem Zahlungseingang keine Kursplatzreservierung durchgeführt werden kann. Bitte vergewissern Sie sich vor einer Banküberweisung eines Kursbeitrages telefonisch oder per Email, ob im gewünschten Kurs noch freie Plätze verfügbar sind. Ein Kursplatz ist bei Überweisung des gesamten Kursbeitrages reserviert, sofern zum Zeitpunkt des Zahlungseinganges noch freie Kursplätze vorhanden sind und der Überweisungsbetrag durch das vollständige Ausfüllen des Verwendungszwecks (Details siehe Bankverbindung) einem Kurs zugeordnet werden konnte. Vergessen Sie daher keinesfalls, den Namen der/des KursteilnehmerIn (v. a. bei Kinderkursbuchung) anzugeben!

## Rückerstattung von Kursbeiträgen

Kursbeiträge werden vollständig rückerstattet, wenn der gebuchte Kurs nicht zur Durchführung gelangt oder wenn zum Zeitpunkt des Zahlungseinganges kein Kursplatz mehr vorhanden ist. Ebenso bei Überweisungen mit unvollständig ausgefülltem Verwendungszweck, wenn dadurch die Zahlung keinem Kurs zugeordnet werden konnte und bis zur Klärung der gewünschte Kursplatz nicht mehr verfügbar ist. Eine aliquote Rückerstattung des Kursbeitrages während der Kursdauer erfolgt bei einer ernsthaften Erkrankung des/der TeilnehmerIn, wenn eine weitere Teilnahme der restlichen Kurseinheiten nicht möglich ist. In diesem Fall ist eine Arztbestätigung beizubringen. Versäumte Einheiten können nicht rückerstattet werden.

Sollte bei Kinderkursen der Fall eintreten, dass das Kind den Kurs nach der ersten Einheit nicht mehr besuchen will, muss dies innerhalb einer Woche (ab dem Zeitpunkt der ersten Einheit) an der TSA-Rezeption, telefonisch oder schriftlich bekannt gegeben werden und die Kursbestätigung an den Verein übermittelt werden. Daraufhin wird die Kursgebühr abzüglich des aliquoten Beitrages für die erste Einheit rückerstattet. Bei einem späteren Ausscheiden des Kindes aus gleichem Grund nach der zweiten oder dritten Einheit kann nur mehr die Hälfte des Kursbeitrages rückerstattet werden. Ab der vierten Einheit ist eine Rückerstattung von Kursgebühren aus gleichem Grund nicht mehr möglich.

## Bankverbindung:

<b>Empfänger</b>	TSA FITNESS- UND VERANSTALTUNGSVEREIN
<b>IBAN</b>	AT56 2011 1000 0544 2990
<b>Verwendungszweck</b> Bitte immer im Detail anführen!	1. Name des Mitglieds, Bezeichnung der Mitgliedschaft 2. Bei Einzelkursbuchung: Name der/des KursteilnehmerIn, Bezeichnung des Kurses, Kursnummer, Kursbeginn, Telefonnummer oder E-Mailadresse