

Trends mit Musik

Capoeira – Teil 2Eine Kunst wie keine andere!

Zeit: 60 Minuten und länger, **TN:** Erwachsene (ca. 18 bis 35 Jahre), **Ort:** Sporthalle, gerne auch Wiese oder sandige Fläche

Im Capoeira sind die Spieler/-innen in ständiger Bewegung. Drehritte, Sprungritte, Akrobatik und enorme Flexibilität machen es zum wahren Hingucker und perfekten Ganzkörpertraining.
Sonderausgabe Juli 2015

CapoeiraDie etwas exotische „Kampftanz-Stunde“

Zeit: 60 Minuten und länger, **TN:** Erwachsene (ca. 18 bis 35 Jahre), **Ort:** Sporthalle, gerne auch Wiese oder sandige Fläche

Capoeira stärkt sehr stark das soziale und gemeinschaftliche Miteinander, genauso aber auch die individuelle Kreativität. Die körperliche/motorische Entfaltung des Einzelnen steht beim Capoeira-Training besonders im Vordergrund.

Dezember 2014

Die Halle zum Klingen bringenRhythmuschulung in der Sporthalle

Zeit: 60 Minuten und länger, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sport-/Turnhalle

So wie wir mit Gegenständen des täglichen Lebens (Töpfe, Kochlöffel usw.) Klänge erzeugen können, finden wir in der Turnhalle Kästen, Stäbe, Erbsensäckchen usw. In der hier vorgestellten Stunde wird der Rhythmus bewusst in den Vordergrund gestellt.

Februar 2007
