

合気道 AIKIDO BIRSECK

Auf der Suche nach Ausgleich zur Alltagshektik? Dann bist du bei uns genau richtig!



Was ist AIKIDO

Aikido ist eine moderne Kampfkunst aus Japan, die im 20. Jahrhundert von Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Durch stetiges Üben von verschiedenen Aikido-Techniken lernen wir, uns im Einklang unseres Gegenübers/ Partners zu bewegen und uns selber zu überwinden.

Gründe, dich für Aikido zu entscheiden

- Durch regelmässiges Aikido-Training werden Körper und Geist gleichermaßen geschult und vereint
- Aikido-Training gibt dir Selbstsicherheit und Selbstdisziplin
- In unserer hektischen Welt ermöglicht dir Aikido, einem Weg ohne Wettkämpfe zu folgen, was dir Ruhe, Kraft und Gelassenheit und somit einen echten Mehrwert für den Alltag bringt
- Aikido eignet sich für jedes Alter/ Geschlecht, keine speziellen körperlichen Voraussetzungen nötig

Gründe, dich für Aikido Birseck zu entscheiden

- Wir üben eine gut verständliche Aikido-Basis (Shoheijuku/ Sukanuma Sensei 8. Dan Aikikai)
- Betreuung durch ein erfahrenes Trainer-Team (technische Leitung Urs Trachsler, 4. Dan Aikikai)
- Wir sind eine Gemeinschaft, wir trainieren in entspannter Atmosphäre miteinander
- Wir haben spezielle Trainingseinheiten für **Kinder ab 7 Jahren** und **Jugendliche ab 13 Jahren**
- **Probetraining jederzeit kostenlos möglich** (bequeme Trainingskleider und Handtuch mitbringen).



Wo und wann?

Unser Dojo (Übungslokal) befindet sich im **Waltanz/ Walzwerk Münchenstein**. Tram Nr. 10 bis Brown Boveri oder mit dem Auto via Tramstrasse, Parkplätze vorhanden.

Wir trainieren das ganze Jahr zu unterschiedlichen Zeiten gemäss Kalender unter www.aikido-birseck.ch.

Basistraining für **Einsteiger und Jugendliche ab 13 Jahren** jeweils am Mittwoch 18.00-19.00.

Kindertraining jeweils am Samstag 09.30 – 10.30.

www.aikido-birseck.ch / aikido@aikido-birseck.ch