

# Was ist AIKIDO 合気道

Aikido ist eine moderne Kampfkunst aus Japan, die im 20. Jahrhundert von Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Unser Verständnis von Aikido ist, dass wir mit unserer Umwelt und nicht gegen sie handeln. Im Aikido findet diese Idee eine physische Anwendung. 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 Training werden im Aikido Körper und Geist gleichermaßen geschult
- Aikidotraining gibt Dir Selbstsicherheit und Selbstdisziplin
- In unserer hektischen Welt ermöglicht Dir Aikido, einem Weg ohne Wettkämpfe zu folgen, was Dir Ruhe, Kraft und Gelassenheit für den Alltag bringt



## Gründe, dich für Aikido Birseck zu entscheiden

- Wir unterrichten zielgerichtet, einfach und klar
- Wir üben eine einheitliche, gut verständliche Aikido-Basis
- Wir haben erfahrene, motivierte Trainer
- Wir sind eine Gemeinschaft, wir trainieren miteinander und nicht gegeneinander
- Wir üben in einer entspannten Atmosphäre
- Wir haben einen direkten Draht nach Japan und ein gutes Aikido-Netzwerk



## Trainingszeiten

Wir trainieren jede Woche mehrmals zu unterschiedlichen Zeiten, die genauen Daten findest Du unter [www.aikido-birseck.ch/training](http://www.aikido-birseck.ch/training)

## Dojo (Übungslokal)

Waltanz im Walzareal  
Tramstrasse 66  
CH-4142 Münchenstein



Anfahrt ÖV: Mit Tram Nr. 10 bis Brown Boveri (15 Min. ab Basel SBB)  
Via SBB bis Bahnhof Münchenstein (5 Min. ab Basel SBB)  
Anfahrt Auto: Via Münchenstein, über Tramstrasse, Parkplätze vorhanden