

合気道 **BIRSECK** AIKIDO

Einführungskurse Aikido



Joggen ist Dir zu eintönig? Tennis zu technisch?

Du suchst etwas für Körper, Geist und Seele, wo Du mit Menschen aller Altersgruppen trainieren kannst und wo Du auch im fortgeschrittenen Alter noch nicht zum alten Eisen gehörst?

Dann empfehlen wir Dir den

Einführungskurs Aikido

Verabschiede Dich vom Büro oder der Baustelle und tauche auf den Tatamis (unseren Matten) ein in eine moderne, defensive Kampfkunst, welche alle Deine Sinne fordert.

Was ist AIKIDO?

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 stetes Üben von verschiedenen Aikido-Techniken lernen wir, uns im Einklang unseres Gegenübers/ Partners zu bewegen und uns selbst zu überwinden.

Gründe, dich für Aikido zu entscheiden

- Durch regelmässiges Training werden in Aikido Körper und Geist gleichermassen geschult und vereint
- Aikidotraining gibt dir Selbstsicherheit und fördert die 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 eine direkte Verbindung nach Japan und ein gutes Aikido-Netzwerk

Unsere Trainings sind altersgerecht unterteilt. Kinder erleben ein eher spielerisches Training und werden über unsere Aikido-Strukturen motiviert. Die Konzentration, die Haltung und die innere Einstellung werden verbessert. Jugendliche ab zirka 14 Jahren trainieren mit den Grossen (ja nach Trainingsfortschritt und Entscheid der Trainer)

Bist Du ganz jung (ab 8 Jahren), jugendlich (ab 14 Jahren), schon erwachsen oder gar im fortgeschrittenen Alter, einigermaßen beweglich und gesund, dann eignet sich Aikido hervorragend, um Deine Fitness und Dein sportliches Level auf- und auszubauen.

Die **Kinder** ab dem 8. Jahr empfangen wir jeden Samstag im Kindertraining, zwischen 9:30 und 10:30 Uhr.

Jugendliche und **Erwachsene** beginnen im Basistraining, jeden Mittwoch, zwischen 18 und 19 Uhr.

Für alle Angebote gilt:

Komm direkt in unser Dojo (Trainingsort): **Walztanz** (im Walzwerk-Areal), **Tramstrasse 66, 4142 Münchenstein**. Bring einen leichten Trainingsanzug (Trainerhose mit T-Shirt), ein Handtuch (um die Füsse zu waschen), ein paar Sandalen/Slippers und etwas zu trinken mit und steige bei uns ins Training ein. Der Einführungskurs umfasst alle Trainingstage während sechs Wochen. Der Einführungskurs kostet pauschal CHF 80.- (Erwachsene), CHF 60.- (Jugendliche), resp. CHF 30.- (Kinder). Bitte beim ersten Training in bar mitbringen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wir garantieren Dir eine professionelle Einführung durch unsere geschulten und erfahrenen Trainer und eine Begleitung über den gesamten Einführungskurs. Unser Aikido-Stil richtet sich nach Shoheijuku-Aikido von Suganuma Sensei, 8. Dan, einem direkten Schüler vom Aikido-Begründer Morihei Ueshiba. Suganuma Sensei unterrichtet hauptsächlich in Fukuoka/ Japan, hat aber auch Schüler in Europa.

Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Infos auf unserer Homepage, www.aikido-birseck.ch

