



合気道

AIKIDO BIRSECK



Offene Trainings für alle:

Samstag

0930-1030 Kindertraining, ab 8. Jahren
1030-1200 Jugendliche und Erwachsene
1400-1530 Jugendliche und Erwachsene, mit Kalligraphie für Kinder

Sonntag

1400-1530 Jugendliche und Erwachsene

Aikido

Der Weg, das Leben mit Energie zu verbinden



Aikido ist Körperbewusstsein, Kampfkunst, Energiearbeit, Kraft und Bewegung. Aikido spricht alle Sinne im Körper an, harmonisiert und dynamisiert.

Aikido ist für jedes Alter geeignet, der Einstieg ist jederzeit möglich und die Anforderungen für den Beginn sind gering.

Aikido Birseck bietet vier Trainings pro Woche, eine erfahrene und professionelle Trainer-Gruppe, eine tolle Atmosphäre im Trainingsraum (Dojo) und eine sehr kollegiale, gemischte Gruppe.

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. Unser Chef-Trainer, **Urs Trachsler (4. Dan)** ist direkter Schüler von Suganuma Sensei.

Wir garantieren Dir eine professionelle Einführung durch unsere geschulten und erfahrenen Trainer und eine Begleitung über den gesamten Einführungskurs und die dann folgenden Trainings.

Unsere Trainingsangebote:

Jugendliche und Erwachsene:

Montag 20:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr

Samstag 10:30 - 12:00 Uhr

Anfänger (Jugendliche und Erwachsene)

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

Kinder (ab dem 8. Lebensjahr)

Samstag 09:30 - 10:30 Uhr

Profitiere vom kostengünstigen Einführungskurs während sechs Wochen:

Jugendliche und Erwachsene CHF 60.-

Kinder (ab dem 8. Lebensjahr) CHF 30.-

Unser Dojo:

Im Walztanz, Walzwerkareal, Tramstrasse 66, 4142 Münchenstein

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

