

AIKIDOSCHULE SANSHINKAI BASEL

BewegungsTanzraum - Aikidoschule
Hagentalerstrasse 49
4055 Basel

www.aikidoschule-sanshinkai-basel.ch



Lisa Heiz, 5. Dan Aikikai Japan
076 545 88 97

Kampfkunst Selbstverteidigung Selbstbehauptung

AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen, Fortgeschrittene

Aikido ist eine traditionelle japanische Kampfkunst.

Das Training von Selbstverteidigungs-, Meditations- und Atemtechniken im Aikido verbessert Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Rücksichtnahme, Selbstvertrauen, Freude und Harmonie.

Stundenplan

Erwachsene	Montag	12 15h-13 15h, Hojo
	Montag	19 00h-21 00h
	Mittwoch	19 00h-21 00h
	Freitag	18 00h-19 20h
	Freitag	19 30h-21 00h
Kinder & Jugendliche	Montag	17 30h-18 30h
	Mittwoch	17 00h-18 00h
	Freitag	14 30h-15 30h
	Freitag	16 30h-17 30h
Kinder	Mittwoch	15 00h-16 00h
Jugendliche & Erwachsene	Freitag	18 00h-19 20h

Aikido kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. Kinder sind ab 5 Jahre herzlich willkommen.
Kommen Sie unverbindlich zur Probestunde. Wir freuen uns.