

Preis - Angaben

Joggen

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche -bar pro 1x
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche -bar 12er Abo

Ch'i Gong

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche -bar pro 1x
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche -bar 12er Abo

inBalance

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche -bar pro 1x
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche -bar 12er Abo

Sehender Körper

Fr. 500/ 50 Erwachsene -12er Abo/pro 1x

Ninja Fitness-Parcours

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche -bar pro 1x
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche -bar 12er Abo

Flamenco relax

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche -bar pro 1x
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche -bar 12er Abo

Yoga flow

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche -bar pro 1x
Fr. 200/120 Erwachsene/Jugendliche -bar 9er Abo

Street-Artist / Inkognito

Fr. 10 Erwachsene/Jugendliche -bar pro 1x
Fr. 100 Erwachsene/Jugendliche -bar 12er Abo

Zirkus Spass -Training

Fr. 20/ 15 Erwachsene/Jugendliche-Kinder -bar pro 1x
Fr. 200/ 15 Erwachsene/Jugendliche-Kinder -bar 12er Abo

Fr. 60 **Privat-Lektion 60 min** -bar pro 1x
Fr. 500 **multi-Pass** -12er Abo

MIKADO: Wuhrmattstrasse 21, 4103 Bottmingen (a)

(b) Tanzbar Binningen: Hauptstr. 129, Kronenplatz

(c) Schützenmattpark Basel-Stadt

(d) Allschwiler Vita Parcours/Wald-Höhe

ShinShendo Weber . 079 783 63 61 . info@mikado-basel.ch
Brigitte Jenni . 076 468 34 52 . brigitteljenni@bluewin.ch

Kurs - Infos

Joggen: Ist die natürlichste Fortbewegung aller Menschen. Unter fachlicher Anleitung den Ursprung -wieder- ausüben können? Locker 5-10 Km oder mehr joggen? Der Kurs wird mit vielen gelenkschonenden Übungen `footing`, als wichtige Basis, geführt.

Ch'i Gong: Durch sanfte Bewegungen wieder zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit, Demut, innerer Stärke gelangen. Mit Elementen aus Zhan Zhuang und T'ai Chi wird die natürliche Gesundheit aus der Seele hervorgebracht.

inBalance: Ist ein cleverer Bewegungs-Mix aus Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Lockerheit, Atmung, Ausdauer, Konzentration, Ch'i Gong, Yoga flow; als Physio und Aufbau

Sehender Körper: Eine ganz neue Lernform von Fitness, Ausdauer, Gleichgewicht, Sport-Arten, Gesundheit erlernen oder verbessern? Sogar Erholung, Regeneration erhält dabei eine neue Dimension; schneller und effizienter; Geduld als wichtiger Faktor.

Ninja Fitness-Parcours: Ein durchdachter Mix aus asiatischen und westlichen Sport-, Fitness- und Gesundheit-Formen. Diese Art von Fitness trainieren die Ninja- und Samurai-Kämpfer in Ergänzung von viel Spass, Freude und toller Herausforderung.

Flamenco relax: Übungen, Abläufe aus Flamenco ohne Fusstechnik. Dazu gehören Tangos, Bulerias, Sevillanas, das Erlernen typischer Flamenco-Rhythmen und Klatschtechniken. Dieser Kurs ist mit viel Spass und ohne Leistungsdruck.

Yoga flow: Yoga ohne Leistung, dafür mit viel Lockerheit aus dem Flow von Hatha-Astana-Yoga, Mudras und Touch&Sense.

Show-Training `Inkognito`: Der spezielle Tanz-Mix mit verschiedenen Tanzstilen. Aus dem Repertoire von Modern Dance, Bal Modern, Ritualtanz, Contemporary werden Choreographien erlernt wie auch an Contact-Impro-Tanz geübt.

Training Street-Artist: An Kiwido-Poi, Buugeng, Hula Hoop, Jonglagerie, Bühnen-/Strassen-Fächer üben. Es werden Figuren, Tricks und Abläufe mit entsprechenden Geräten erlernt. Dazu kommen Choreographien, welche als Show gezeigt werden können.

Zirkus Spass: Bekannte und Hit verdächtige Zirkus- und Jonglage-Geräte erlernen. Talentierte und Motivierte können später Animationen, Workshops anleiten, Shows zeigen, an Wettkämpfen teilnehmen und sogar dem MIKADO Swiss-Team beitreten.

KURSE 2025



www.mikado-basel.ch

Montag

10:15-12:15 **Joggen-Fitness-Footing** (d) -fortgeschr./open
15:30-17:00 **Joggen-Fitness-Footing** (d) -privat
18:45-20:15 **Ch'i Gong** -ab 01. September (a) -open

Dienstag

10:30-11:40 **inBalance** (b+c) -open
12:00-14:00 **Sehender Körper** -Basis- (b+c) -open
14:00-15:00 **Sehender Körper** -T'ai Chi- (b+c) -open
18:45-20:15 **Ninja Fitness-Parcours** -ab 02. september (a) -open

Mittwoch

12:30-13:10 **Ch'i Gong über Mittag** -sep. Flyer (a) -open
13:30-14:30 **Flamenco relax** -sep. Flyer (a) -open

Donnerstag

11:00-12:00 **T'ai Chi** (b+c) -privat
12:30-13:30 **Yoga flow** -ab 03. Juli, sep. Flyer (b+c) -open
18:45-20:45 **Tanztraining `Inkognito`** (a) -open

Freitag

10:00-11:00 **Fächer tanz** (a+c) -privat
10:00-11:00 **Fächer tanz** -sep. Flyer (a+c) -open
12:00-14:00 **Training `Street Artist`** (a+c) -jugend./erwachs.
16:30-18:30 **Training `Zirkus Spass`** (a) -kinder-erwachs.
Training `MIKADO Swiss-Team` -kinder/jugend.

Montag - Sonntag

MIKADO crée-atif -ausschreibung / workshop / animation / anfrage
Wellness by Night -ausschreibung / workshop
Zirkus Spass -ausschreibung / workshop / animation / anfrage

Folgende Geräte, Bewegungs-Formen aus dem Zirkus Spass können einzeln oder im Packet gebucht werden:
seilspringen - buugeng - kiwido - slinky - sport stacking - diablo
würfel stapeln - hula hoop - jonglage - fächer - air rollschuhe
devil/flow stick - mini tischtennis - becher pong - fun kegeln