

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

**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. 250/150 Erwachsene/Jugendliche -bar 12er Abo

**Street-Artist** -je 1 Themenblock  
Fr. 25 / 15 Erwachsene/Jugendliche -bar pro 1x  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche -bar 12er Abo

**Zirkus Spass -Training**  
Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche-Kinder -bar pro 1x  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche-Kinder -bar 12er Abo

**Segway Drift-Rollschuhe**  
Fr. 120/ 70 Erwachsene/Jugendliche-Kinder -bar 6er Abo

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

**MIKADO: Wuhrmattstrasse 21, 4103 Bottmingen**  
**ShinShendo Weber . 079 783 63 61 . info@mikado-basel.ch**  
**Brigitte Jenni . 076 468 34 52 . brigittejenni@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.

**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&Sence.

**Training Street-Artist:** An Kiwido-Poi, Hula Hoop, Buugeng, 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.

**Segway Drift-Rollschuhe:** Übungen, Gleichgewicht, Fahrtechnik, Tricks ähnlich wie bei Rollschuhen, Aerobic, Fitness. Später bei fortgeschrittener Stufe mit Geräten aus Zirkus Spass.

Anfragen für Einzelstunden nehmen wir gerne entgegen.



**Montag**  
11:00-13:15 **Joggen-Fitness-Footing**  
15:30-17:00 **Joggen-Fitness-Footing**  
18:45-19:55 **Ch'i Gong** -ab 26. Januar-  
-fortgeschr./open  
-anfänger  
-anfänger

**Dienstag**  
10:30-11:40 **inBalance** -open  
12:30-15:00 **Sehender Körper** -Basis- -open  
15:00-16:30 **Sehender Körper** -T'ai Chi- -open

**Mittwoch**  
12:30-13:30 **Flamenco relax** -ab 28. Januar- -open  
13:45-14:55 **Ch'i Gong** -ab 28. Januar- -anfänger

**Donnerstag**  
11:00-12:00 **T'ai Chi** -privat  
12:30-13:40 **Yoga flow** -ab 29 Januar- -open

**Freitag**  
10:15-11:30 **Fächer tanz** -privat  
12:30-13:40 **Kiwido/Hula Hoop `Street Artist`** -open  
13:45-14:55 **Fächer/Buugeng `Street Artist`** -open  
16:30-18:30 **Training `Zirkus Spass`** -open

**Samstag**  
13:00-14:10 **Segway Drift-Rollschuhe** -ab 24. Januar- -open

**Montag - Sonntag**  
**MIKADO crée-atif** -ausschreibung / anfrage  
**Wellness by Night** -ausschreibung / workshop  
**Zirkus Spass** -ausschreibung / anfrage

Weitere Angebote finden Sie beim Flyer **MIKADO crée-atif** oder auf [www.mikado-basel.ch](http://www.mikado-basel.ch) sind alle weiteren Angebote.

Die Talent- und Förder-Plattform für Kinder. Jugendliche. Erwachsene. Senioren.