

## Neden Aikido ?

Sağlığınızın değerini anlamanıza, yaşam kalitenizi arttırmanıza ve geliştirmenize yardımcı olur.

Fiziksel performansınızı geliştirir.

Anaerobik eşiği arttırır, bu da çabuk yorulmayı ve dolayısıyla kanda laktik asit birikiminin erken oluşmasını engeller. Kalp rezervini artırır. Kalbinizin bir atımda vücuda pompaladığı kan miktarını artırır.

Akciğer kapasitenizi arttırarak, oksijenin akciğerlerden kana geçebilme kabiliyetini artırır. Kalbinizin daha verimli pompalama işlevini yapmasını sağlar

Streslerden korunmaya ve kurtulmaya yardımcı olur.

Vücudun üst solunum yolları enfeksiyonuna karşı direncini artırır.

Şeker hastalığınızın gelişme riskini azaltır. Şeker toleransınızın gelişmesini sağlar. Kan şekerinin kontrol altında tutulması için gerekli insülin miktarının düşürülmesine yardımcı olur.

Bağışıklık sisteminizin iyi şekilde çalışmasını geliştirir.

Depresyonun hafifletilmesine ve atlatılmasına yardımcı olur.

Bel ağrılarının hafiflemesine ve kurtulmanıza yardımcı olur. Bel ağrılarından doğan sıkıntıların azalmasını sağlar.

Eklemlerin esnekliğini korur ve gelişmesine yardımcı olur.

Zihinsel farkındalığınızı artırır.

Kilonuzu korumanıza veya kilo kaybetmenize yardımcı olur.

Yaratıcılık gücünüzün artmasına yardımcı olur.

İş veriminizi artırır. Bol enerji verir. Günlük hayatınızda acil durumlarda ihtiyacınız olan enerjiyi sağlar ve sonradan ihtiyaç olabilecek daha fazla enerjinizi korumanıza yardımcı olur. Hastalıklara bağlı olarak iş günü kaybınızı azaltır.

Aikido yapmak, sıkıntılarınızın azalmasına, eğlenme ve neşelenmenize, kısaca hayattan zevk almanıza yardımcı olur.

## Neden Aikimode ?

Tüm şubelerimizde haftanın her günü eğitim mevcut. Sınırsız üyelik yaptıran 13 yaş üzeri tüm öğrenciler tüm şubelere ekstra bir ücret ödemediği sınırsız aikido eğitimine katılabiliyor. Haftanın belirli saatlerinde "Sınırlı Üyelik" uygulaması da mevcut.

Oğuzhan Başkurt Sensei tarafından yetiştirilen donanımlı eğitmenler ve asistanlar mevcut. Özellikle 3-4, 4-7 ve 7-12 yaş grubu eğitimlerinde her 6 öğrenci için eğitmen harici bir asistan bulunuyor. Buda dersi keyifli, güvenli ve nitelikli hale getiriyor.

Hijyenik ve kaliteli bir ortam mevcuttur. Aikimode şubeleri sadece Aikido ve Budo(Japon Savaş Sanatları) eğitimi almak için tasarlanmış olup çocuklarda ve yetişkinlerde değerlendirme ile öğrenci kabul etmektedir. Özellikle yetişkinlerde katılmak isteyen öğrenciler özel bir ön çalışma sonucu değerlendirmeye alınır ve aikido hakkında bir briefing verilir. Bunun sonucunda çalışmayı arzu eden öğrenci adayları şartlar akabinde eğitime başlayabilirler.

Merkezlerimizde çok dojo (stüdyo) olmasından dolayı 3-4 Yaş, 4-7 Yaş, 7-12 Yaş, 12+ ve 35+ aynı saat diliminde eğitimlere katılabiliyor. Aikidoya ailece katılan ve zamandan tasarruf etmek isteyen aileler için fırsat.

Eğitim alanlara kariyer yapma imkanı sunuyor. Gelecekte aikido eğitmeni olmak isteyenler, yurtdışında okumak isteyenler, kariyerinde spor ve sanatı içinde barındırmak isteyenler için kaliteli bir ortam.

Tüm şubelerde yetişkinler için sabah 6.00, 6.30, 7.00 da aikido eğitimi alabilme imkanını sunabilen bir merkez.

Özellikle iş dünyasında zamanını kaliteli geçirmek isteyenler ve bu sanatı yapacak zaman bulamayanlar için muhteşem bir olanak.

Eğitimler Türkiye’de tek 4 branşta siyah kuşak olan ve en genç 5.Dan Aikido eğitmenlerinden Oğuzhan Başkurt Sensei ve ekibi tarafından veriliyor.

3-12 Yaş arası çocuklarda kaçırdığınız veya gelemeyeceğiniz dersi rezervasyon yapıp telafi edebilme imkanı. Hafta sonu sabah 9’dan akşam 19’a kadar her saat başı hafta içi saat 15.30’dan 20.30’a kadar 1 er saatlik eğitimler.

24 saat kamera kayıt, şifreli dolaplar, hijyenik soyunma odaları mevcut.

Veliler için çocuklarını izleyebilecekleri alanlar ve ücretsiz Wi-Fi (kablolu internet) mevcut.

Üniversite lisans öğrencileri için uygun buldukları taktirde yarı-zamanlı ve gönüllü asistanlık sistemi mevcuttur.

Gerçek bir Aikido ve Budo Akademisi.

Metrekare olarak Dünya’nın en büyük aikido okullarından.

Aikido dışında iaido, jodo ve kendo sanatlarını da öğrenebilme imkanı sunuyor.

Karma sınıfların dışında Merkezi Japonya’da bulunan Dünya Aikido merkezinde olduğu gibi kadınlar için özel sınıfların olması bir ayrıcalık.

4.Levent’te 1500 metrekare ve Ataşehir’de 700 metrekare alanı ile en Türkiye’nin ve Avrupa’nın en büyük Aikido Merkezi.

Aikimode Kurumlar ve Şirketler için özel eğitimler tasarlanmaktadır.

Sürekli gelişim (kaizen) prensiplerini kendine ilke edinmiştir.

Sosyal medyada ve internette en çok tıklanan aikido sayfalarına sahiptir. [www.aikimode.com](http://www.aikimode.com) Türkiye’de aikido konusunda en fonksiyonel ve en çok ziyaret edilen internet sitesidir.

[Aikimode.com](http://Aikimode.com) Türkçe, İngilizce, Fransızca, Almanca, İspanyolca ve Rusça olmak üzere 6 Dilde yayın yapmaktadır. ve dahası....