

ein tausend Sassa dieser ShinShendo - Mr MIKADO .!.



## ShinShendo Mr MIKADO

Kursleiter  
Trainer  
Artist  
DJ  
Tänzer  
Talent-Förderer

Choreograph  
Regisseur  
Erfinder  
Veranstalter

T'ai Chi-Meister  
Zhan Zhuang-Meister  
Ch'i Gong-Meister

beherrscht ca. 80  
Bewegungsformen,  
-Geräte von guter  
Anfänger bis Profi



**Erfinder von**  
MIKADO Box  
easy Learning  
Zirkus Spass  
KID's Talent  
5 /minuten  
asiatica  
Ninja Fitness-Training

### Seilspringen

Sieger sportnachtbasel 2009  
3-facher Vize-Schweizermeister  
5-facher Schweizermeister 2011-13/15/16

> Rekordhalter mit erreichten  
5'841 Seilschwüngen am  
Stück/ohne Unterbruch

### Joggen

12-facher Finisher Basler Stadtlauf  
5-facher Finisher Swiss Alpine Marathon (79,4 Km/2600 Höhenmeter)  
1-x Finisher Verossaz-Verossaz (44 Km/4400 Höhenmeter)  
3-facher Finisher Stanserhorn Berglauf (10 Km/1400 Höhenmeter)  
6-facher Finisher Berner Stadtlauf (15,4 Km)  
3-facher Finisher Greifenseelauf (21 Km)  
2-facher Finisher Drei Länderlauf CH/D/F/Basel (21 Km)

### SportStacking

9-facher Schweizer-Rekordhalter  
4-facher Europa-Meister  
4-facher Vize-Weltmeister  
4-facher Weltmeister 2008/10/12/16  
4-facher Weltrekordhalter 2011/12

-> davon Weltrekord in 10 Stunden  
non-stop Cycle stacking ohne  
Pause, zu Essen und zu Trinken  
mit erreichten 2'465 Cycles

### weitere Sportarten und Teilnahmen:

Engadiner Ski-Marathon - Schachturniere - AstroJax - Duathlon Meisterschaften  
Tischtennis - Harassenklettern - Dance Battle - Guinness Book World Records  
Deutschland/Schweiz sucht den Superstar - Langlauf Marathon-Woche Engadin

### Artist / Trainer / Choreograph / Regisseur

Auftritte und Arbeiten in Italien, Österreich, Liechtenstein, Deutschland, DDR,  
Frankreich, Korea, Kanada, der USA und Schweiz mit bis zu 280 Personen

### Kursleiter / Talent-Förderer

Seine Fähigkeiten bietet er an seiner Talent-Schule in Kursen und Einzelstunden  
an: T'ai Chi, Ch'i Gong, Jonglagerie, Feel Good, Fitness, Long-Joggen, Kiwido

### Event-Veranstalter

- Initiant von 'Gemeinsam für die Erde' um eine Nachhaltigkeit der Naturresourcen und der Gesundheit bei Kindern und Erwachsenen zu fördern.
- Erfinder und Leiter der MIKADO Box, der Plattform KID's Talent bei den Basler Quartiertreffpunkten Bachletten, Kleinhüningen, Makly, Claramatte und bei Robi-Spiel-Aktionen in Basel: Schützenmattpark, Kannenfeldpark, Wettsteinanlage-Riehen mit bis zu 800 teilnehmenden Kindern

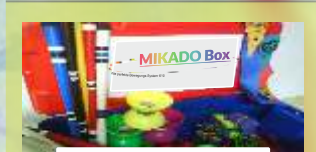
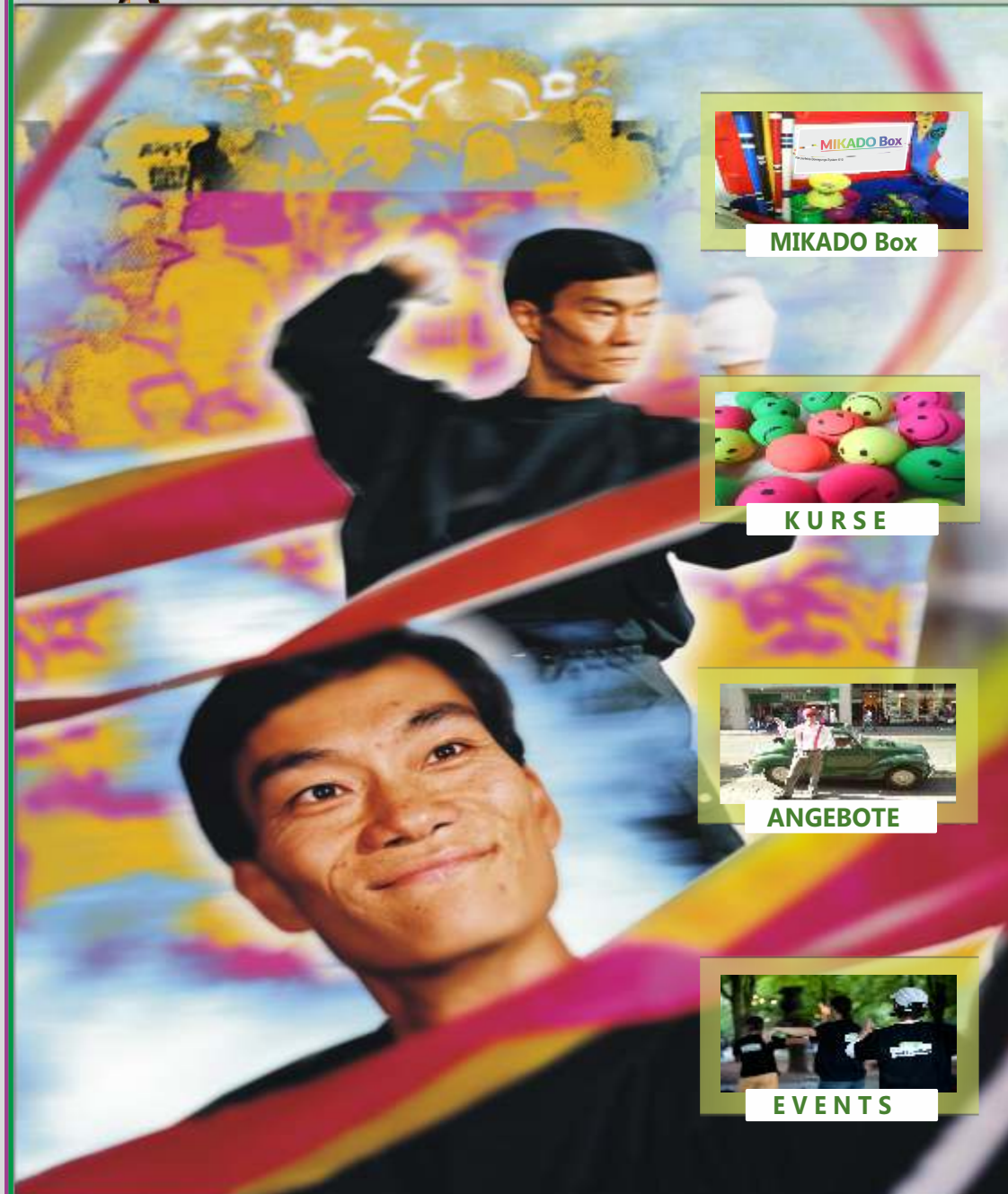
### Initiant von T'ai Chi im Schützenmattpark/BS

Hat 2002 für Gsünder-Basel das T'ai Chi im Schützenmattpark initiiert und geleitet. Mit seiner langjährigen Erfahrung, die komplexen Abläufe des T'ai Chi Anfängern mit Spass und Leichtigkeit zu vermitteln, erreichte er, dass bis zu 180 Personen an diesem beliebten Anlass regelmässig teilnahmen.



BEWEGUNGS-Schule für bis in hohe Alter

MIKADO: für das Gute und den Erfolg



MIKADO Box



KURSE



ANGEBOTE



EVENTS