



Aikido

Schnupperkurs

Termin: Sa., 17.03.2018

Uhrzeit: 14.00-16.00 Uhr

Beitrag: 15,- €

Trainingsort:

Markdorf, Steibensteg 12
(Parken gegenüber dem
Camping-Eingang Wirtshof. Zum
Dojo geht's durch das weiße
Holztor, rechts am Gebäude
weiter, dann die Treppe hoch)

Aikido basiert auf Verteidigungstechniken des japanischen Mittelalters. Durch fließende und geschmeidige Bewegungen läuft der Angreifer ins Leere. Die Angriffsenergie fällt auf den Angreifer zurück, so dass er sich selbst aus dem Gleichgewicht bringt.

Aikido ist gemeinsames Lernen. Der Ausführende lernt den achtsamen Einsatz von Selbstverteidigungstechniken. Der Angreifer erfährt, dass Angriff und Kampf ihn nicht weiter bringen.

Aikido fördert nicht nur die körperliche Beweglichkeit und Entspannung, sondern auch die Wahrnehmungsfähigkeit, Präsenz und Gelassenheit im Umgang mit anderen Menschen.

Das Ganze findet in einer entspannten Atmosphäre statt, bei der auch Spaß seinen Platz hat.

Voraussetzung sind lediglich Freude an der Bewegung und Offenheit für neue Erfahrungen. Aikido ist unabhängig von körperlicher Konstitution und kann dadurch von Frau und Mann ausgeübt werden.

Anmeldung: an
mail@alfons-sproll.de

weitere Info:
07541-404 661
www.aikido-markdorf.de

ALFONS SPROLL

Seit 1973 japanische
Kampfkunst
3. Dan Aikikai Tokio
1. Dan Judo

