

ALFONS SPROLL

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

Seit 1996 Schüler von
Gérard Blaize
7. Dan Aikikai Tokio

Systemischer Coach
und Supervisor
NLP- Practitioner
Dipl. Ing. FH
Selbständiger Berater
und Trainer seit 2001



Tel.: 07541 – 404 661
Fax.: 07541 – 404 659
Email: mail@alfons-sproll.de
Internet: www.aikido-markdorf.de

Für Rückfragen und Informationen stehe
ich Ihnen/ Dir gerne zur Verfügung!



Aikido
in
Markdorf



Aikido für Erwachsene und Jugendliche

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die darauf beruht, Angriffe nicht mehr mit Gegenangriff oder Gewalt zu beantworten. Dabei gilt es, den Angreifer anstelle von Krafteinsatz mit innerer Zentriertheit und Gelassenheit anzunehmen und weiter zu führen.

Die teils meditative Gymnastik wie auch die fließenden Bewegungen im Training führen mit der Zeit zu körperlicher Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Das Training beginnen wir mit leichter Gymnastik und Dehnübungen. Eine kurze Meditation bildet den Übergang zum eigentlichen Aikido- Training. Durch wiederholtes Üben von Techniken wird Bewegung und Wahrnehmung stückweise verinnerlicht. Weiter setzen wir auch den Langstock nach dem Aikido- Gründer ein, was im Bewegungsablauf das Training ergänzt.

Das Ganze findet in einer achtsamen und entspannten Atmosphäre statt.

Voraussetzung sind lediglich Freude an der Bewegung und Offenheit für neue Erfahrungen.

Da im Aikido keine Wettkämpfe ausgetragen werden, ist es für jedermann/-frau geeignet und kann bis ins fortgeschrittene Alter ausgeübt werden.

Energie – Beweglichkeit - Gelassenheit

Aikido

Die Silben der japanischen Kampfkunst stehen für



Ai - Harmonie

Ki - Lebensenergie

Do- Lebensweg

„Aikido dient weder dazu, den Feind zu bekämpfen, noch ihn zu besiegen: Es ist ein Weg, die Welt in Einklang zu bringen und am Ende zu bewirken, dass die menschliche Welt eine Familie wird“.

Morihei Ueshiba

Gründer des Aikido

Fortlaufendes Training

Montag, 19.00 – 21.00 Uhr,
zusätzlich ab Herbst auch am
Freitag, 20.00 – 22.00 Uhr

Trainingsort

Markdorf, Steibensteg 12

(Parken gegenüber dem Camping Wirtshof.
Zum Dojo geht`s durch das weiße Holztor,
rechts am Gebäude weiter, dann die Treppe
hoch -> herzlich willkommen!)

Interesse bekommen?

Trainings-/ Jogginganzug genügt!

Einstiegskurse siehe Homepage!