



Aikido

Einstiegskurs

ab 26 Jan., 5 x donnerstags
17.00 – 18.45 Uhr
Gebühr 50,- €

Die erste Einheit kann auch
für 10,- € zum Schnuppern
verwendet werden

Fortlaufendes Training
für Erwachsene und
Jugendliche
Mo. + Do., 19.00 – 21.00 Uhr

Trainingsort:
Markdorf, Hauptstr. 33
(über dem Kaufhaus MegaMix,
Eingang an der rechten
Gebäudeseite)

Energie – Beweglichkeit – Gelassenheit

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die darauf beruht, Angriffe nicht mehr mit Gegenangriff oder Gewalt zu beantworten. Dabei gilt es dabei den Angreifer anstelle von Kräfteinsatz 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 Ganze findet in einer entspannten Atmosphäre statt, bei der auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

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.

ALFONS SPROLL

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

07541-404 661
www.aikido-markdorf.de

