

## ALFONS SPROLL

Seit 1973 japanische  
Kampfkunst  
2. 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 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.

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 und Donnerstag,  
jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Trainingsort

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

Interesse bekommen?

Trainings-/ Jogginganzug genügt!

Einstiegskurse siehe Homepage!