

ALFONS SPROLL

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

Seit 1996 Schüler von  
Gérard Blaize  
8. Dan Aikikai Tokio

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



Tel.: 0170-210 44 26  
Email: mail@alfons-sproll.de  
Internet: www.aikido-markdorf.de

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

合気道  
常安

A  
I  
K  
I  
D  
O



# 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

## **Aikido – Einstiegskurs Die Kunst der harmonischen Bewegung**

Du suchst Bewegung, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist anspricht? Dann könnte Aikido genau das Richtige für dich sein. In diesem Einstiegskurs lernst du Grundlagen einer Kampfkunst kennen, die auf Harmonie statt Wettkampf setzt.

Aikido verbindet fließende Bewegungen, Achtsamkeit und Selbstverteidigung auf eine Weise, die sowohl kräftigend als auch entspannend wirkt. Perfekt für alle, die nach einem stressigen Alltag Ruhe, Fokus und Balance suchen – und offen sind für neue Erfahrungen.

Du lernst erste Grundlagen der Aikido-Bewegung und Körperhaltung kennen. Einfache Techniken vermitteln dir einen ersten Eindruck in die Philosophie und Etikette des Aikido.

Der Kurs richtet sich an junge und junggebliebene Erwachsene, die Interesse an Bewegung, Achtsamkeit und persönlicher Entwicklung haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – wir trainieren barfuß auf weichen Matten, du brauchst nur bequeme Kleidung und Offenheit für Neues.

## Einstiegskurs

Freitag, 16.01.2026, 5 Abende  
19.15 – 21.00 Uhr

Anmeldung über VHS-Bodenseekreis

## Fortlaufendes Training

Montag, 19.00 – 21.00 Uhr,  
Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr

## Trainingsort

Markdorf, Steibensteg 12

(Parken gegenüber dem Camping Wirtshof. Zum Dojo geht's über den Hof zwischen Campingplatz und Hotel, nach der Spielescheuer rechts und anschließend die Treppe hoch.

-> herzlich willkommen!

Interessiert, einfach vorbei kommen!

Trainings-/ Jogginganzug genügt!

Einstiegskurse nach Bedarf!