



AIKIDO Sportgruppe für Menschen mit MS

Der ETV bietet in dieser Gruppe Menschen mit MS die Möglichkeit,
Beweglichkeit, Gleichgewicht, ausgewogene Körperspannung

zu üben und in der Gruppe Spaß an Bewegung zu erleben!

Die harmonischen Bewegungen werden im Sitzen und teilweise im Stehen trainiert.

In der Tradition des AIKIDO gibt es viele geeignete Trainings-Methoden und Techniken, die Menschen mit MS helfen, die Balance zwischen Körper und Geist zu fördern.



Voraussetzung für die Teilnahme:

- selbständiges, langsames Gehen auf kurzen Strecken
- selbständiger Wechsel des Sitzplatzes
- Offenheit für neue Erfahrungen durch AIKIDO

Die Gruppe findet statt Mo. 19:00 im ETV Osterstrasse 96 und Mi. 9:00 im Hamburg-Haus Doormannsweg in Eimsbüttel.

Infos bei: Ronald Kügler, 5. Dan AIKIDO
AIKIDO Lehrer im ETV, Hamburg, Bundesstr. 96,
Tel. 015253767943, Mail: ronald.kuegler@gmx.de