

# **AIKIDO Sportgruppe für Menschen mit Multiple Sklerose**



Der ETV bietet in dieser Sportgruppe Menschen mit MS die Möglichkeit, **Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine ausgewogene Körperspannung** zu trainieren 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 Trainingsmethoden und Techniken, die Menschen mit MS helfen, die **Balance zwischen Körper und Geist** zu fördern.



## **Voraussetzungen für die Teilnahme:**

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

**Trainingszeiten in Eimsbüttel:** Montags 19 Uhr im ETV-Sportzentrum und mittwochs 9 Uhr im Hamburg-Haus  
Ein **Probetraining** ist jederzeit möglich.

## **Kontakt:**

Ronald Kügler, 5. Dan AIKIDO, AIKIDO Lehrer im ETV  
Tel.: 0152-53767943, Mail: [ronald.kuegler@gmx.de](mailto:ronald.kuegler@gmx.de)

## **Die ganze Welt des Sports**