



Aikido Sportgruppe für Menschen mit MS

Die japanische Kampfkunst AIKIDO stellt die Entwicklung der eigenen geistigen und körperlichen Energien in den Mittelpunkt. AIKIDO kann in jedem Alter entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit geübt werden.

Der ETV bietet eine AIKIDO Sportgruppe für Menschen mit MS an. Der Trainingsablauf und die Inhalte sind hierauf abgestimmt.

Das Training startet nach einer kurzen Meditation mit Aufwärm- und Atemtechniken. Danach werden die AIKIDO Techniken geübt. Wichtig ist hierbei auch das Verstehen, Erkennen und Einsetzen des KI-Flusses.

Das Training erfolgt überwiegend im Sitzen und sofern möglich, auch im Knien.

Durch das Üben von Angriff und Verteidigung lernt man die Grundlagen und Ideen des AIKIDO und kommt dem Ziel

- im Einklang (AI)
- Körper und Geist (KI) wirken zu lassen
- beim Training (DO)

näher.

Aikido ist eine ganzheitliche Sportart, bei der gleichzeitig Beweglichkeit als auch eine wache und klare Geisteshaltung trainiert wird

Voraussetzung für die Teilnahme:

Interesse an Aikido, Bewegungsfreude, selbständiges langsames Gehen und selbständiger Wechsel des Sitzplatzes

Übungszeiten: Montag 19:00-20:00 , Ort : ETV Bundesstr. 96, Judo Dojo 1
Mittwoch 9:00-10:00 , Ort : Hamburg-Haus, Doormannsweg 12

Ich bitte Interessierte sich zu einem Vorgespräch bei mir zu melden.

Ronald Kügler, 5. Dan Aikikai , Leiter der Aikido-Gruppe im ETV.

(Mail: ronald.kuegler@gmx.de, Tel 015253767943)

合 氣 道

