

Sport für Menschen mit Multiple Sklerose

Lernen von

Aikido-Bewegungen und -KI-Stärkung



Allgemein wird durch die Medizin betont, dass das Erlernen **neuer Bewegungsmuster** für MS Betroffene von großem Nutzen ist.

Der ETV bietet in dieser speziellen Sportgruppe Menschen mit MS die Möglichkeit, über den Weg des japanische Aikido **Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine ausgewogene Körperspannung** zu üben und in der Gruppe **Spaß an Bewegung** zu erleben!

Mit den runden Aikido-Bewegungen werden **Muskeln und Gelenke gestärkt, flüssige Bewegungen und Krafteinsatz** gelernt und das **Gefühl für das Körperzentrum** verstärkt. **Atmung und ein ganzheitliches Körperempfinden** werden verbessert.

In dieser Gruppe üben wir i.d.R. im Sitzen, ohne zu Fallen!

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- 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

Kontakt:

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



Die ganze Welt des Sports