

Sport für Menschen mit Multiple Sklerose

Erlernen von

Aikido-Bewegungen und -Ki-Stärkung



Allgemein wird durch die Medizin betont, dass Sport, besonders bei MS, von großem Nutzen ist. Das Erlernen **neuer Bewegungsmuster** hat einen positiven Einfluss.

Der ETV bietet in einer speziellen Sportgruppe Menschen mit MS die Möglichkeit, **Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine ausgewogene Körperspannung** zu trainieren und in der Gruppe **Spaß an Bewegung** zu erleben!

Mit den Aikido-Bewegungen werden *Muskeln und Gelenke aufgeweckt, flüssige Bewegungen und Kräfteinsatz* gelernt und das **Gefühl für das Körperzentrum** gestärkt. **Atmung** und ganzheitliches **Körperempfinden** werden verbessert.

Im Aikido gilt das **Prinzip**, dass **jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten** und Begrenzungen übt. 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