

# Sport für Menschen mit Multipler Sklerose

## ~~~ Ruhige Aikido-Bewegungen ~~~



Die Medizin betont, dass **Sport** für MS-Betroffene von großem Nutzen ist.

In unsere *Sportgruppe* für Menschen mit MS wird mit harmonischen Aikido-Bewegungen geübt.

- **Beweglichkeit, Gleichgewicht und Krafteinsatz** werden besser.
- **Muskeln, Gelenke** werden gestärkt.
- Flüssige **Bewegungen** werden gelernt,
- **Atmung** und ein ganzheitliches **Körperempfinden** werden verbessert und dabei in der Gruppe **Spaß an Bewegung** erlebt!



Nicht durch Aikido Videos auf YouTube irritieren lassen!  
So üben wir nicht.

---

### Teilnahme -Voraussetzungen:

Offenheit für neue Erfahrungen durch Aikido

### Trainingszeiten:

Montag 19 Uhr (Üben vor allem im Stehen)

Im ETV-Sportzentrum, Bundesstr. 96

Mittwoch 9 Uhr (Üben vor allem im Sitzen)

Im Hamburg-Haus, Doormannsweg 12

### Kontakt, Informationen und Rückfragen über:

Ronald Kügler, 5. Dan Aikido, Aikido Lehrer im ETV

Tel.: 0152-53767943, Mail: [ronald.kuegler@gmx.de](mailto:ronald.kuegler@gmx.de)

oder <https://aikido-eimsbuettel.jimdo.com/zeiten-ort/>



## Die ganze Welt des Sports

Eimsbütteler Turnverband e.V. • Bundesstr. 96 • 20144 Hamburg Tel: 040 / 40 17 69 – 0 • [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)