

# Sport für Menschen mit Multipler Sklerose

## AIKIDO-und Schwert-Techniken



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

In unsere *Sportgruppe* für Menschen mit MS werden harmonische Bewegungen aus dem AIKIDO und IAIDO-Schwerttechniken geübt.

- **Beweglichkeit, Gleichgewicht und Krafteinsatz** werden besser.
- **Muskeln, Gelenke** werden gestärkt.
- **Bewegungen** werden genauer und flüssiger.
- **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 AI-KI-DO

### Trainingszeiten:

Montag 19 Uhr (Üben vor allem im Stehen)

Im Hamburg Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, Bus 20,25, U2

Mittwoch 9 Uhr (Üben im Sitzen)

Training **nur** über Zoom (im **WEB**)

### Kontakt, Informationen und Rückfragen:

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/>

und [www.etv-hamburg.de/sportarten/aikido/](http://www.etv-hamburg.de/sportarten/aikido/)



**Die ganze Welt des Sports**