



Aikido-Kurs für Menschen mit Multipler Sklerose

Gemeinsam bewegen – gemeinsam stark!

Wann, Wo?

Montags, 19-20 Uhr, in der Geschäftsstelle der DMSG Hamburg
Eppendorfer Weg 154-156, in **Eimsbüttel**
(Üben im Sitzen **und** im Stehen)

Mittwochs, 9-10 Uhr

von zu Hause im Internet über Zoom
(Üben **nur** im Sitzen)



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

Was erwartet Sie?

Unser Aikido-Kurs richtet sich speziell an Menschen mit MS. In einer freundlichen und verständnisvollen Atmosphäre lernen wir gemeinsam Bewegungsformen, (auch mit dem Übungs-Schwert), die Körper und Geist stärken.

Im Mittelpunkt stehen:

- Freude an Bewegung
- Förderung von Balance und Koordination
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung
- Jeder macht mit, so wie es ihm oder ihr möglich ist!

Unser Kursleiter

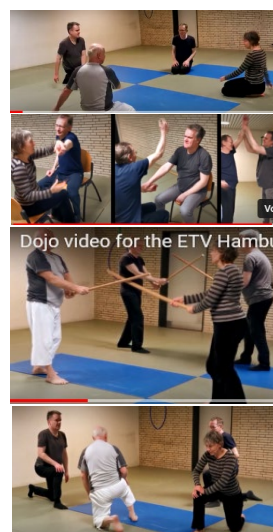
Ronald Kügler ist erfahrener Aikido-Trainer (5. Dan) im ETV und betreut diese Gruppe mehrere Jahre. Er geht individuell auf Ihre Bedürfnisse ein.

Wer kann mitmachen?

Alle Menschen mit MS – egal ob Anfänger:in oder mit Vorkenntnissen. Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen! – Bequeme Kleidung, Neugier und Lust auf Bewegung reichen. Melden Sie sich gerne an oder kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt, Rückfragen, Informationen, u.a. Film aus dem Training, etc.

Ronald Kügler, 0152-53767943, ronald.kuegler@gmx.de



合気道