

Wissenschaftlich belegt

Das international anerkannte schwedische Karolinska Institut kommt in einer Pilotstudie zu dem Ergebnis, dass Tischtennistraining sicher sei, machbar ist und das Potenzial hat, die Gleichgewichtskontrolle und die körperliche Funktion bei Personen mit Parkinson zu verbessern.¹

Die japanische Fukuoka Universität untersuchte, ob Tischtennistraining die motorischen und nicht-motorischen Funktionen bei Parkinson-Patienten verbessert. Nach drei und sechs Monaten zeigten sich signifikante Verbesserungen in Bereichen wie u.a. Sprechen, Schreiben, Gehen, Gleichgewicht, Gesichtsausdruck, Steifheit und Handzittern.²



THERAPEUTICS

STADA

abbvie

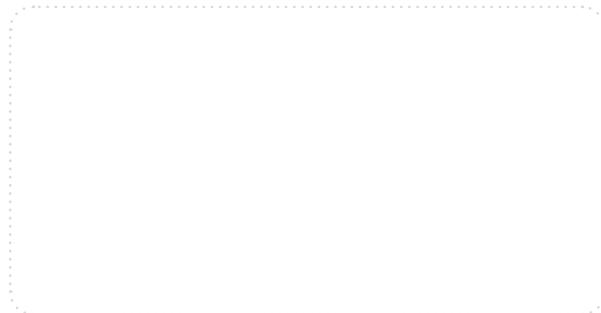
¹Olsson K, Franzén E, Johansson A. A Pilot Study of the Feasibility and Effects of Table Tennis Training in Parkinson Disease. *Arch Rehabil Res Clin Transl*. 2020 Jun 2;2(3):100064.

²Inoue K, Fujioka S, Nagaki K, Suenaga M, Kimura K, Yonekura Y, Yamaguchi Y, Kitano K, Imamura R, Uehara Y, Kikuchi H, Matsunaga Y, Tsuboi Y. Table tennis for patients with Parkinson's disease: A single-center, prospective pilot study. *Clin Park Relat Disord*. 2020 Dec 30;4:100086.



PingPongParkinson Deutschland e. V.

Bundesgeschäftsstelle
und Sporthalle
Barbarastr. 15-17
48529 Nordhorn



Kontakt



info@pingpongparkinson.de



www.pingpongparkinson.de



05921 - 1 79 73 52



**TISCHTENNIS
GEGEN
PARKINSON**
pingpongparkinson.de

Gemeinsam aktiv sein! Sport verbindet, Sport fördert

PingPong als eine Form des Tischtennis-Sports, bei der miteinander und nicht gegeneinander gespielt wird, fördert die Motorik, die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen. Es reduziert die Sturzneigung, fördert die neuronale Plastizität, verbessert die Gedächtnisleistung, den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen.

**Ein aktives Leben
mit Parkinson
ist möglich.**

**Parkinson
ist nicht ansteckend,
PingPongParkinson
schon!**



Deutschlandweit ein Erfolg

Hinter PingPongParkinson, kurz PPP, steht der PingPongParkinson Deutschland e. V. als bundesweit aktiver Verein.

An über 300 Stützpunkten im Land gibt es PPP-Gruppen. Parkinson-Betroffene und Angehörige, die PPP kennenlernen möchten, sind überall herzlich willkommen.

Menschen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen mitbringen, kommen zusammen und trainieren miteinander, fordern einander und feiern Erfolge. Im sportlichen Miteinander kann das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wachsen.

Finde einen Stützpunkt
auch in deiner Nähe!
Zum Stützpunktfinder ►



Alle können Sieger sein

Das erklärte Ziel besteht darin, den rund 400.000 von Parkinson betroffenen Menschen in Deutschland mehr Lebensqualität, neuen Mut und größere Lebensfreude zu geben. Der Weg dorthin führt runter vom Sofa ran an den Tischtennistisch.

PingPongParkinson bietet vom Anfänger bis zum Könner jedem Teilnehmenden die Sicherheit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der Solidarität zählt.

Der sportliche Wettkampf ist kein Gegeneinander, sondern ein Miteinander. Durch die regelmäßigen Treffen entsteht ein starker Zusammenhalt, der von geteilten Freuden, gegenseitigem Austausch und gemeinsamen Fortschritten lebt.

**Es entspricht unserer
Philosophie, sehr
offen mit dem Thema
Parkinson umzugehen.**



Facebook: <https://www.facebook.com/PiPoParkinson/>
Instagram: <https://www.instagram.com/pingpongparkinson.de/>
YouTube: <https://www.youtube.com/@PiPoParkinson>