

AUFTAKT- VERANSTALTUNG

WAS:

Tischtennistraining für Interessierte aller Altersgruppen und Spielniveaus – vom Anfänger bis zum Profi

WANN:

Sonntag, den 16.10.2022
von 10 Uhr bis 12 Uhr

WO:

In der Sporthalle der Käferschule in Reislingen, Lavinia-Fontana-Straße 1, 38446 Wolfsburg.

MITZUBRINGEN SIND:

- ❖ Sportkleidung
- ❖ Turnschuhe
- ❖ Getränke/Handtuch

Geschulte Trainer*innen der teilnehmenden Vereine werden, angepasst an das Niveau der Interessenten, eine Trainingseinheit absolvieren und ihr Wissen weitergeben. Die Veranstaltung wird von medizinisch geschultem Personal betreut.

**WIR FREUEN UNS AUF
IHRE TEILNAHME!**



STADT WOLFSBURG

Geschäftsbereich Sport

*Sportförderung, -entwicklung und
Veranstaltungen*

Rothenfelder Straße 14

38440 Wolfsburg

Tel 05361 28-1822

Fax 05361 28-2223

Mail sportveranstaltung@stadt.wolfsburg.de



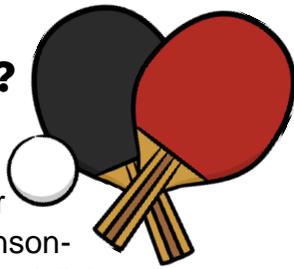
PingPongParkinson Wolfsburg

**Gemeinsam aktiv –
Sport verbindet,
Sport fördert!**

Tischtennis für Menschen mit
Parkinsonerkrankung



WARUM TISCHTENNIS?



Die fortschreitende Verschlechterung der Symptome der Parkinson-Krankheit kann nachweislich durch das Spielen von Tischtennis verlangsamt und in zahlreichen Fällen die erforderliche Medikamentendosis reduziert werden.

Der Austausch der Teilnehmenden, aber auch ihrer Angehörigen, die gegenseitige Information und Hilfe und der aktive und offensive Umgang mit der Erkrankung, ist die Grundlage des Projekts.

Die Teilnahme an PingPongParkinson bedeutet ein Plus an Lebensqualität, mit Spaß durch das Tischtennispiel und Geselligkeit in der Gruppe. Die gemeinsame sportliche Aktivität stärkt das Selbstvertrauen des einzelnen und die Solidarität der Teilnehmenden. Es entsteht ein stützender Zusammenhalt.

PingPongParkinson hat das Potenzial einer echten Selbsthilfegruppe mit dem psychologischen Vorteil, nicht nur zur Selbsthilfegruppe, sondern zusätzlich zum Tischtennis zu gehen.

TISCHTENNIS HILFT

ES FÖRDERT...

- ... Motorik
- ... akustische Stimulation
- ... Reaktionsvermögen
- ... Beweglichkeit
- ... neuronale Plastizität
- ... Auge-Hand-Koordination
- ... visuelle Stimulation
- ... Herz/Kreislauf-System
- ... Muskelentspannung
- ... Bewegungsstart

ES VERBESSERT...

- ... Gedächtnisleistung
- ... Gleichgewichtssinn
- ... Aufmerksamkeit
- ... Schlaf
- ... Kraft
- ... Dehnbarkeit
- ... Konzentrationsvermögen
- ... Depression

"Tischtennis erscheint mir der ideale Sport bei der Parkinsonerkrankung zu sein. Hätte ich diese Erkenntnis früher gehabt, hätte ich Tischtennis bestimmt meinen Parkinson-patienten empfohlen!"

Dr. med. Rudolf Brodhun, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, ehemaliger leitender Arzt der Klinik für Neurologie in Seesen

WAS IST MORBUS PARKINSON?

Morbus Parkinson ist unheilbar und mit mehr als 6 Mio. Betroffenen die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung der Welt.

Es gibt heute noch keine Möglichkeit einer ursächlichen Behandlung des Parkinson-Syndroms, die das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten oder gar mindern könnte.

Die medikamentösen Therapien beruhen insbesondere auf dem Ersatz des Dopamins, welches in Dosis und Zusammensetzung sowie Kombination ständig angepasst werden muss, um eine ausreichende Wirksamkeit zu erzielen und Wirkschwankungen zu vermeiden.

Auch wenn die medikamentöse Behandlung bei Parkinson weiterhin im Mittelpunkt steht, gibt es überzeugende Belege für die Notwendigkeit eines regelmäßigen sportlichen Trainingsprogramms zur Behandlung von Parkinson.