



<https://parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com/>

## Tischtennis und Parkinson

### Ziel von PingPongParkinson:

Regelmäßige Durchführung von Tischtennistraining in der Tennishalle des TSV Dachau 1865 e.V. für Menschen mit der Diagnose Parkinson und deren Angehörigen.

Trainingszeiten: Dienstag und Donnerstag jeweils von 16:00 bis 18:00

## Tischtennis gegen Parkinson

### Das Leben mit der Krankheit sportlich nehmen

Trotz der zahlreichen positiven Erfahrungen von Betroffenen gab es lange Zeit keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Tischtennis eine Linderung von Parkinson-Symptomen bewirkt. Im Mai 2020 präsentierten japanische Wissenschaftler der Fukuoka University auf dem jährlichen Treffen der American Academy of Neurology schließlich eine Studie, die bestätigt, dass Tischtennis tatsächlich eine vielversprechende Form der Physiotherapie für Parkinson-Patienten darstellt. Die Studie ergab, dass sich bei Menschen mit Parkinson, die sechs Monate lang einmal pro Woche an einem Tischtennis-Trainingsprogramm teilnahmen, eine Verbesserung ihrer Symptome zeigte. Die Studienteilnehmer ließen unter anderem Verbesserungen in Sprache, Handschrift und Mobilität erkennen.

### Projektziele:

- Gesundheitliche Verbesserung der Symptome des Parkinson Syndroms
- Erfahrung mit dem gemeinsamen Spaß an der Bewegung und dem Zusammensein mit anderen an Parkinson Erkrankten
- Hilfe gegen gesellschaftlichen Rückzug und Vereinsamung
- Selbstbewusstsein stärken



### Trainingsort:

Tennishalle des TSV Dachau 1865 e.V., Alte Römerstraße 45, 85221 Dachau  
(erste Halle vorne rechts - Eingang auf der rechten Seite)

**Mitspieler sind herzlich willkommen.** Bitte um telefonische Anmeldung

Martin Prochaska-Metz Tel: 08131 – 1812 oder 0171 – 1200251

Email: [martin.prochaska@rudi-rennmaus.de](mailto:martin.prochaska@rudi-rennmaus.de)