

# An Parkinson erkrankt? Tischtennis hilft besonders, denn ...

... es trainiert:

- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Standsicherheit
- Ausdauer
- Kraft
- Reaktionsvermögen
- Koordination



... es fördert:

- Konzentration -
- Gehirnaktivität -
- Motivation -
- Austausch -
- Soziale Teilhabe -
- Inklusion -
- guten Schlaf -

Unterstützer und Partner:



## PingPongParkinson in Berlin & Umland: Das Stützpunkt-Netz wird immer dichter!

**Unabhängig von Vorkenntnissen, Alter oder Fitness -**  
alle Menschen mit Parkinson sind (gern mit Begleitung)  
herzlich zum Schnuppertraining in unsere PPP-  
Stützpunkte eingeladen! Bei Interesse bitte kurze Mail  
an jeweilige Stützpunktleitung.

Stützpunkt	Termin	Kontakt
Oranienburg	Do. 16:00 Uhr	eva-maria.jennek@pingpongparkinson.de
Bernau	Mo. 19:00 Uhr; Do. 19:00 Uhr	uwe.spielvogel@ttv-topspin-bernaue.de
Reinickendorf	Mi. 19:00 Uhr	bernd.seyerlein@pingpongparkinson.de
Blankenburg	Mi. 18:00 Uhr	bernd.seyerlein@pingpongparkinson.de
Spandau	Mo. 17:00 Uhr	eckard.hacke@pingpongparkinson.de
Prenzlauer Berg	Mo., Mi., Fr. 12:00 – 15:00 Uhr	aysel.akkus@pingpongparkinson.de
Neuenhagen	Mo. 18:00 Uhr	sylvia.gohdes@pingpongparkinson.de
Lichtenberg	Mi. 16:00 Uhr; Sa. 10:00 Uhr	sylvia.buth@pingpongparkinson.de
2x Olympiapark	Di. 12:00 Uhr; Do. 13:00 und 16:30 Uhr Mo. 13:15 Uhr; Mi. 12:30 Uhr	andreas.moroff@pingpongparkinson.de drews@sport-gesundheitspark.de
Kreuzberg	So. 10:00 Uhr	sandra.czernicki@pingpongparkinson.de
Friedrichshain	So. 10:00 Uhr	michael.busch@pingpongparkinson.de
Lichterfelde	Mi. 18:45 Uhr	andreas.klose@pingpongparkinson.de
Köpenick	Mi. 17:30 Uhr	sonja.penquitt@pingpongparkinson.de
Potsdam	Mo. 19:00 Uhr	kerstin.krell@pingpongparkinson.de
Marienfelde	Sa. 09:30 Uhr	norbert.standke@pingpongparkinson.de
Adlershof	Mo. 12:00; Mi. 14:00 Uhr	sonja.penquitt@pingpongparkinson.de
Stahnsdorf	Mi. 18:30 Uhr	petra.tempel@pingpongparkinson.de
Wildau	Fr. 19:00 Uhr	rene.gericke@pingpongparkinson.de
Trebbin	Mi. 16:30 Uhr	t.roemer-psh@web.de



Stand: 29.04.2025. Aktueller Flyer:  
[pingpongparkinson.de/berlin](http://pingpongparkinson.de/berlin)  
oder QR-Code scannen!

Um neue Stützpunkte kümmern wir uns gerne!  
Wolfgang Hoelscher-Obermaier, PingPongParkinson Deutschland e.V.,  
Landesleiter Berlin & Umland,  
[berlin@pingpongparkinson.de](mailto:berlin@pingpongparkinson.de), 01575 - 629 38 58