

## Wissenschaftlich belegt

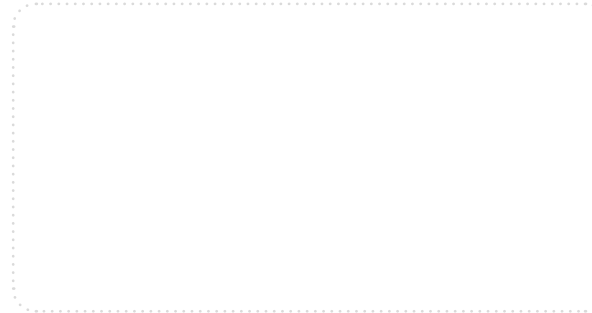
Das international anerkannte schwedische Karolinska Institut kommt in einer Pilotstudie zu dem Ergebnis, dass Tischtennistraining sicher sei, machbar ist und das Potenzial hat, die Gleichgewichtskontrolle und die körperliche Funktion bei Personen mit Parkinson zu verbessern.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>



**PingPongParkinson  
Deutschland e. V.**

Bundesgeschäftsstelle  
und Sporthalle  
Barbarastr. 15-17  
48529 Nordhorn



THERAPEUTICS **abbvie**

**STADA**

## Kontakt



[info@pingpongparkinson.de](mailto:info@pingpongparkinson.de)



[www.pingpongparkinson.de](http://www.pingpongparkinson.de)



05921 - 1 79 73 52

# TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON

[pingpongparkinson.de](http://pingpongparkinson.de)

<sup>1</sup>Olsson 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.

<sup>2</sup>Inoue 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.

## 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>