

PARKINSON UND TISCHTENNIS

EINFACH GENIAL



**TISCHTENNIS
TRAINING.CH**

ZUSAMMEN GEGEN PARKINSON

Das Ziel

PingPong Parkinson ist eine Internationale Organisation mit dem Ziel, Tischtennis als **Form der physikalischen Therapie** bei Parkinson einzusetzen. Tischtennis kann von Jung bis Alt von jedem Menschen gespielt werden. Es ist völlig egal ob du schon einmal Tischtennis gespielt hast oder noch nie so ein Brettchen in den Fingern hattest. **Wir haben Geduld und Zeit**, um dir alles Schritt für Schritt beizubringen. Wir wollen **Fit bleiben, Spass haben und zusammen weiterkommen**.

Das Beste für dich



Wissenschaftliche Studien und die Spieler und Spielerinnen belegen, was du mit Tischtennisspielen erreichst. **Weniger Medikamente, bessere Beweglichkeit und Koordination, Stärkung des Selbstvertrauens, Freude und Zufriedenheit.**

Alle sind Willkommen

Das **Training ist offen für alle**. Wir wollen nicht nur unter uns bleiben. **Tischtennis ist der ideale Sport, um Inklusion zu leben**. Tischtennis kennt das durchmischte Spielen, auch im Wettkampf, schon lange. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung spielen zusammen. Die Trainingsgruppen bilden wir aufgrund der drei Kriterien:

- Ziel der Teilnehmenden
- Spielniveau
- Persönliche Wünsche der Teilnehmenden

So trainieren wir

- Gruppen bis 6 Personen / Einzeltraining
- Trainings mit qualifizierten Trainern
- Koordination
- Tischtennis-Technik
- Taktik
- Spass am Wettkampf
- Mentale Einstellung



Die fünf Schlüsselfragen

- ✓ Du willst Freude erleben?
- ✓ Du willst mit Menschen zusammen sein?
- ✓ Sport macht dir Spass?
- ✓ Du suchst eine Herausforderung?
- ✓ Sich mit andern messen macht Spass?

Gratis Probetraining für dich



Bei uns kannst du **jederzeit ein kostenloses Probetraining besuchen**. Alles, was du brauchst ist Sportbekleidung und Turnschuhe. Den Rest haben wir für dich.

Überzeug dich selbst, wie viel Spass du haben wirst.

«Wichtig ist die Gesundheit und dass sich die Menschen nicht zu Hause verstecken, sondern von der Couch aufstehen und etwas tun.»

*Nenad Bach
Gründer von PingPong Parkinson*

WIR FREUEN UNS AUF DICH
tischtennistraining.ch
info@tischtennistraining.ch



DEINE SPENDE MOTIVIERT UNS



**STÜTZPUNKT
ESPACE
MITTELLAND**