



# TTF Oberzeuzheim e.V.

## Neuro-PingPong

Ein besonderes Angebot für Menschen mit Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, Neuro-muskulären Erkrankungen und anderen neurologischen Krankheitsbildern (nach vorheriger Absprache).

### Tischtennis fördert...

- ... den Spaß an spielerischer Bewegung
- ... die Schulung von Koordination (z.B. Auge-Hand-Koordination)
- ... die Konzentrationsfähigkeit
- ... die Verbesserung der Beweglichkeit
- ... die allgemeine Belastbarkeit
- ... die Kraftausdauer – nicht zu verwechseln mit Krafttraining an Geräten
- ... den Gleichgewichtssinn für Alltagsbewegungen
- ... das Reaktionsvermögen
- ... und reguliert die Muskelspannung

### Was machen wir im Training?

- Na klar: Tischtennis spielen
- leichte Gymnastik
- Koordinationsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- gemeinsam Lachen und Spaß haben
- aufeinander achten
- gegenseitige Rücksichtnahme

### Unser Motto:

Jeder wie er kann! Jeder Teilnehmer macht nur das, wozu er sich imstande fühlt und was er sich zutraut. Wer nicht mehr kann macht Pause oder beendet sogar die Trainingseinheit. Konkurrenzkampf und Leistungsdruck möchten wir nicht. Was jedoch nicht bedeutet gesunden Ehrgeiz für positive körperliche und sportliche Veränderungen zu entwickeln.

### Auf wen freuen wir uns?

Wir freuen uns auf alle, die zum angesprochenen Personenkreis gehören und sich für Tischtennis interessieren. Egal ob ehemalige begeisterte Vereinsspieler, Menschen die nur mal im Schwimmbad einen Schläger in der Hand hatten – oder vielleicht noch nie. Wir wollen Menschen mit chronischen neurologischen Erkrankung zum Spielen bringen und gleichzeitig gegen soziale Isolation und ungewollte Ausgrenzung aktiv sein.

### Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Rücksprache mit Arzt oder Therapeuten, ob Tischtennis möglich ist
- Die körperliche Voraussetzung „frei“ zu stehen bzw. sich mit einer Hand am Tischtennistisch abzustützen / zu halten – sich auf einem gummierten Stock abzustützen ist ebenfalls möglich
- Vorab ein persönliches Gespräch mit dem leitenden Trainer/Betreuer (siehe unten)

### Was ist für das Sportangebot mitzubringen?

- Spaß und gute Laune – was vielleicht manchmal schwerfällt
- Bequeme Kleidung (Sportkleidung)
- Sportschuhe mit hellen, nicht abfärbenden Sohlen
- Etwas zu trinken (bitte nicht in Glasflaschen) und ggf. ein Snack, bzw. wichtige Medikation
- Tischtennisschläger kann/wird zu Beginn gestellt (wir unterstützen vor dem Kauf eines TT-Schlägers mit einer fachkundigen Beratung)

### Wann und wo?

- Jeweils donnerstags von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
- 65589 Hadamar-Oberzeuzheim, Mehrzweckhalle, Sudetenstraße 3 (es stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung und die Halle ist ebenerdig zu erreichen)
- Hinweis: eine sogenannte „behindertengerechte“ Toilette steht nicht zur Verfügung.

### Was ist noch wichtig zu wissen?

Nach ein paar Probetrainings (ca. drei Trainingseinheiten) erfolgt die Aufnahme in die Neuro-PingPong-Gruppe der TTF-Oberzeuzheim e.V. als passives Vereinsmitglied. Dies ist notwendig, damit die Teilnehmer während des Trainings und auf dem Hin- und Rückweg über die Sportversicherung des LSB-Hessen unfallversichert sind.

Um das Trainingsangebot der NPP-Gruppe anbieten zu können, wird ein Zusatzbeitrag von derzeit 10,00 Euro pro Monat erhoben. Dieser Beitrag wird zweimal jährlich per Lastschriftverfahren eingezogen.

Da wir uns zusätzlich um Fördermittel bemühen und auch bestrebt sind als Selbsthilfegruppe anerkannt zu werden, kann sich der Zusatzbeitrag (je Bereitstellung von Fördermitteln) ändern.

### Wer leitet das Training:

Dieter Schreiber, Jahrgang 1960, verheiratet, ein Kind und selbst von einer degenerativen neuromuskulären Erkrankung betroffen.

Er ist Diplomtrainer des DOSB, war 10 Jahre lang Trainer einer Damen-Bundesligamannschaft, drei Jahre Landestrainer in Hessen, Ressortleiter Lehrwesen und Ausbilder in der Trainerausbildung und viele Jahre als Honorartrainer des DTTB tätig.

- Telefon: 06433-81299 (bitte Anrufbeantworter benutzen)
- E-Mail: dieter\_schreiber@web.de

### Beruflichen Stationen:

#### 1999 bis 2015 Lufthansa Systems

- Bereichsleiter
- Key-Account Manager
- zuletzt als Business-Coach für Führungs- und Nachwuchsführungskräfte.

#### 2015 bis 2023 IBM Deutschland

- Business-Coach für Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- Teamentwickler und Mobbing- und Konfliktberater

