

# Über das Projekt

„Sport bewegt Menschen mit Demenz“ ist ein in vier Teilprojekte gegliedertes Projekt des Deutschen Olympischen Sportbundes im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, welches vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird. Der Deutsche Tischtennis-Bund übernimmt eines der vier Teilprojekte. In dem Teilprojekt bieten fünf Sportvereine Tischtennis für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen an. Die teilnehmenden Vereine sind in Berlin (2x), Stuttgart (2x) und Mandelsloh ansässig und bieten in diesem Jahr 2021 jeweils zwei Sportkurse an.

## Wer kann mitmachen?

- ▶ Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz gemeinsam mit einem Angehörigen
- ▶ Personen jeden Alters
- ▶ Tischtennisvorkenntnisse sind nicht erforderlich!
- ▶ Qualifizierte Übungsleiter\*innen passen die Kursstunden individuell auf die Teilnehmer\*innen an.



## Ausführliche Informationen

erhalten Sie bei folgendem Verein:

 **1. VFL FORTUNA Marzahn e.V.**

 Jürgen Schäffner

 Trainer/Abteilungsleiter

 Tischtennis - Gesundheitsport

 Eisenacherstr. 125, 12685 Berlin

 016093455854

 tischtennis@vfl-fortuna-marzahn.de



und bei:

Deutscher Tischtennis-Bund  
Gabriel Eckhardt  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt

Telefon: +49 69 / 69 50 19-38  
E-Mail: eckhardt.dttb@tischtennis.de



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

[www.nationale-demenzstrategie.de](http://www.nationale-demenzstrategie.de)

Alle Fotos sind bei Präventionsangeboten im Gesundheitssport Tischtennis im Jahr 2017 und 2019 entstanden.



# Tischtennis für Menschen mit Demenz und Angehörige

Stand: Januar 2021, Fotos: DTTB  
Gestaltung: amgrafik GmbH, Seligenstadt

## SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ



## So gelingt Tischtennis jedem

- ▶ größere Bälle für ein leichteres, langsames und abwechslungsreicheres Tischtennispiel
- ▶ individuelle Einzel- oder Partnerübungen
- ▶ Lehre der wichtigsten Schläge
- ▶ Hilfestellung durch den Trainer / die Trainerin

## Der Kurs bietet uns

- ▶ gemeinsame Freude am Sport
- ▶ eine Aktivierung des Gehirns durch Denkaufgaben
- ▶ eine verbesserte Fitness
- ▶ Trainingserfolg, der das Selbstvertrauen stärkt



## Aufbau einer Kursstunde

### 1. BEGRÜSSUNG:

Die Teilnehmer\*innen bekommen einen Ausblick auf die Übungsstunde und können eigene Wünsche einbringen.

### 2. BEWEGUNGSRITUAL:

Eine Wurfspielrunde dient als Bewegungsritual und leitet den sportlichen Teil der Übungsstunde ein.

### 3. KOORDINATION UND DUAL-TASKING-AUFGABEN:

Das Aufwärmprogramm besteht aus koordinativen Übungen mit und ohne Tischtennisschläger, die Körper und Geist stärken.

### 4. STURZPRÄVENTION:

Hierbei wird die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert. Zum Einsatz kommen Tischtennismaterialien, die zumeist in Partnerübungen zur Anwendung kommen.

### 5. HERZ-KREISLAUF-TRAINING

Tischtennis-Rundlaufvariationen bewegen die Teilnehmer\*innen und stärken das Herz-Kreislauf-System.

### 6. KRÄFTIGUNG:

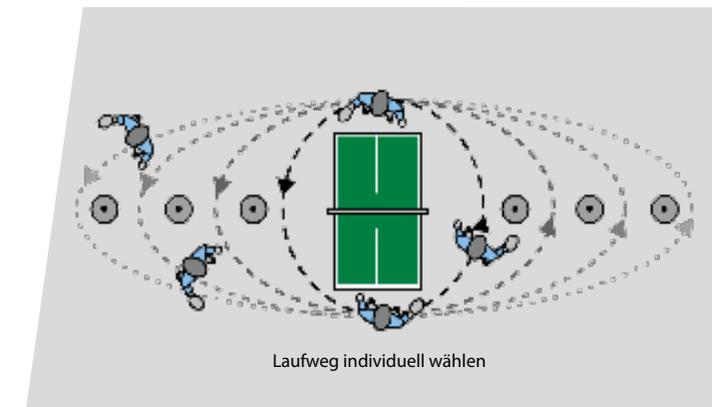
Rückenschonende Positionen mit Folgeübungen zur Muskelkräftigung fördern das muskuläre Gleichgewicht.

### 7. KÖRPERWAHRNEHMUNG/ENTSPANNUNG:

Leicht erlernbare Übungen zur Körperwahrnehmung leiten die Erholung ein.

## Beispiele Ausdauertraining

### VARIO-RUNDLAUF



Man benötigt pro TT-Tisch:

- 5 bis 6 Spieler
- Sechs Markierungs-Kegel
- Alle Spieler TT-Schläger und TT-Ball

### Gezieltes Training mit verschiedenen Bällen



Das Spiel wird verändert durch:

- größere Bälle
- Softbällen als langsamere Alternative zum Plastikball
- unterschiedliche Ballfarben