



Verein für Rasensport Wilsche/Neubokel e.V.

Ping Pong beim VfR Wilsche-Neubokel – Abteilung Tischtennis

Seit etwa zwei Jahren betreut der VfR Wilsche-Neubokel in seiner Tischtennispartei mehrere Mitglieder der Parkinson-Selbsthilfegruppe aus dem Kreis Gifhorn.

Alles begann im Kleinen: Ein von Parkinson betroffener Wilscher besuchte an einem Trainingstag die Tischtennisabteilung des Vereins und fragte, ob er am Training teilnehmen dürfe. In den darauffolgenden Wochen fanden mehrere Einheiten statt, in denen neben dem sportlichen Training auch die Umsetzbarkeit einer eigenen Trainingsgruppe besprochen wurde.

Kurz darauf starteten die ersten gemeinsamen Trainingseinheiten mit mehreren Teilnehmern. Ein Fachvortrag zum Thema Parkinson, an dem Tischtennisspieler, der Vereinsvorstand sowie Parkinsonbetroffene teilnahmen, bildete schließlich den offiziellen Auftakt der neuen Trainingsgruppe.

Seitdem findet das Training der Parkinson-Gruppe parallel zum regulären Trainingsbetrieb der Tischtennispartei statt. Bis zu 13 Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind bis zu zweimal wöchentlich beim VfR Wilsche-Neubokel aktiv. Begleitet und unterstützt werden sie dabei von drei erfahrenen Spielern der Tischtennispartei.

Individuelles Training mit Fokus auf Koordination und Konzentration



Im Training wird gezielt auf die individuellen Bedürfnisse und den jeweiligen Krankheitsgrad jedes Einzelnen eingegangen. Konzentration und Koordination bilden dabei die Grundlage jeder Einheit.

Eine typische Übung ist das Balancieren eines Balls auf dem Schläger – sowohl auf der Vorhand- als auch auf der Rückhandseite. Hier kommen Koordination und Konzentration unmittelbar zusammen.

Aufgrund des Mangels am Botenstoff Dopamin stellt diese Übung für viele Teilnehmende eine besondere Herausforderung dar. Der Dopaminmangel kann zu verlangsamten Bewegungen, Muskelsteifheit, Zittern und Haltungsinstabilität führen. Je nach Krankheitsgrad gelangen die Signale vom Gehirn zur Hand unterschiedlich schnell. Das Ausbalancieren der Rollbewegung des Balls erfordert daher ein hohes Maß an Körperkontrolle. Die Erfahrung zeigt, dass das Balancieren auf der Vorhandseite den meisten Teilnehmenden leichter fällt als auf der Rückhandseite.

Teilnahme am Inklusionstag 2024



Im Sommer 2024 nahm die PingPong-Gruppe gemeinsam mit der Tischtennissparte am Inklusionstag in der Flutmulde in Gifhorn teil.

Dort konnten sich Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen über verschiedene Sportangebote informieren. Ein besonderer Anziehungspunkt an unserem Stand war die Ballwurfmaschine. Sie erfreute sich bei allen Besucherinnen und Besuchern großer Beliebtheit. Selbst Personen ohne Vorerfahrung im Tischtennis gelang es nach kurzer Zeit, die Bälle sowohl mit der Vorhand als auch mit der Rückhand sicher auf die andere Tischhälfte zurückzuspielen.

Unterstützt wurden wir dabei von Spielern der Spielgemeinschaft Walle/Lagesbüttel.

Trainingsmethoden und Gemeinschaft



Im Training kommen regelmäßig der Balleimer, verschiedene Koordinationsgeräte sowie die Ballwurfmaschine zum Einsatz. Dennoch ist jede Einheit individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt. Mit unterschiedlichen Trainingsmethoden fördern wir gezielt Motorik, Reaktionsfähigkeit und Konzentration.

Auch das gemeinsame Spiel – sowohl im Einzel (eins gegen eins) als auch im Doppel (zwei gegen zwei) – ist fester Bestandteil des Trainings. Trotz aller Übungen steht eines immer im Vordergrund: der Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Sport.

Ziel jeder Trainingseinheit ist es, dass alle mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Ein liebes Wort oder auch eine herzliche Umarmung am Ende des Trainings zeigen uns immer wieder, dass wir auf dem richtigen Weg sind – und wie wertvoll diese besondere Trainingsgemeinschaft für alle Beteiligten ist.

27. Februar 2026,

Rita Temme & Stefan Heine