

PingPongParkinson | 20.04.2023

Erfolgreicher City Walk-Aktionstag

Beim City Walk-Aktionstag von der **PingPongParkinson Gruppe des Vereins** war u.a. auch der VR Stand mit (v.l.n.r.) Mick Daun, Frank Haberecht, Kathrin Wersing und Lienhard Dreger gut besucht. Beim Klick auf das Bild erhaltet ihr Impressionen von der Veranstaltung.

Zahlreiche Besucher nutzten den Aktionstag am 16. April anlässlich des Weltparkinson-Tages der PingPongParkinson Gruppe aus Münster zum Besuch der fünf Mitmach-Stände im Wienburgpark.

Parkinson braucht Bewegung, das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse der letzten Jahre. Insbesondere Tischtennis hat einen sehr förderlichen Effekt, denn das Spiel an der Platte beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv, weil es viele koordinative Fähigkeiten schult, die mit der Zeit bei Parkinson verloren gehen. Seit fast 2 Jahren erhält die **PingPongParkinson Münster Gruppe** vom DJK SV Borussia Münster, die zweimal wöchentlich trainiert, regen Zulauf.

Den Besucher:innen wurde ein vielfältiges und interaktives Programm geboten. Los ging es am Hauptstand, wo Besucher ihre Geschicklichkeit beim Mini-Tischtennis ausprobieren und auch das Training mit der LAUFMAUS kennenlernen konnten. Vivi Diedrich stellte hier das ergonomisch geformte Handgriffelement vor, das insbesondere bei neurologisch erkrankten Menschen das Gehen mit koordinativen und kognitiven Übungen unterstützt.

Am SwingPong Stand probierten sich die Teilnehmenden beim Training mit einem frei schwingenden Tischtennisball bzw. Softball aus, der durch eine bis zu 2,30 m lange Schnur flexibel in der Höhe eingesetzt werden konnte. Vielfältige Trainingsmöglichkeiten insbesondere für mobilitätseingeschränkte Personen wurden von Ulrich Peltner und seinem Team kompetent und anschaulich vorgestellt.

Beim Amplitudentraining gab es Anleitungen zu einem speziellen Übungsprogramm für Menschen mit Parkinson, das gezielt große Bewegungen fördert.

Mit den grünen Smovey-Ringen wurden die Besucher am vierten Aktionsstand buchstäblich ins Schwingen gebracht, denn die Trainingsringe geben durch Vibrationen Bewegungsimpulse und unterstützen Menschen mit Parkinson bei typischen Bewegungsproblemen.

Viel zu Lachen gab es schließlich beim VR-Tischtennis am letzten Stand. Groß und Klein wagten sich an die digitale Technik und spielte mit

Begeisterung. Training mit der VR-Brille ist eine hilfreiche Möglichkeit für Menschen mit Parkinson Tischtennis zu spielen können, die z.T. weniger mobil sind, nicht gut das Haus verlassen können.

An allen Ständen gab es viel Interesse und zahlreiche gute Gespräche. Die Organisator:innen waren sehr zufrieden mit dem Verlauf des Aktionstages und bedanken sich vor allem bei den zahlreichen helfenden Angehörigen für die wertvolle Unterstützung.

Aktuell gibt es in über 170 Orten bundesweit Gruppen, in denen Menschen mit Parkinson Tischtennis spielen können. Viele weitere Informationen zu PingPongParkinson sind auf der Homepage des Vereins www.pingpongparkinson.de zu finden.

Impressionen vom City Walk-Aktionstag

PingPongParkinson | 08.04.2023

Aktionstag zum Thema Parkinson & Bewegung

Sonntag, 16. April von 13 bis 16 Uhr im Wienburgpark

Die Organisatoren der **PingPongParkinson-Gruppe des Vereins** freuen sich auf viele TeilnehmerInnen beim 1. City-Walk

Unter dem Thema Parkinson & Bewegung richtet die **PingPongParkinson-Gruppe** von Borussia Münster am Sonntag, 16. April, von 13.00 bis 16.00 Uhr ein Aktionstag im Wienburgpark Münster aus.

Ziel des City-Walk: Mit Spaß in die Bewegung kommen und sich über Parkinson auszutauschen sowie zu informieren.

Dazu bieten die Organisatoren des PingPongParkinson Stützpunktes Münster in Zusammenarbeit mit Borussia Münster mit vier aktiven Mitmachstationen, mit Bewegungsangeboten, Quiz und als Highlight mit einer VR-Brille virtuell Tischtennis zu spielen, ein abwechslungsreiches Programm an.

Start und Ziel ist am Trimm-Dich-Parcours am Parkplatz Wienburgstraße. Die Veranstaltung ist für alle Interessierten offen, die Teilnahme kostenlos.