



Tischtennis ist bundesweit die erste Sportart, die im Namen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vergeben darf. Grundlage hierfür waren zwei Studien der Universität Magdeburg, in denen nachgewiesen wurde, dass bei Einsatz spezieller Übungsformen die Ausdauer verbessert werden kann.

Seitdem bildet der Deutsche Tischtennis-Bund und seine Mitgliedsverbände Präventions-Übungsleiter aus, um das Kursprogramm **Gesundheitssport Tischtennis** auch in Ihrer Nähe anbieten zu können.

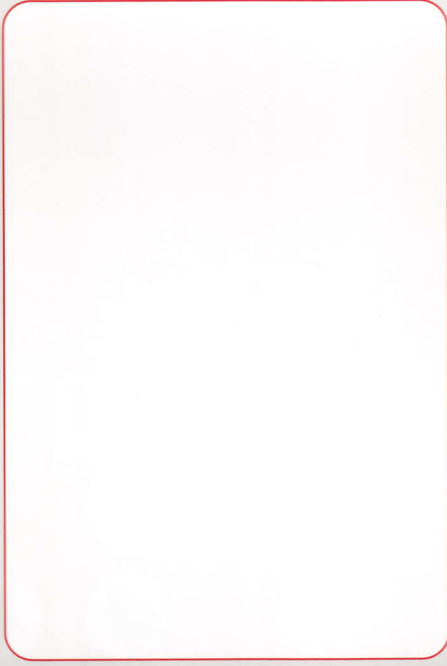
Aktuelle Kursangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT können Sie im Internet abrufen unter:
www.sportprogesundheit.de

Viele Krankenkassen übernehmen inzwischen einen Teil der Kursgebühren, sofern der Kursleiter die entsprechende Qualifikation besitzt und das Vereinsangebot mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert wurde.



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Ausführliche Informationen erhalten Sie beim **ANBIETER IN IHRER NÄHE:**



Gestaltung: www.hugger-gestaltung.de

oder beim:

**Deutscher Tischtennis-Bund | Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt a. M. | Internet: www.tischtennis.de**



Ansprechpartner:

René Stork (Lehrbeauftragter)
E-Mail: stork.dttb@tischtennis.de



Gesundheitssport Tischtennis

**ein Kursprogramm mit
Qualität – geprüft und
empfohlen vom Deutschen
Olympischen Sportbund in
Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer**



Gesundheitssport Tischtennis ist ein Kurskonzept zum gesundheitsorientierten Herz-Kreislauftraining mit Tischtennis. Die Inhalte des Kursprogramms sind hinsichtlich ihrer Wirksamkeit vom Deutschen Tischtennis-Bund in Kooperation mit der Universität Magdeburg nachgewiesen.

Gesundheitssport Tischtennis

ein durchdachtes Konzept

- Tischtennis macht nicht nur Spaß, sondern ist bei Einsatz geeigneter Übungsformen sehr gut für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining und damit zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet. Der spielerische Charakter und das Miteinander stehen dabei im Mittelpunkt.
- Neben dem Ausdauertraining ist die Schulung der Koordination ein weiterer Schwerpunkt des Kursprogramms. Hierbei werden z.B. Ihre Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit gefördert. Dies hilft Unfälle zu vermeiden, ermöglicht Ihnen ein sicheres Bewegen im Alltag und sorgt für eine höhere Lebensqualität.
- Durch den hohen Verbreitungsgrad der Sportart Tischtennis – fast jeder hat schon einmal in seiner Freizeit gespielt – und den leicht zu erlernenden Übungsformen, kann nahezu jede Person ohne weitere Vorkenntnisse an diesem Programm teilnehmen.
- Das Programm Gesundheitssport Tischtennis erfüllt die Kriterien der Bundesärztekammer und des Deutschen Olympischen Sportbundes für ein Präventionsangebot im Bereich Herz-Kreislauftraining. Dies wurde u.a. durch zwei wissenschaftliche Studien belegt.



Aufbau einer Kursstunde

1. Begrüßung / Bewegungsritual:

Mit einer Übungsfolge wird die Beweglichkeit gefördert und die Teilnehmer auf die Übungsstunde eingestimmt.



2. Aufwärmen / Koordination:

Das Aufwärmprogramm wird grundsätzlich mit koordinativen Übungen und Spielen, mit Tischtennisschläger oder anderen Sportgeräten, verbunden.



3. Ausdauer:

Spieleformen mit Schläger und Ball an einem oder mehreren Tischtennistischen. Für optimale Trainingseffekte wird zuvor die persönliche Trainingsherzfrequenz ermittelt.



4. Wissensvermittlung:

Wertvolle Informationen, wie sich Herz-Kreislauftraining positiv auf den Körper auswirkt und was dabei zu beachten ist.



5. Spiel- und Wettkampfformen:

Spaß am Tischtennisspiel mit wechselnden Partnern, teilweise mit Handicaps und nach alternativen Spielregeln.



6. Körperwahrnehmung / Kräftigung:

Rückenschonende Positionen mit Folgeübungen zur Muskelkräftigung fördern das muskuläre Gleichgewicht.



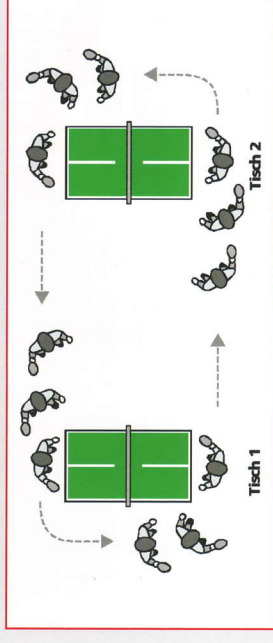
7. Entspannung:

Leichte zugängliche Entspannungsverfahren zum Ausklang leiten die Erholung ein.

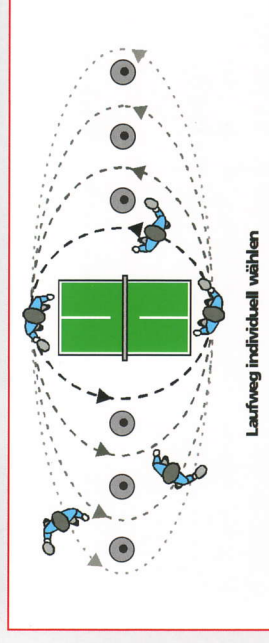


Beispiele aus dem Ausdauertraining

RUNDLAUF AN 2 TISCHEN



VARIO-RUNDLAUF



PARALLEL-RUNDLAUF

