

Info und Info-Material für den TV Waldmünchen

Inklusion in der Abteilung Tischtennis und PingPongParkinson

2026-03-12: Auftaktveranstaltung Inklusion in der Tischtennis-Abteilung des TV Waldmünchen

Plakat: Diagnose Parkinson? Wir spielen Tischtennis – dem Parkinson zum Trotz!

Plakat: Dem Parkinson zu Trotz! Lasst uns Tischtennis spielen ...
Kommt' donnerstags zum Treffen!

2026-03-31: Informationsabend Parkinson im Pflegestift Kupferdach'l mit Professor Dr. Frank Weber

Plakat: Parkinson eingrenzen – Tischtennis spielen

Flyer: Diagnose Parkinson Stützpunkt Waldmünchen

2026-05-27: Waldmünchen wird Stützpunkt PingPongParkinson.

Plakat: Ansprechpartner*in Emmerich Hernadi, Kooperationspartner TV Waldmünchen 1887 e. V.

Plakat: Waldmünchen PingPongParkinson

Flyer: Tischtennis gegen Parkinson

2026-06-03: Info-Schreiben an Bürgermeister Jan Bozdech Klencí

Diagnose Parkinson? Wir spielen Tischtennis – dem Parkinson zum Trotz!



Einladung für Betroffene mit der **Diagnose Parkinson** und deren Ehepartner, Betreuerinnen, Betreuer, Pfleger, Pflegerinnen

Auftaktveranstaltung: Einbindung (Inklusion) in die Abteilung Tischtennis des Turnvereins Waldmünchen

Wo: im Foyer der Sporthalle der Grundschule Waldmünchen

Wann: 12. März 2026 , Uhrzeit: 19:00 Uhr

Wer lädt ein: Der TV Waldmünchen, die Tischtennis-Abteilung, ein Betroffener Waldmünchner, als Initiatoren der Veranstaltung.

Ziele: Bildung einer „Parkinson-Gruppe“ in Waldmünchen, gemeinsames Tischtennis spielen und sich austauschen. Ankommen in der Gemeinschaft von PingPongParkinson. Sport als Möglichkeit, ohne Leistungsdruck, mobil zu werden und den Krankheitsverlauf Parkinson zu verzögern.

Wöchentliches Training, speziell für Erkrankte, gemeinsames Spiel mit engagierten Personen im Ehrenamt.

Dem Parkinson zum Trotz! – Lasst uns Tischtennis spielen...

Kommt donnerstags zum Treffen! – Grundschul-Sporthalle Waldmünchen, 19:30 Uhr



Parkinson eingrenzen - Tischtennis spielen

Zu einem Vortrag von Professor Dr. med. Frank Weber, Chefarzt der Abteilung für Neurologie der Sana Kliniken des Landkreises Cham, möchten der TV Waldmünchen und Emmerich Hernadi, als Initiator der Inklusionsgruppe Parkinson in der Abteilung Tischtennis des TV herzlich einladen.



Seit der Auftaktveranstaltung am 12. März 2026, bietet der TV Waldmünchen in der Tischtennis-Abteilung diesen Sport für Menschen mit Parkinson und leichter Demenz an.

Tischtennis kann nach medizinischer Erkenntnis, bei regelmäßigem Training, den Verlauf der Erkrankungen verlangsamen und ist im Besonderen für diese neurologischen Erkrankungen als Gegenmittel geeignet.

Die Veranstalter haben Herrn Professor Weber eingeladen zu einem interessanten Vortrag, bei dem fundiertes Wissen zu Parkinson und Demenz vermittelt wird. Die Informationsveranstaltung richtet sich an betroffene Person und deren Angehörige sowie alle Interessierten, die sich mit dieser Thematik beschäftigen möchten. Parkinson kann jeden betreffen. Wichtig sind ein frühzeitiges Erkennen und entsprechendes Gegenwirken. Es wird das spezielle Angebot der SANA-Klinik Cham vorgestellt, die „Multimodale Parkinson Komplextherapie.“

**Der Vortrag findet am 31. März 2026, im Pflagestift Waldmünchen Kupferdachl
Residenzstraße 8, 93449 Waldmünchen statt. Beginn: 19:00 Uhr**

Die Veranstaltung ist für alle Besucher kostenlos.

Damit der TV Waldmünchen besser planen kann, melden sich Interessierte bitte möglichst bis Dienstag, den 24. März 2026,

per E-Mail an info@tv-waldmuenchen.de

Checkliste Parkinson

- Lässt Ihr Geschmacksinn nach?
- Gibt es vermehrt Schluckbeschwerden?
- Leiden Sie an Verstopfung?
- Ist Ihr nächtlicher Schlaf regelmäßig gestört?
- Verspüren Sie ein „innerliches Zittern“ oder eine „innere Unruhe“?
- Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie kleiner und unleserlich geworden?
- Zittert Ihre Hand, obwohl sie entspannt liegt?
- Schlurfen Sie beim Gehen? Gehen Sie nach vorn gebeugt?
- Können Sie manchmal nicht loslaufen?
- Ist Ihre Stimme leiser geworden, monoton und heiser?
- Sind Sie im Kopf und der Schulter verspannt und haben Schmerzen?
- Ist ein Arm angewinkelt und schlenkert beim Gehen nicht mit?
- Leiden Sie an Antriebsmangel?
- Leiden Sie vermehrt unter Schwindel?

Wenn Sie mehr als 4 Fragen mit „ja“ beantworten, kann es ein Zeichen der Erkrankung an Parkinson sein. **Entscheiden kann es nur eine ärztliche Untersuchung.**

Wir spielen Tischtennis, dem Parkinson zum Trotz

Mediziner:innen danach befragt, welcher Sport bei der Erkrankung Parkinson, oder Demenz, den negativen Verlauf verlangsamen kann, so werden Joggen, Schwimmen und Tischtennis spielen empfohlen.

Angesichts der Symptome, die bei Parkinson auftreten können (Schwindel, Zittern, Einfrieren in der Bewegung, oder Einschränkungen der Bewegung) und der Schwere der Erkrankung, wird ein Trainingsangebot in inklusiven Gruppen angeboten, das diesen Einschränkungen gerecht wird.

Wenn das Angebot der Inklusionsgruppe über das sportliche Training hinaus soziale Aspekte abdecken kann, so entsteht eine Gemeinschaft, wo Angehörige, Pflegende und Betroffene sich austauschen können.

Vielfach kann man beobachten, dass sich Familien nach der Diagnose Parkinson zurückziehen und sich isolieren. Eine inklusive Gruppe bietet Hilfe und Unterstützung an.

Diagnose Parkinson

Stützpunkt Waldmünchen

**Treffpunkt TV Waldmünchen
– Abteilung Tischtennis**

Wann?	Donnerstags, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Wo?	Sporthalle der Grundschule Waldmünchen, Allee 8, 93449 Waldmünchen

Kontakt: info@tv-waldmuenchen.de
WhatsApp: 0162 5755179 Emmerich H.





Diagnose Parkinson

Mein Name ist Emmerich Hernadi. Ich lebe seit 2015, mit meiner Frau Monika, in Waldmünchen.

Meine Diagnose Parkinson bekam ich 2022.

Aus der Erkenntnis, dass ich Parkinson nicht besiegen kann, versuche ich, Parkinson, (trotz Zittern, Schwindel, Lähmungserscheinung, Verstopfung, Schluckbeschwerden, Sprachstörungen, Heißhunger und Hautjucken) zum „Freund“ zu machen.

Sport treiben gefällt dem „Freund“ so ganz und gar nicht.

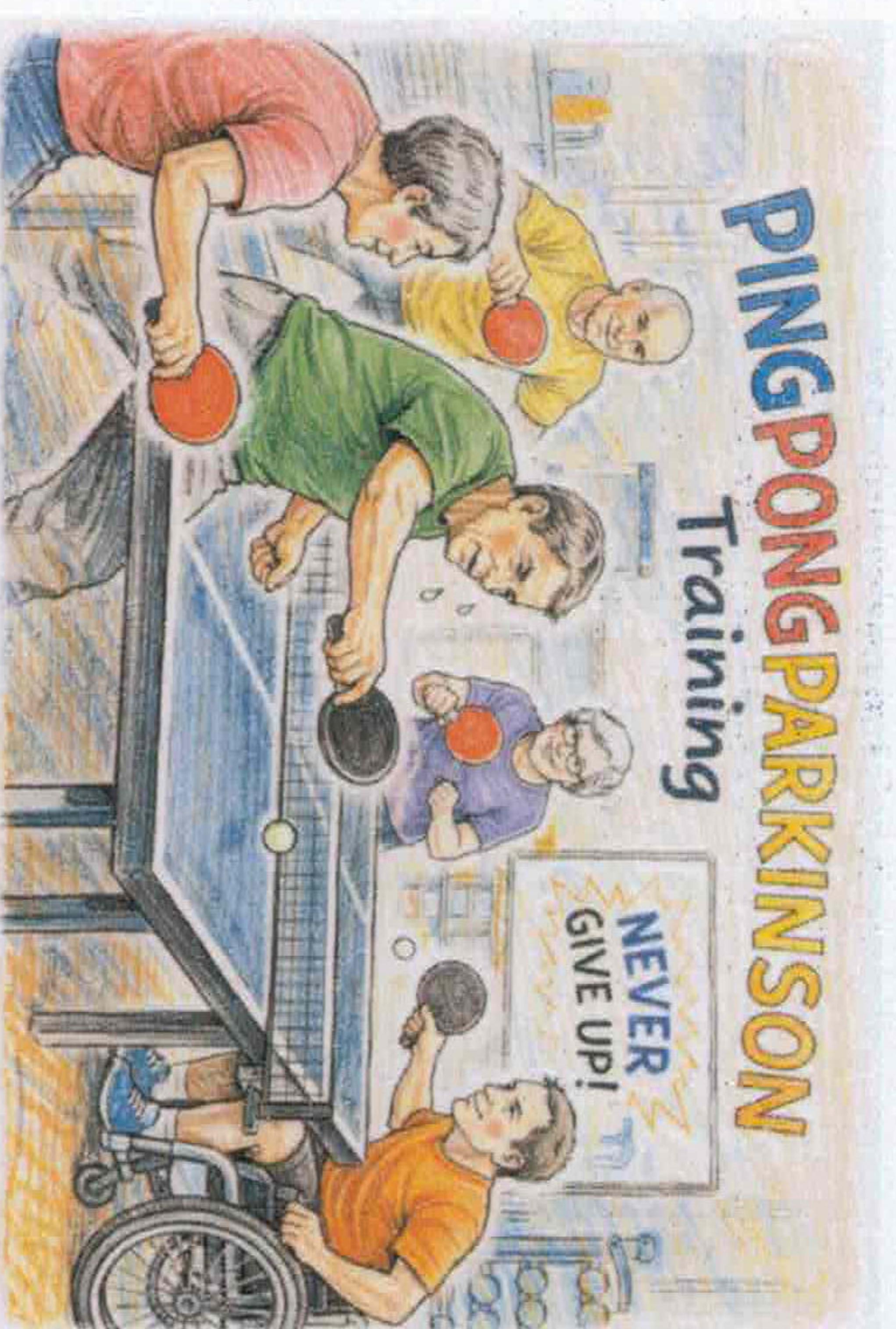
Neben dem täglichen Spaziergang mit dem Hund, Sportschießen, Blasrohrschießen, Yoga und Übungen (physiotherapeutisch und ergotherapeutisch angeleitet) halte ich mich fit, in dem ich jährlich die 14-tägige multimodale Parkinson Komplextherapie, entweder in Regensburg oder Cham, besuche. In dieser Zeit, während des Aufenthalts in der Klinik, wird auch der Medikationsplan aktualisiert.

Das Tischtennisspiel, das als Sportart besonders empfohlen wird, wünsche ich in einer Gruppe, wenn möglich im Verein spielen zu können.

In einer gemischten Abteilung, mit Jung und Alt, mit Menschen, die gesund sind und Parkinson-Erkrankten und Menschen, die an Demenz leiden.



Als „Waldmünchner“ liegt es nahe, den örtlichen Turnverein Waldmünchen anzusprechen, der unter anderem eine namhafte Tischtennisabteilung führt. An zwei Abenden die Woche trainieren die Jugendlichen und die Erwachsenen.



Nach Kontakt mit dem Vorstand des TV, haben wir unsere Vorstellungen, in einem persönlichen Gespräch, den Vorständen unterbreitet.

Sehr zu unserer Freude und Begeisterung haben wir offene Türen eingeraumt. Wir sind so verblieben, dass unsere Idee einer Inklusion im TV diskutiert und abgestimmt wird.

Beispieltraining:

Zielgruppe:

Menschen mit Parkinson (leicht–mittel) und Demenz (leicht)

Gruppengröße: 4–8 Personen

Trainer: 1–2

Prinzipien: Sicherheit, Wiederholung, Erfolgserlebnisse

Trainingsaufbau (immer gleich!)

Wiedererkennbarkeit gibt Sicherheit.

5 Min | Ankommen & Begrüßung

Persönliche Begrüßung mit Namen
Kurze Erklärung: „Heute machen wir wieder bekannte Übungen“

5–15 Min | Aufwärmen (ohne Tisch)

Ziele: Mobilisation, Gleichgewicht, Koordination

Beispiele:

Schulterkreisen mit Schläger

Ball in der Hand rollen / drücken

Gehen auf der Stelle + Ball hochwerfen & fangen

sitzend möglich!

Langsam, ruhig, vormachen, mitsprechen

15–25 Min | Gewöhnung an Schläger & Ball

Ziele: Auge-Hand-Koordination

Beispiele:

Ball auf Schläger rollen

Ball auf Schläger tippen (zählen!)

Ball gegen Wand werfen & fangen

Partnerübung ohne Netz



Ansprechpartner*in

Emmerich Hernadi

emmerich@hernadi.eu

Infos

folgt.

Grundschriftturnhalle Waldmünchen

Allee 8

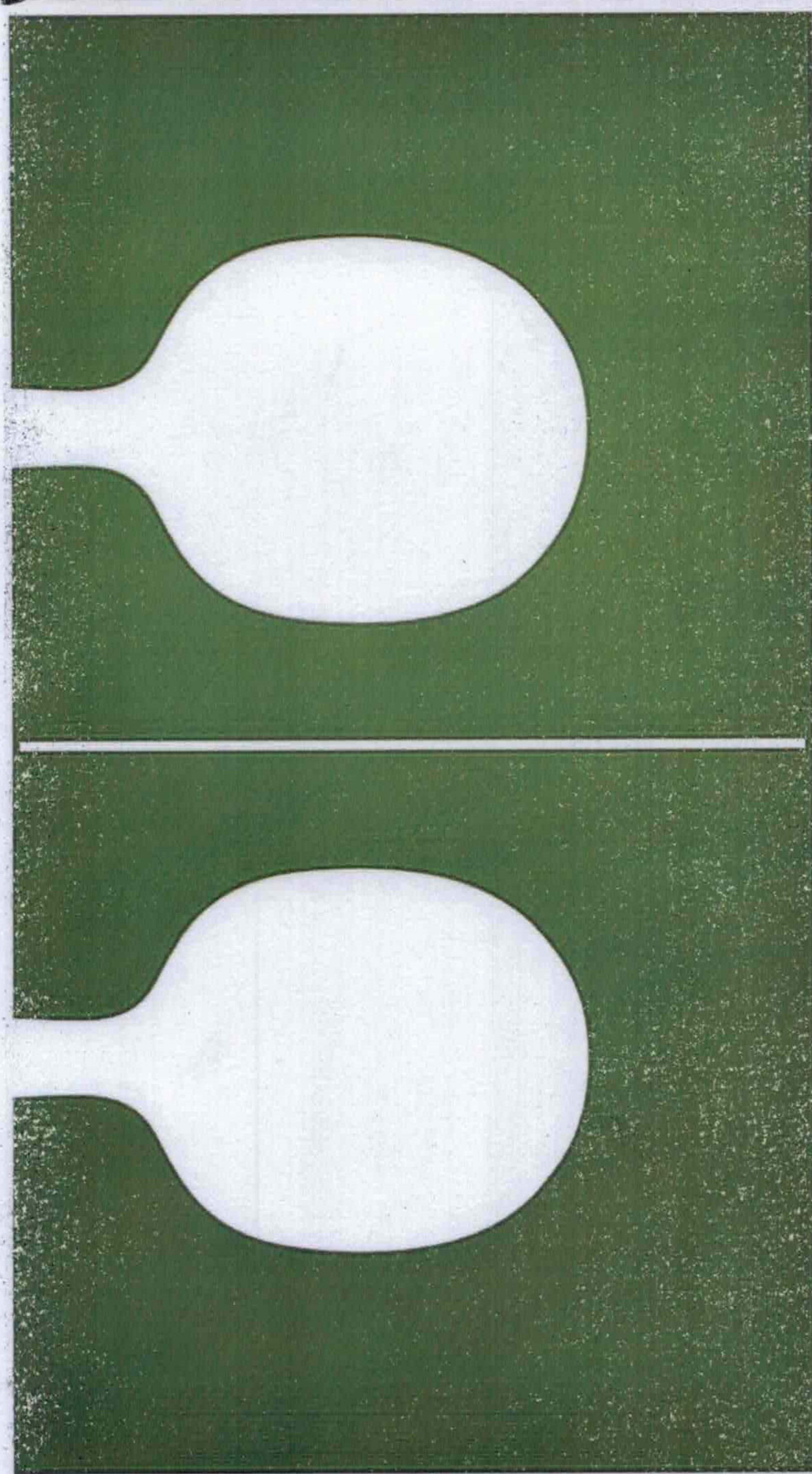
93449 Waldmünchen

Kooperationspartner

TV Waldmünchen 1887 e. V.



WALDMÜNCHEN



PARKINSON

Neue Studien lassen aufhorchen

Eine Studie ergab, dass sich bei Menschen mit Parkinson, die sechs Monate lang einmal pro Woche an einem Tischtennis-Training teilnahmen, eine Verbesserung ihrer Symptome zeigte. Die Studienteilnehmer ließen unter anderem Verbesserungen in Sprache, Handschrift und Mobilität erkennen. Damit ist wissenschaftlich bewiesen, was alle, die bereits dabei sind wissen: Tischtennis hilft!

Tischtennis stellt tatsächlich eine vielversprechende Form der Physiotherapie für Parkinson-Patienten dar.



**PingPongParkinson
Deutschland e. V.**
Bundesgeschäftsstelle
und Sporthalle
Barbarastr. 15-17
48529 Nordhorn

PingPongParkinson Waldmünchen
Stützpunkt der Inklusionsgruppe
in der Tischtennis-Abteilung des
TV Waldmünchen.
Kontakt: E.Hernadi, 0162 5755179
WhatsApp PingPongParkinson
Angebot: Treffpunkt Sporthalle der
Grundschule Waldmünchen, Allee 8,
donnerstags von 19:30 - 21:00 Uhr



THERAPEUTICS

STADA

abbvie

Kontakt

@ info@pingpongparkinson.de

www.pingpongparkinson.de

05921 - 7 12 05 41

TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON

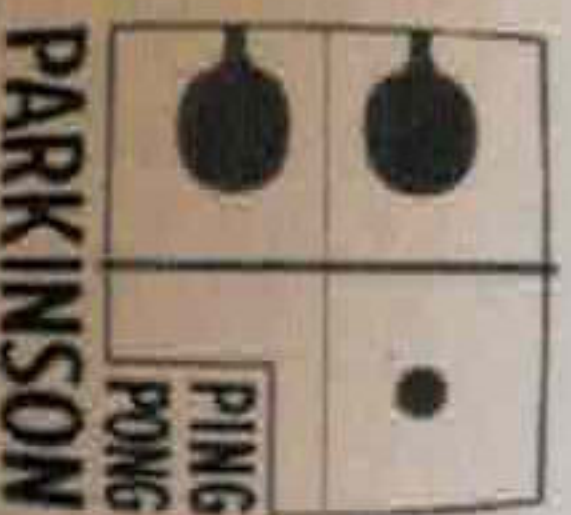
pingpongparkinson.de

Gemeinsam aktiv sein! Sport verbindet, Sport fördert

Ping-Pong als eine Form des Tischtennis-Sports fördert die Motorik, die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen. Es reduziert die Sturzneigung, fördert die neuronale Plastizität, verbessert die Gedächtnisleistung, den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen.

**Ein aktives Leben
mit Parkinson
ist möglich.**

**Parkinson
ist nicht ansteckend,
PingPongParkinson
schon!**



Deutschlandweit ein Erfolg

Hinter PingPongParkinson, kurz PPP, steht der PingPongParkinson Deutschland e.V. als bundesweit aktiver Verein.

An über 200 Standorten im Land gibt es PPP-Gruppen. Parkinson-Betroffene, die PPP kennenlernen möchten, sind überall herzlich willkommen.

Menschen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen mitbringen, kommen zusammen und trainieren miteinander, fordern einander und feiern Erfolge. Im sportlichen Miteinander kann das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wachsen.

PPP auch in deiner Nähe:
Zum Stützpunktfinder ►



Alle können Sieger sein

Das erklärte Ziel besteht darin, den rund 400.000 von Parkinson betroffenen Menschen in Deutschland mehr Lebensqualität, neuen Mut und größere Lebensfreude zu geben. Der Weg dorthin führt runter vom Sofa ran an den Tischtennistisch.

PingPongParkinson bietet vom Anfänger bis zum Weltmeister jedem Teilnehmer:innen die Sicherheit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der Solidarität zählt.

Der sportliche Wettkampf ist kein Gegen-einander, sondern ein Miteinander. Durch die regelmäßigen Treffen entsteht ein starker Zusammenhalt, der von geteilten Freuden, gegenseitigem Austausch und gemeinsamen Fortschritten lebt.

**Es entspricht unserer
Philosophie, sehr
offen mit dem Thema
Parkinson umzugehen.**



Facebook: <https://www.facebook.com/PiPoParkinson/>
Instagram: <https://www.instagram.com/pingpongparkinson.de/>
YouTube: <https://www.youtube.com/aPiPoParkinson>