

# NeuroTischtennis Schweiz

Erfahrungsbericht nach

drei Jahren Praxis im neuroaktiven

Tischtennistraining

## Ausgangslage

Menschen mit Parkinson, anderen neurologischen Erkrankungen sowie altersbedingten Einschränkungen stehen nach der medizinischen Rehabilitation vor einer grossen Herausforderung. Regelmässige Bewegung, kognitive Aktivierung und soziale Teilhabe sind für den Erhalt von Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität zentral. Gleichzeitig fehlen vielerorts niederschwellige, langfristige und motivierende Angebote, die diese Bedürfnisse miteinander verbinden.

Aus dieser Lücke heraus entstand vor drei Jahren das Projekt tischtennistraining.ch. Ziel war es, ein praxisnahes Bewegungsangebot zu entwickeln, das sowohl körperliche als auch kognitive Fähigkeiten anspricht und gleichzeitig Gemeinschaft fördert.

## Aufbau der Trainingsangebote

Die Trainingsangebote wurden schrittweise aufgebaut und kontinuierlich weiterentwickelt. Im Zentrum stand von Beginn an Tischtennis als vielseitige und gut anpassbare Bewegungsform.

Die Trainings zeichnen sich durch folgende Elemente aus:

- strukturierte Aufwärm- und Aktivierungsphasen
- gezielte Koordinations- und Reaktionsübungen
- spielerische Übungsformen am und neben dem Tisch
- Anpassung an individuelle Fähigkeiten und Tagesform
- Durchführung in kleinen, stabilen Gruppen

Die Angebote wurden regelmässig durchgeführt und entwickelten sich über die Zeit zu verlässlichen Treffpunkten für die Teilnehmenden.

## Zielgruppen

Das Trainingsangebot richtete sich in erster Linie an:

- Menschen mit Parkinson
- Menschen mit anderen neurologischen Erkrankungen
- ältere Menschen mit altersbedingten Einschränkungen

Im Verlauf der drei Jahre zeigte sich, dass insbesondere Menschen mit Parkinson das Angebot langfristig nutzen und von der Regelmässigkeit profitieren. Gleichzeitig erwies sich die offene und inklusive Gestaltung der Trainings als förderlich für eine gute Durchmischung der Gruppen.

## Beobachtete Wirkungen aus der Praxis

Die folgenden Beobachtungen basieren auf kontinuierlichen Rückmeldungen der Teilnehmenden, Angehörigen sowie auf den Erfahrungen der leitenden Personen.

Körperliche Aspekte:

- verbesserte Beweglichkeit und Koordination
- erhöhte Reaktionsfähigkeit
- Stabilisierung vorhandener motorischer Fähigkeiten

Kognitive Aspekte:

- gesteigerte Aufmerksamkeit während der Trainings
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- positive Wirkung von kombinierten Bewegungs- und Denkaufgaben

Soziale Aspekte:

- Aufbau stabiler sozialer Kontakte
- Reduktion von sozialer Isolation
- erhöhte Motivation durch Gruppenzugehörigkeit
- Entlastung von Angehörigen durch feste Trainingszeiten

Die Wirkung zeigte sich weniger in kurzfristigen Leistungssteigerungen, sondern insbesondere in der Kontinuität und der positiven Einbindung der Trainings in den Alltag der Teilnehmenden.

## **Rückmeldungen von Fachpersonen**

Neben den Rückmeldungen der Teilnehmenden erhielt das neuroaktive Tischtennistraining über die vergangenen drei Jahre auch sehr positives Feedback von Fachpersonen aus relevanten Bereichen wie Medizin, Therapie und Bewegung.

Fachpersonen aus der Neurologie, Physiotherapie und angrenzenden Disziplinen beurteilen das Angebot als sinnvolle Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Besonders hervorgehoben wird die Kombination aus regelmässiger Bewegung, kognitiver Aktivierung und sozialer Einbindung.

Das Trainingsangebot wird von verschiedenen Fachpersonen aktiv ihren Patientinnen und Patienten empfohlen, insbesondere im Anschluss an die Rehapphase oder als langfristige ergänzende Aktivierung im Alltag.

## Zentrale Learnings

Aus der dreijährigen Praxisphase lassen sich folgende zentrale Erkenntnisse ableiten:

- Regelmässigkeit ist entscheidender als Intensität.
- Kleine Gruppen ermöglichen Sicherheit, Individualisierung und Vertrauen.
- Tischtennis eignet sich sehr gut als neuroaktives Trainingsinstrument.
- Die Kombination aus Bewegung, Konzentration und sozialer Interaktion ist zentral.
- Verlässliche Strukturen entlasten nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige.
- Der Bedarf an solchen Angeboten ist grösser als das bestehende Angebot.

## Warum daraus NeuroTischtennis Schweiz entstand

Die positiven Rückmeldungen von Teilnehmenden, Angehörigen und Fachpersonen sowie der wachsende Bedarf machten deutlich, dass es klare Strukturen, Qualitätsstandards und eine langfristige Perspektive braucht.

Aus diesem Grund wurde der gemeinnützige Verein NeuroTischtennis Schweiz gegründet.

Ziel des Vereins ist es:

- die bestehenden Angebote langfristig zu sichern
- weitere Standorte aufzubauen
- Leitpersonen auszubilden
- Qualität und Zugänglichkeit nachhaltig zu gewährleisten

Der Verein versteht sich als Träger und Weiterentwickler der in der Praxis erprobten Trainingsform.

## Ausblick

NeuroTischtennis Schweiz befindet sich in der Aufbauphase. Auf Basis der bisherigen Erfahrungen soll das Angebot schrittweise erweitert werden. Bis Ende 2026 ist ein realistischer Ausbau auf fünf bis sechs Standorte vorgesehen.

Der Verein setzt dabei auf Partnerschaften mit Stiftungen, Unternehmen, Fachpersonen und regionalen Akteuren, um wirksame Gesundheitsförderung langfristig zu ermöglichen.

## Einordnung des Erfahrungsberichts

Dieser Erfahrungsbericht ersetzt bewusst einen klassischen Jahresbericht. Er dient als transparente Grundlage für Förderer, Partner und Interessierte und zeigt, auf welcher praktischen Basis NeuroTischtennis Schweiz entstanden ist.