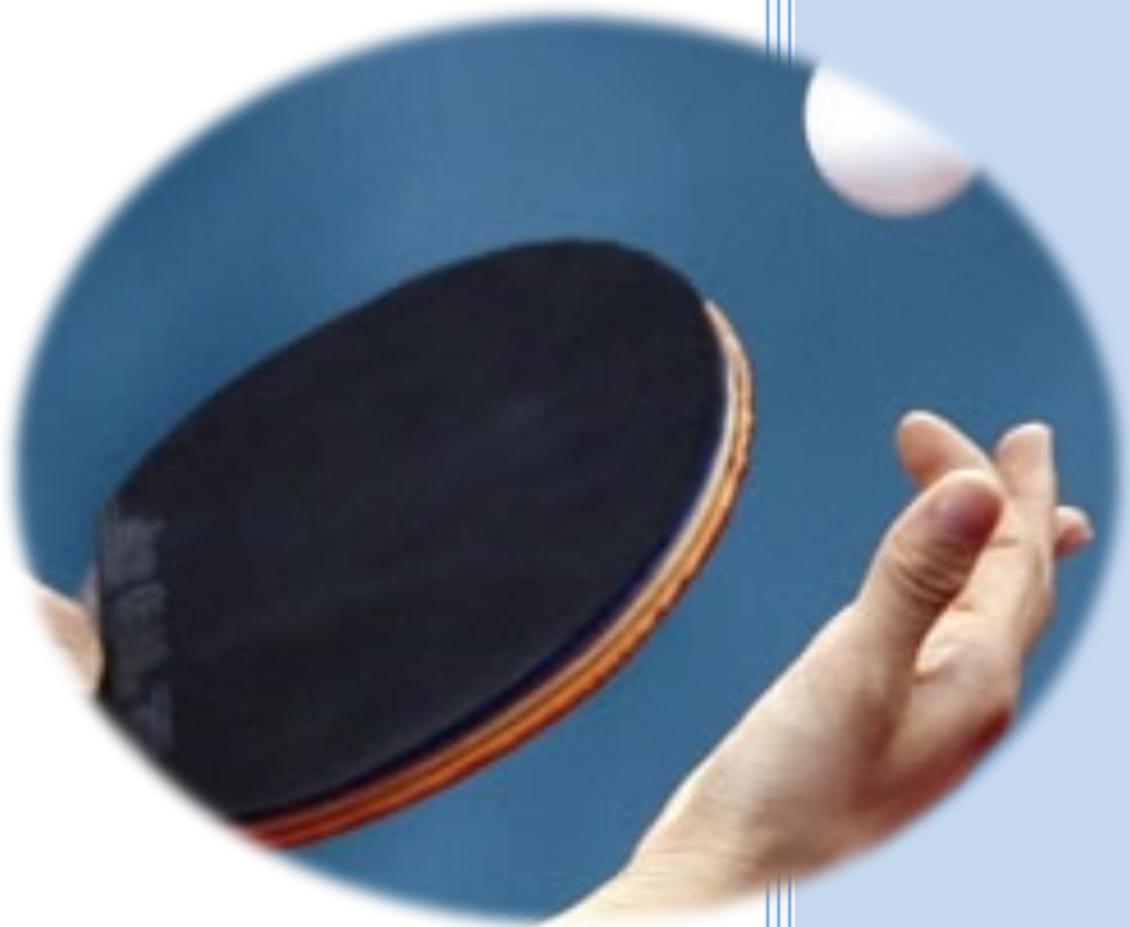


# TG GÖNNINGEN

Abt. Tischtennis

## TISCHTENNIS der Gesundheitssport



**Jürgen Regner**

TG Gönningen Abt. Tischtennis

Stand August 2012

# Inhaltsverzeichnis

1. ALLGEMEIN.....	3
Bedeutung.....	3
Aktuelle Situation in der TG.....	5
2. MEDIENPUBLIKATIONEN .....	6
Diverse Veröffentlichungen.....	6
Beispiel 1 : .....	6
Beispiel 2 : .....	8
Beispiel 3 : .....	9
Beispiel 4 : .....	11
Beispiel 5 : .....	12
3. FAZIT .....	13
Tischtennis – ein Leben lang.....	13

## 1. ALLGEMEIN

### Bedeutung

***Spielsportarten wie Tischtennis gehören aufgrund ihrer intervallartigen Belastungsstruktur nicht zu den typischen Ausdauersportarten. Hierzu gehören in aller Regel die klassischen Sportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren. Und so sind es auch diese sportlichen Betätigungen, die man landläufig mit „Gesundheitssport“ in Zusammenhang bringt.***

Der Deutsche Tischtennis Bund DTTB zeigt mit seinem Programm „Gesundheitssport Tischtennis“, dass es auch anders geht und hat ein Konzept entwickelt, das der Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen dient. In Kooperation mit der Universität Magdeburg wurde im Rahmen von zwei wissenschaftlichen Studien belegt, dass bei Einsatz spezieller Übungsformen die Ausdauer am Tischtennis-Tisch verbessert werden kann.

Deshalb wurde das Programm „Gesundheitssport Tischtennis“ auch als erstes spielsportorientiertes Konzept für Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vom Deutschen Olympischen Sportbund anerkannt.

#### *Herz-Kreislauf-Training mit Schläger und Ball*

Wie kann Tischtennis nun den Anspruch auf ein Herz-Kreislauf-Training erfüllen?

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Beanspruchung der Rumpf- und Armmuskulatur beim Tischtennis nur einen geringen, nicht ausreichenden ausdauerwirksamen Reiz darstellt. Eine trainingswirksame Belastung wird erst dann erreicht, wenn die Schlagtechniken mit einer entsprechenden Beinarbeit kombiniert werden.

Die Lösung beim gesundheitsorientiertem Ausdauertraining mit Tischtennis besteht nun darin, dass eine Gruppe von Spielern um einen Tischaufbau kreist und dabei versucht, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten. Die Spielformen gelingen nur, wenn die Spieler beim Zuspiel miteinander kooperieren und aufeinander Rücksicht nehmen. Dies kann in manchen Situationen erfordern, den Ball hoch und langsam über das Netz zu spielen, damit der Mitspieler ihn noch erlaufen kann, in anderen Situation sind schnell und flach gespielte Bälle der Grundidee dienlich, nämlich dann, wenn es da rum geht, hinter einem Tisch eine Warteschlange zu vermeiden.

Neben dem kooperativen Gedanken liegt in den Ausdauerpielformen mit Tischtennis ein weiterer Vorteil darin, unterschiedlich leistungsstarke Spieler in einer Spielform zusammen spielen zu lassen. Die Spielformen können gespielt werden, sobald die Spieler dazu in der Lage sind, sich den Ball am Tisch zuzuspielen. Die Dosierbarkeit der Belastung über die Herzfrequenz ist dabei ein wichtiges Kriterium, um einen individuellen Trainingsreiz zu erzielen. Mit diesem einfachen Konzept gelingt es, die Belastung für ein angepasstes Ausdauertraining sehr gut zu steuern.

1

---

<sup>1</sup> Quelle: DTTB [www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

<sup>2</sup> Quelle: DOSB [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

***Gesundheitsprogramme in Sportvereinen konzentrieren sich überwiegend auf die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen. Gerade im Bereich des Herz-Kreislauf-Trainings gibt es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse, welche die Verringerung des Risikos einer möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankung durch Ausdauertraining eindrucksvoll belegen.***



Die Sportart Tischtennis eignet sich besonders, da sie als sogenannte Lifetime-Sportart ein sehr breites Altersspektrum anspricht und einen hohen Bekanntheitsgrad hat.

Dass Tischtennis nicht nur gesund ist, sondern auch fit macht, ist seit langem bekannt. Seit 2003 ist Tischtennis die erste Spielsportart, die als Gesundheitssport durch das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) anerkannt ist.

Der Vorteil des gesundheitsorientiertem Ausdauertrainings durch Tischtennis ist, dass der Spaßfaktor und das Miteinander hinzukommen. Durch die spielerischen Elemente ist die Motivation, Tischtennis zu spielen größer, als die, immer nur joggen zu gehen

2

<sup>2</sup> Quelle: DTTB [www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

<sup>2</sup> Quelle: DOSB [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

## **Aktuelle Situation in der TG**

Die Tischtennisabteilung der TG Gönningen versteht sich noch als klassischer Tischtennisanbieter, d.h. bei uns steht der leistungsorientierte, sowie Breitensportorientierte Fokus im Vordergrund.

Ein spezielles Gesundheitsprogramm in Form eines Kursangebotes existiert noch nicht, auch sind unsere Trainer hierfür nicht ausgebildet!

Gleichwohl ist unser Angebot an eine breite Altersgruppe sowohl weiblich als auch männlich gerichtet:

**Kinder und Jugendliche**

**Erwachsene**

**Senioren**

Zahlreiche Elemente, die sich in den Übungsformen für „Gesundheitssport Tischtennis“ finden, sind auch Bestandteil in unserem „normalen“ Training, können ihnen also angeboten werden.

Unsere C-Trainer können hier Hilfestellung bieten!

Sprechen Sie uns einfach an!

## 2. MEDIENPUBLIKATIONEN

### Diverse Veröffentlichungen

Speziell im Internet existieren zahlreiche Publikationen zu diesem Thema. Es können daher nur einige wenige hier aufgelistet werden.

#### Beispiel 1 :

Unsere Nachbarn aus Österreich wissen es bereits seit längerer Zeit!



## Tischtennis hat Hochsaison

### "Kraftsport" für Herz, Kreislauf und Konzentration

*Tischtennis ist eine der beliebtesten Ballsportarten der Welt – und eine der schnellsten: Mit bis zu 180 Stundenkilometern fliegt der Ball der Profis hin und her. Auch wenn es bei den unzähligen Hobbyspielern nicht ganz so rasant zugeht, ist jede Ping Pong-Partie ein Sieg für die Gesundheit. MEDIZIN populär über die fünf wichtigsten Gewinnpunkte von Tischtennis.*

*Von Mag. Alexandra Wimmer*

#### Gewinnpunkt 1

##### Vielseitiges Training

Tischtennis fördert die Beweglichkeit, trainiert Konzentrations- und Reaktionsvermögen sowie verschiedene koordinative Fähigkeiten. So schult es beispielsweise die Hand-Augen-Koordination, da man den Ball schlägt, ohne auf den Schläger zu schauen. „Außerdem fördert Tischtennis die neuromotorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen“, ergänzt Dr. Helmuth Ocenasek, Allgemein- und Sportmediziner in Linz. Trainiert werde im Idealfall zwei bis drei Mal pro Woche für wenigstens eine Stunde; vor dem Training empfiehlt sich lockeres Aufwärmen. Außerdem sollte der Ballsport durch Ausdauer- und Krafttraining ergänzt werden. „Unter anderem werden durch ein Ausdauertraining in niedriger Intensität die ungleichmäßigen Belastungen beim Tischtennis besser toleriert“, sagt der Arzt. „Das Krafttraining wiederum stabilisiert Rumpf, Rücken und Gelenke, es strafft die Bänder und reduziert somit die Verletzungsgefahr.“

#### Gewinnpunkt 2

##### Leichter Einstieg

Ob in Parks, Schwimmbädern, Hotelanlagen – Tischtennistische finden sich an vielen Plätzen, sodass es recht einfach ist, den Ballsport kennenzulernen. „Bis zu einem gewissen Grad kann man sich das Tischtennis selbst beibringen, jedoch wird man unter fachkundiger Anleitung viel rascher einen sportlichen und gesundheitlichen Nutzen aus dem Sport ziehen“, erläutert der Sportmediziner. Um optimal vom Training zu

profitieren, sollte man die Technik beherrschen: Sie basiert vor allem auf der Schlägerhaltung, der Stellung des Schlägerblattes und der Grundstellung des Körpers (man geht dabei leicht in die Knie und verlagert das Gewicht auf die Fußballen). Diese Stellung ermöglicht schnelle Reaktionen des Oberkörpers sowie kleine Sidestepschritte und ist zudem die optimale Position, um die erlernten Schlagtechniken auszuführen.

### Gewinnpunkt 3

#### Für jeden geeignet

Es gibt beim Tischtennis so gut wie keine Einschränkungen das Alter oder gesundheitliche Vorbelastungen betreffend, betont Sportmediziner Ocenasek. Nicht zuletzt deshalb werde der Spielsport auch gern in der Rehabilitation eingesetzt. „Bei vielen anderen Sportarten kann es vorkommen, dass Einschränkungen im passiven oder aktiven Bewegungsapparat – also von Muskeln, Knochen, Gelenken – auch das Training beeinträchtigen.“ Das heißt? „Bei manchen Sportarten wären die Patienten zwar vom Herzkreislauf her noch weiter belastbar, man kann die Intensität aber trotzdem nicht steigern, weil man damit ein kaputtes Knie- oder Hüftgelenk zu sehr beanspruchen würde“, so der Arzt. Anders beim Tischtennis: „Da die Gelenke dabei nicht sehr stark belastet werden, lassen sich höhere Intensitäten erreichen.“

### Gewinnpunkt 4

#### Stärke für den Herzkreislauf

Die gesundheitliche Wirkung des rasanten Spielsports konnte eine Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Magdeburg nachweisen: Demnach attestieren die Forscher dem Sport vor allem eine positive Wirkung auf das Herzkreislaufsystem. Aufgrund dieser Studie ist Tischtennis in Deutschland die erste Spielsportart, die auch als Gesundheitssport gilt. Wie lässt sich der positive Effekt auf den Herzkreislauf erklären? „Um schnell genug reagieren zu können, um rasch nach rechts oder links springen zu können, bewegt man sich ununterbrochen, man tänzelt unentwegt auf den Ballen“, erklärt Helmuth Ocenasek. „Bei einem Match, das eine Stunde oder länger dauert, ist man also ständig in Bewegung – fast so, als würde man eine Stunde lang joggen oder walken.“ Da außerdem – im Gegensatz zu „Stop-and-Go“-Sportarten wie Tennis – die starke Gelenksbelastung wegfalle, trainiere man verstärkt das Herzkreislaufsystem.

### Gewinnpunkt 5

#### Hoher Spaßfaktor

Wer auf den Geschmack gekommen ist, dem empfiehlt der Sportarzt, einem Verein oder Club beizutreten. Da das abwechslungsreiche Spiel sportliche Anreize und Spaß miteinander verbindet, ist Tischtennis ohnedies ein beliebter Vereinssport. „Hier findet man oft auch leichter einen ebenbürtigen Partner als im Freundes- oder Familienkreis“, weiß Ocenasek. „Das Training macht mehr Spaß, wenn das Gegenüber in etwa gleich gut und nicht wesentlich besser oder schlechter als man selbst spielt.“ Nicht zuletzt würde das Trainieren im Verein die Motivation fördern.

Quelle: Internet <http://www.medizinpopulaer.at>

**Beispiel 2 :**

Auch auf dieser „Gesundheitsseite“ wird auf Tischtennis als Gesundheitssport hingewiesen!



Sie befinden sich momentan im Bereich:

- [Startseite](#) ≥ [Ratgeber](#) ≥ [News](#) ≥ [Bewegung und Fitness](#) ≥ [Tischtennis fördert die Gesundheit](#)

**RATGEBER*****Bewegung und Fitness*****Tischtennis - der neue Gesundheitssport**

*Tischtennis ist nicht nur eine der schnellsten Sportarten der Welt - das Spiel mit dem kleinen, weißen Ball fördert auch die Gesundheit. Das ist nun sogar wissenschaftlich bewiesen und anerkannt.*

**Volkssport ohne Altersbegrenzung**

Aus einer aktuellen Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Magdeburg geht hervor, dass Tischtennis besonders für gesundheitsorientiertes Ausdauertraining geeignet ist und so Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen kann. Zudem werden Beweglichkeit, Koordination und Reflexe geschult. Die Studie führte dazu, dass Tischtennis - als erste Ballsportart überhaupt - das Gütesiegel des Deutschen Sportbundes „Sport pro Gesundheit“ verliehen wurde. Mittlerweile werden extra Kurse unter dem gesundheitlichen Aspekt von speziell geschulten Trainern angeboten. Dabei werden die Kursgebühren in vielen Fällen von den Krankenkassen übernommen oder zumindest teilweise erstattet.

Tischtennis ist ein echter Volkssport, der keine Altersbegrenzungen kennt - und das schon seit über hundert Jahren. Bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts wird Tischtennis gespielt. Dabei ist nicht ganz sicher, ob es in Indien oder in England erfunden wurde. Die erste schriftliche Erwähnung fand das Spiel jedenfalls durch einen Engländer. Der Major Walter Clopton Wingfield machte das Spiel unter dem Namen „Spharistike“ bekannt, was griechisch so viel wie „Lass uns spielen“ bedeutet. Tischtennis wurde als eine vom Tennis abgewandelte Sportart entwickelt. Da verwundert es auch nicht, dass der Sport zunächst im Freien auf Rasen ausgeübt wurde und nur wegen des englischen Regenwetters ins Haus verlegt wurde. Bis hin zum heutigen Tischtennis erlebte der Sport ebenso viele Variationen wie Namen. So nannte man das Spiel mit dem kleinen Ball auch „Raumtennis“ bis hin zu irrwitzigen Namensgebungen der Industrie wie „Whiff-Whaff“ oder „Flim Flam“. Der Name Table Tennis oder Tischtennis, wie wir ihn heute kennen, setzte sich schließlich durch.

Übrigens ist das Spiel in China offiziell als „Ping Pong Ball“ bekannt. Der Name entstand aus dem Geräusch, das beim Aufspringen des Balles zu hören ist. „Pingpong“ ist heute im Hobbybereich noch oft zu hören, wird aber nur noch in China offiziell verwendet, weil der Begriff als offizielle Marke von einem findigen Geschäftsmann geschützt wurde....

Quelle: Internet <http://www.medicom.de>

**Beispiel 3 :**

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Auch intellektuelle Ansprüche werden durch Tischtennis bedient, wie eine Studie (veröffentlicht im Newsletter 05/09) des Zentrum für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln belegt!

**TISCHTENNISPIELER SIND DIE SCHLAUSTEN SPORTLER!**

**Im Rahmen einer Studie des Zentrum für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln wurde die schulische Leistungsfähigkeit von verschiedenen Sportlern untersucht. Es konnten klare Zusammenhänge der ausgeübten Sportart und der schulischen Leistungsfähigkeit festgestellt werden. So stellte sich heraus, dass Tischtennispieler „schlauer“ als Tennisspieler oder Schwimmer sind. Und auch die Fußballspieler konnten nicht gerade im Vordergrund der leistungsstarken Schüler glänzen.**

**Einleitung:**

Die körperliche Betätigung Kinder und Jugendlicher nimmt zunehmend ab. Die Freizeit wird vermehrt vor Computer und TV verbracht. Doch zu wenig Sport kann zu einer geringeren Leistungsfähigkeit und somit zu einem schlechteren Notendurchschnitt führen.

Abgesehen von den gesundheitlichen Effekten, hat Sport viele weitere Einflüsse auf den Organismus. So gibt es beispielsweise Sportarten, die besonders die Kreativität fördern und manche rein motorisch ausgelegt sind. Darüber hinaus wird bei anderen wiederum der Schwerpunkt auf die Verbesserung von Ausdauer, Kraft oder Koordination gelegt.

Dementsprechend ist auch zu erwarten, dass in Anlehnung an die jeweilige Belastung während einer Sportart, unterschiedliche Anforderungen an die kognitive Leistungsfähigkeit gestellt werden. Deshalb kann man auch erwarten, dass Schülerinnen und Schüler aus kreativen und intellektuell herausfordernden Sportarten bessere Leistungen in der Schule entwickeln, als in rein „motorisch“ angelegte Disziplinen.

**Methodik:**

An dieser Untersuchung nahmen insgesamt 635 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 13 und 18 Jahren aus drei Schulen mit zwei unterschiedlichen Schulformen (Gymnasium und Hauptschule) teil. Um diese Studie umsetzen zu können, wurde ein spezieller Fragebogen konzipiert. Mit diesem wurde die Häufigkeit des Sporttreibens, die Sportart und der Notendurchschnitt der Schüler abgefragt.

**Ergebnisse:***Sport macht gute Schulnoten!*

Anhand der Ergebnisse wird deutlich, dass offensichtlich ein Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung und Leistungsfähigkeit besteht. Diejenigen die im Vergleich zu inaktiven Schülern angaben regelmäßig Sport zu treiben, konnten im Durchschnitt einen 0,5 Noten besseren Schnitt vorweisen. Diese Tatsache lässt die Vermutung aufstellen, dass regelmäßige Bewegung zu einem Anstieg der Konzentrations- bzw. Leistungsfähigkeit führt und „bessere“ Schulleistungen hervorbringt.

*Tischtennis und Turnen machen schlau!*

So konnte herausgefunden werden, dass Unterschiede in der Sportwahl der „erfolgreichen“ bzw. „nicht so erfolgreichen“ Schüler bestehen. Diejenigen die angaben Tischtennis zu spielen oder Turnen, erhielten in der Untersuchung die besten Noten. Sie hatten einen Notendurchschnitt von 2,0. Dem gegenüber schnitten diejenigen, die angaben Tennis zu spielen mit einem Schnitt von 2,5 am schlechtesten ab. Gefolgt wurden diese von den Fußballern und den Schwimmern. Das Mittelfeld bildeten Sportarten wie Joggen, Fahrrad fahren, Handball, Reiten und Volleyball.

*Rangliste der Sportarten nach Notendurchschnitt:*

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 1) Tischtennis (2,0) | 8) Tanzen (2,28)          |
| 2) Turnen (2,0)      | 9) Joggen (2,29)          |
| 3) Kampfsport (2,08) | 10) Fahrrad fahren (2,31) |
| 4) Volleyball (2,11) | 11) Fitnessstudio (2,33)  |
| 5) Handball (2,12)   | 12) Schwimmen (2,4)       |
| 6) Reiten (2,12)     | 13) Fußball (2,47)        |
| 7) Basketball (2,28) | 14) Tennis (2,5)          |

**Fazit:**

So wird das schulische Geschick nicht allein durch den Fleiß beziehungsweise die Intelligenz des Schülers bestimmt, sondern hängt stark von dem positiven wie negativen Einfluss des sozialen Umfelds des Jugendlichen ab. Auch die körperliche Betätigung kann in diesem Zusammenhang einen entscheidenden Beitrag leisten. Die richtige Sportart führt offensichtlich zu einem anderen Lernerfolg, weil spezielle Ressourcen und Stärken herausgearbeitet werden, von denen Kinder auch in der Schule profitieren. Deswegen sollte nicht nur Nachhilfe auf dem Programm schlechter Schüler stehen – die Eltern sollten ihre Kinder einfach im richtigen Sportverein anmelden.

Bei weiteren Informationen kontaktieren Sie bitte:

Zentrum für Gesundheit Studiendurchführung:

Stephanie Sump

Prof. Dr. Ingo Froböse

Tel.: 0221-49827110

Dipl. Sportwiss. Jochen Schiffer

Email: [info@zfg-koeln.de](mailto:info@zfg-koeln.de)

Quelle: Internet <http://www.zfg-koeln.de>

**Beispiel 4 :**

Ein weiteres Beispiel, wobei die Kosten sich leider nicht mehr auf diesem Niveau befinden (sofern man Tischtennis nicht ausschließlich hobbymäßig betreibt!)

[Home](#) [Über uns](#) [Kontakt](#) [Datenschutz](#) [Gastautor werden](#)



## Fit4life Magazin

Das Online-Magazin rund um Gesundheit, Medizin, Ernährung, Sport, Fitness & Training – Wissenswertes, News, Tipps und Trends – Bleiben Sie gesund, das ist das Wichtigste!

[Home](#) [Fitness-Trends](#) [Sportarten](#) [Medizin & Gesundheit](#) [Ernährung](#) [Fitness](#) [Training](#) [Verletzungen](#) [Wellness & Beauty](#) [Gastautor](#)

Du bist hier: [FIT4LIFE](#) » [Sportarten](#) » **Tischtennis: Der optimale Gesundheitssport**

## Tischtennis:

### Der optimale Gesundheitssport

[Robert](#) | 25. März 2009 | [Kommentare \(0\)](#)

**Jeder von uns hat wohl schon mal Tischtennis gespielt. Der beliebte und klassische Freizeitsport bereitet nicht nur jede Menge Freude, sondern fördert zugleich die Gesundheit.**



Bei dem schnellen Ballsport werden viele **Muskelgruppen** gleichzeitig beansprucht.

Zudem werden Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Reaktion, Konzentration und Ausdauer trainiert. Tischtennis hält sie kurz gesagt fit.

Nicht umsonst wurde Tischtennis als erste Sportart mit dem Qualitätssiegel **“Sport pro Gesundheit”** ausgezeichnet.

Ein weiterer positiver Aspekt des Rückschlagspiels ist, dass er von allen Generationen gespielt werden kann.

Angefangen von den Kindern auf dem Schulhof, bis hin zum rüstigen Großvater. Daher trägt Tischtennis auch die Bezeichnung **“Lifetime-Sportart”**.

Tischtennis trotz aller Witterungsverhältnissen. Wer keine Platte im Keller hat, kann alternativ in einem Sportclub eine für wenig Geld mieten. Im Frühling und Sommer locken zudem die vielen öffentlichen Tischtennisplatten auf Spielplätzen oder in Parks.

Auch muss man für das Equipment nicht allzu tief in die Tasche greifen. Ein Schläger und ein paar Bälle sind für unter 30 Euro zu bekommen.

Also, dann nichts wie ran an die Platte und alte Schulhoferinnerungen wach werden lassen.

**Themen und Tags:** [Fun](#), [Rückschlagspiele](#)  
**Einordnung / Kategorie:** [Sportarten](#)



**Über Robert:** [Profile des Autoren ansehen](#).

Quelle: Internet <http://www.fit4life-magazin.de>

**Beispiel 5 :**

Tischtennis ist gesund, weiß man auch in Magdeburg!

**Schnelle Bälle****Tischtennis ist eine der meist betriebenen Freizeitsportarten überhaupt.**

**Fast jeder hat in seiner Freizeit schon einmal zum Tischtennisschläger gegriffen - im Jugendzentrum, im Schwimmbad auf Betontischen, in der Schule oder richtig als Training im Verein.**

Geschätzt vier Millionen Deutsche haben großen Spaß dabei und greifen mehrmals im Jahr zum Schläger. Das schnelle Spiel mit dem kleinen weißen Zelluloidball setzt keine komplizierten Regeln voraus. Auch unerfahrene Spieler, Männer oder Frauen, Mädchen oder Jungen, egal ob alt oder jung - alle können miteinander spielen. Ein weiterer Vorteil: Die Kosten sind gering: Ein Satz Schläger und Bälle für die ganze Familie kosten selten mehr als 50 Euro. Tische sind häufig vorhanden oder können günstig gekauft werden. Tischtennis ist ein Sport für alle. Also auch ein idealer Familiensport, der zum Beispiel von Vereinen, Abteilungen, Schulen oder Jugendzentren als Turnier oder zum Spaß organisiert werden kann. Tischtennis, ein Sport der Superlative! Ob jung oder alt, ob Schüler oder Berufstätiger, jeder hat in seinem Leben garantiert einmal an der Tischtennisplatte gestanden.... Dieser Sport, der vermutlich in England erfunden wurde (es regnete und der Tennissport ist in die Wohnung verlegt worden) ist einer der schnellsten der Welt. Mit geradezu unglaublichen Geschwindigkeiten mit bis zu 180 Stundenkilometern fliegt der kleine Zelluloidball über das Netz. In China, dem Land des Tischtennissportes, spielt fast jeder Dritte in einem Tischtennisverein. Vor allem Tischtennis als Gesundheits- und Breitensport findet immer mehr Begeisterung und Anhänger. Tischtennis fördert die Koordination, die Kondition und die Muskulatur des Körpers. Da Tischtennis in Deutschland als anerkannter Gesundheitssport behandelt wird, werden von manchen Krankenkassen Tischtenniskurse komplett übernommen. Wer über lange Jahre und intensiv Tischtennis spielt, merkt allerdings auch, dass die Knie dabei gut belastet werden und sich gleichzeitig eine gewisse körperliche Unausgewogenheit zwischen Spielarm und der Gegenseite ausbilden kann.

Quelle: Internet <http://www.ottokar.info>

### 3. FAZIT

#### Tischtennis – ein Leben lang

Tischtennis ist gesund, Tischtennis hält gesund!

Es ist die ideale Sportart für ein ganzes Leben lang. Geeignet für Kinder, Erwachsene und Senioren beiderlei Geschlechts.

Es ist einfach zu erlernen, fördert die Geselligkeit und lässt die eigene Belastbarkeit optimal selbst steuern!

Tischtennis fördert die Kommunikation, hält gesund und fit und vermittelt einen unglaublich hohen Spaßfaktor!

