

## Unser Verein

Wir veranstalten mit unseren Partnervereinen kleinere und größere Tischtennis-Turniere. Dabei geht es darum, gemeinsam gegen die Auswirkungen von Parkinson anzutreten und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Seit Herbst 2024 sind wir Mitglied im Oberösterreichischen Tischtennisverband (ÖÖTTV). Dadurch können nun auch Österreichische Meisterschaften im Parkinson-Tischtennis stattfinden, und zwar in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Tischtennisverband (ÖTTV).



2. Österreichische Meisterschaft in Innsbruck, September 2025, Mixed Doppel-Bewerb, Foto: W. Maurer

Unser Verein ist gemeinnützig. Alle im Vorstand arbeiten ehrenamtlich, also ohne Bezahlung. Damit wir weiterhin Betroffenen helfen und Tischtennisstrainings anbieten können, brauchen wir Spenden (diese sind steuerlich absetzbar!).

## Wenn auch Sie uns unterstützen möchten

Kontoinformation:

Parkinson Table Tennis Austria

Sparkasse der Stadt Amstetten

IBAN AT89 2020 2015 2001 7110

Seite 5

## Unsere Aktivitäten

Wir sind regelmäßig bei Informationsveranstaltungen zum Thema Parkinson dabei – etwa rund um den Welt-Parkinson-Tag im April. Dort stellen wir unseren Verein und unsere Trainingsorte vor und sprechen mit anderen Selbsthilfegruppen. So können wir Erfahrungen austauschen und noch mehr Menschen mit Parkinson erreichen.



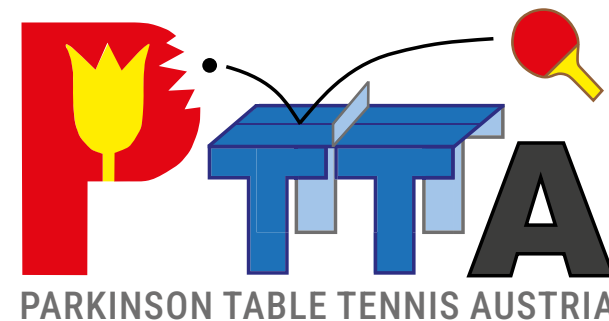
April 2025: Unser Infostand mit kleinem Tischtennis-Tisch im Neuen Linzer Rathaus. Viele Interessierte und auch viele Mitglieder von PTTA kamen vorbei, Foto: S. Doringner



NeuroPong™-Einheit mit Tischtennisbällen bei der Parkinson-Selbsthilfegruppe Amstetten-Mauer, Foto: H. Hofner

Seite 6

Zick-Zack-Falz



PARKINSON TABLE TENNIS AUSTRIA

gegründet im August 2022

Unser Motto lautet

**„Gemeinsam mit Tischtennis  
gegen Parkinson“**

Wir möchten zeigen, dass Tischtennis ein gutes Training für Menschen mit Morbus Parkinson ist. Bewegung, Koordination und Konzentration helfen dabei, länger aktiv zu bleiben.



Beim Training in St. Georgen an der Ybbs, Foto: W. Schmutz

[www.ptta.at](http://www.ptta.at)

Seite 1

[info@ptta.at](mailto:info@ptta.at)

## Informationen Parkinson und Tischtennis

- Morbus Parkinson ist seit über 200 Jahren bekannt. Eine Heilung gibt es leider noch nicht. Medikamente und Therapien können die Symptome aber lindern.
- Weltweit leben über 6 Millionen Menschen mit Parkinson, in Österreich etwa 30 000.
- Studien zeigen: Tischtennis kann das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. Es trainiert Bewegung, Reaktion und Gleichgewicht.
- Beim Tischtennis werden viele Nervenverbindungen im Gehirn aktiviert. Das kann die Beweglichkeit verbessern.
- Ziel ist, möglichst lange mobil zu bleiben und Freude an der Bewegung zu haben.
- Der Spaß am Spiel stärkt das Selbstbewusstsein und hilft, soziale Isolation zu überwinden.

## Persönliche Erfahrungen

„Wenn ich Tischtennis spiele, habe ich fast keinen Tremor (das Zittern). Ich bewege mich mehr, bin fitter und fühle mich besser.“

„Beim Spielen verschwindet mein Zittern oft ganz. Ich bin beweglicher, schneller und mein Gleichgewicht ist stabiler. Ich habe Spaß, und das hilft mir sehr.“

„Als ich die Diagnose bekam, stand ich vor einer Entscheidung: Aufgeben oder kämpfen. Ich habe mich fürs Kämpfen entschieden – mit Tischtennis!“

Seite 2

## Tischtennis als Therapie weltweit

- Die Idee, Tischtennis als Therapie für Parkinson zu nutzen, entstand 2017 in New York. Daraus entstand der Verein PingPongParkinson®, der sich inzwischen weltweit verbreitet hat.
- Auch wir in Österreich wollen Menschen mit Parkinson ermutigen, aktiv zu bleiben. Viele Betroffene ziehen sich zurück, weil sie ihre Symptome verbergen möchten.
- Wir möchten zeigen: Bewegung hilft – und gemeinsam macht es Spaß!
- Deshalb organisieren wir in ganz Österreich Tischtennis-Trainingsgruppen für Betroffene, meist bei regionalen Tischtennis-Vereinen.



Bei der 1. Vereinsmeisterschaft im Juni 2025 in Wels, Foto: W. Maurer



Gespräche in den Pausen fördern das Miteinander, Foto: W. Maurer

Seite 3

## Mitmachen und Kontakt



Besuchen Sie unsere Website:  
[www.ptta.at](http://www.ptta.at)

Dort finden Sie Trainingsmöglichkeiten in Ihrer Nähe (Button Trainingsstandorte).



Wenn es in Ihrer Region noch keine Gruppe gibt, schreiben Sie uns: [info@ptta.at](mailto:info@ptta.at)



Oder rufen Sie direkt unsere Obfrau Hermine Hofner für Infos an: **0676 322 30 02**

Vielleicht können wir gemeinsam eine neue Trainingsgruppe aufbauen.



Scannen Sie den QR-Code, um direkt zu den Trainingsstandorten auf der Website zu kommen.

Da immer wieder neue Gruppen entstehen, werden aktuelle Informationen nur online veröffentlicht. Unsere Homepage wird laufend aktualisiert!

IMPRESSUM

Parkinson Table Tennis Austria  
Perwarth 71, 3263 Randegg  
[www.ptta.at](http://www.ptta.at), [info@ptta.at](mailto:info@ptta.at)  
ZVR-Zahl 1320838290

Seite 4