



Kleiner Ball – große Wirkung: Wer Tischtennis spielt, gewinnt an Fitness und trainiert die Koordination.

# Tischtennis: Sport pro Gesundheit

Tischtennis mit Zertifikat der Bundesärztekammer ausgezeichnet

Neben wöchentlichen Trainings-einheiten und Verbandswettkämpfen von September bis März für die leistungsorientierten Spieler und Spielerinnen bietet der Tischtennis-Sport – übrigens die schnellste Ballsportart der Welt – noch andere Facetten.

Wer den Ausdauersportarten wie Joggen oder Fahrradfahren nicht unbedingt etwas abgewinnen kann oder wem sie auf Dauer zu anstrengend sind, der aber dennoch etwas für sein Herz-Kreislauf-System tun will, der findet im Tischtennis sport eine interessante Alternative.

Tischtennis ist eine Hallensportart und bietet dadurch ganzjährig die Möglichkeit, sich fit zu halten. Tischtennis ist für jedes Alter geeignet und zählt darüber hinaus zu den verletzungssärmsten Sportarten. Und kaum einer weiß, dass Tischtennis eine der wenigen Sportarten ist, welche das Zertifikat „Sport pro Gesundheit“ der Bundesärztekammer verliehen bekam.

Aber nicht nur die Fitness wird beim Tischtennis gefördert, auch die koordinativen Fähigkeiten werden ausgeprägt. Zu den grundlegenden koordinativen Fähigkeiten gehören unter anderem die Gleichgewichts-, die Reaktions- und die Orientierungsfähigkeit. Insbesondere das regelmäßige Spiel mit dem 40 mm kleinen Ball über das 15,25 Zentimeter hohe Tischnetz mit einer dem Tischtennis immanenten hohen Fluggeschwindigkeit des Balles fördert die Reaktionsfähigkeit und zwar sowohl die

körperliche als auch die geistige. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass Tischtennisplayer/innen im Seniorenalter bei freiwilligen Reaktionstests zur Überprüfung der Fahrtüchtigkeit im Straßenverkehr am besten abschneiden.

Wer also einmal die Woche für seine Fitness und koordinativen Fähigkeiten – und damit für seine Gesundheit – etwas tun will, ist in der Freizeitgruppe der Tischtennisabteilung willkommen. Sie überlegen noch? Neben sportlicher Kleidung und Hallenturnschuhen bedarf es außer Motivation keiner weiteren Voraussetzungen. Tischtennisschläger sind vorhanden und können gestellt werden.

Wer Spaß am Tischtennis-Spiel findet und neben Ping-Pong-Fähigkeiten die Grundlagen des Tischtennis spiels erlernen will (zum Beispiel Konter, Topspin, Schupf, Block), hat die Möglichkeit, gegen eine Kostenelbstbeteiligung dienstags am Einzeltraining mit dem Tischtennis-trainer Milorad Cojo teilzunehmen. Er vermittelt die grundlegenden Schlag- und Bewegungstechniken beim Tischtennis spiel an der Platte.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann nehmen Sie mit der Verantwortlichen für unsere Freizeitabteilung, Inge Blankenship, unter der Rufnummer 0711/5180534 bzw. per e-mail an [inge-blankenship@t-online.de](mailto:inge-blankenship@t-online.de) Kontakt auf.

Wer möchte, kann das Angebot testen und das ein oder andere Mal

schnuppern kommen. Wenn wir Sie begeistern können, regelmäßig zum Training zu kommen, ist eine Mitgliedschaft beim TSV Schmiden in der TT-Abteilung Voraussetzung für eine dauerhafte Teilnahme am Gesundheitssport Tischtennis.

Und falls wir in Ihnen das Feuer für unsere Sportart entfacht haben, dann steht Ihnen der Weg zu den Aktiven jederzeit offen. Derzeit nehmen regelmäßig vier teils gemischte Mannschaften am offiziellen Spielbetrieb des Württembergischen Tischtennisverbands teil. Wohin das führen kann?

Nun, Sie können sich ein Beispiel an Inge Hermann nehmen, die mit 76 Jahren begonnen hat, sich intensiver dem Tischtennis sport zu widmen. Zu Beginn ihres Engagements konnte sie den kleinen Zelluloid- oder Plastikball nicht beschwerdefrei vom Boden aufheben. Heute, mit mehr als 92 Jahren, ist das überhaupt kein Problem mehr. Mit Ehrgeiz und Trainingsfleiß verbesserte sich Inge Hermann stetig und wurde mit 92 Jahren bei den Senioren Tischtennisweltmeisterschaften in der Mongolei (China) im Doppel Weltmeisterin und im Einzelwettbewerb erspielte sie sich eine Bronzemedaille (<https://www.youtube.com/watch?v=fAQ1-4n22Es>).

Neben dem wöchentlichen Training in zwangloser Runde bieten wir natürlich vielfältige gesellige Aktivitäten im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe „Kultur statt Tischtennis“. Mit dem Besuch des Renitentheaters, des Orfeo oder des Wort-



Inge Blankenship und aktiver Spieler Achim Traunecker

kinos in Stuttgart mit jeweils anschließendem kulinarischem Ausklang oder der jüngst an historischer Stätte der Dionysiuskirche in Schmiden stattfindenden Turmbegehungen fördern wir zudem die sozialen Beziehungen und frönen der Geselligkeit.

Lust auf Tischtennis? Dann besu-

chen Sie uns dienstags von 19.30 bis 22 Uhr in der Anne-Frank-Sporthalle in Schmiden.

Inge Blankenship und Ekkehard Schulz

Info: [ekkehard.schulz@tischtennis.tsv-schmiden.de](mailto:ekkehard.schulz@tischtennis.tsv-schmiden.de)

## Impressum

### Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 2017  
Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach, Telefon 07 11/ 95 19 39-0  
E-Mail: [info@tsv-schmiden.de](mailto:info@tsv-schmiden.de)  
Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.

Redaktionelle Betreuung:

Rainer Rückle  
Mitarbeit: Inge Blankenship, Vanessa Gerstenberger, Amelie Heinemann, Felix Hug, Fritz Höfer, Eileen Haase, Christine Knödler, Katharina Martin, Ekkehard Schulz, Roland Schweizer und Hans Rückle  
Produktion: Eva Schäfer.  
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat  
Anzeigen: Tanja Dehner  
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000