

An Parkinson erkrankt? Tischtennis hilft besonders, denn ...

... es trainiert:

- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Standsicherheit
- Ausdauer
- Kraft
- Reaktionsvermögen
- Koordination



... es fördert:

- Konzentration -
- Gehirnaktivität -
- Motivation -
- Austausch -
- Soziale Teilhabe -
- Inklusion -
- guten Schlaf -

Unterstützer und Partner:



PingPongParkinson in Berlin & Umland: Das Stützpunkt-Netz wird immer dichter!

Oranienburg

Do. 16:00 Uhr
eva-maria.jennek@pingpongparkinson.de

Bernau

Mo. 19:00 Uhr; Do. 19:00 Uhr
uwe.spielvogel@ttv-topspin-bernaue.de

Reinickendorf

Mi. 19:00 Uhr
bernd.seyerlein@pingpongparkinson.de

Spandau

Mo. 17:00 Uhr
eckard.hacke@pingpongparkinson.de

Blankenburg

Mi. 18:00 Uhr
bernd.seyerlein@pingpongparkinson.de



Lichtenberg

Mi. 16:00 Uhr; Sa. 10:00 Uhr
silvia.buth@pingpongparkinson.de

Neuenhagen

Mo. 18:00 Uhr
sylvia.gohdes@pingpongparkinson.de

2x Olympiapark

Di. 12:00 Uhr; Do. 13:00 und 16:30 Uhr
andreas.moroff@pingpongparkinson.de
Mo. 13:15 Uhr; Mi. 12:30 Uhr
drews@sport-gesundheitspark.de

Kreuzberg

So. 10:00 Uhr
sandra.czernicki@pingpongparkinson.de

Friedrichshain

So. 10:00 Uhr
michael.busch@pingpongparkinson.de

Lichterfelde

Mi. 18:45 Uhr
andreas.klose@pingpongparkinson.de

Köpenick

Mi. 17:30 Uhr
sonja.penquitt@pingpongparkinson.de

Potsdam

Mo. 19:00 Uhr
kerstin.krell@pingpongparkinson.de

Marienfelde

Sa. 10:00 Uhr
norbert.standke@pingpongparkinson.de

Adlershof

Mo. 12:00; Mi. 14:00 Uhr
sonja.penquitt@pingpongparkinson.de

Stahnsdorf

Mi. 18:30 Uhr
petra.tempel@pingpongparkinson.de

Wildau

Fr. 19:00 Uhr
rene.gericke@pingpongparkinson.de

Trebbin

Mi. 16:30 Uhr
t.roemer-psh@web.de



Unabhängig von Vorkenntnissen, Alter oder Fitness -
alle Menschen mit Parkinson sind (gern mit Begleitung)
herzlich zum Schnuppertraining in unsere PPP-
Stützpunkte eingeladen! Bei Interesse bitte kurze Mail
an jeweilige Stützpunktleitung.

Stand: 18.02.2025. Aktueller Flyer:
pingpongparkinson.de/berlin
oder QR-Code scannen!

Noch Fragen?
Um neue Stützpunkte kümmern wir uns gerne!
Wolfgang Hoelscher-Obermaier, PingPongParkinson Deutschland e.V.,
Landesleiter Berlin & Umland,
berlin@pingpongparkinson.de, 01575 - 629 38 58