

PINGPONGPARKINSON

PPP GRUPPE COTTBUS

**„Unser Aktionstag“**

EINE PRÄSENTATION

von eStar



**PARKINSON**

**macht dich krank und träge!**

**TISCHTENNIS**

**und das ist bewiesen,**

**hilft dir aus so manchen Krisen!**

**Wir treffen uns an der Platte  
mit Kelle und Ball.**



**Wir machen aus "träge" ein  
„rege" in jedem Fall !**

Sei klug!...

Runter vom Sofa, Kelle geschnappt,

**in die Sportschuhe rein!**

**Und ran an den Tisch...**

**Dann bist du bald ein ganz  
großer Fisch!**



# PINGPONG PARKINSON COTTBUS



Am 30.09.2021 wurde die **“PPP GRUPPE COTTBUS”**

gegründet. Wir spielen jeden Donnerstag von 19.00 -21.00 Uhr in der Sporthalle des „Max-Steenbeck“-Gymnasiums Tischtennis.

Mit freundlicher Unterstützung des „SV MOTOR COTTBUS-SASPOW“, welcher auch einen Trainer stellt. Unter [www.pingpongparkinson.de](http://www.pingpongparkinson.de) erfahrt ihr mehr.

Die Gruppenleitung hat Elke Starke übernommen.



mail to: [elke@pingpongparkinson.de](mailto:elke@pingpongparkinson.de)

# Wir machen ein Spielchen.



Als erster 7  
Punkte,

und du gewinnst!

Für's  
warmup ist  
alles dabei ...

Kleine Preise gibt's auch!

**KOMMT ZU UNS!**  
**LASST UNS**  
**GEMEINSAM ZEIGEN,**

**dass unser Leben auch mit**  
**PARKINSON lebenswert ist!**

**Am 06. April ist  
Welt-Tischtennis Tag!**

**Am 11. April 2022 ist  
Welt-Parkinson Tag!..**

**Elke Starke**

**PPP Gruppe Cottbus**

**[elke@pingpongparkinson.de](mailto:elke@pingpongparkinson.de)**

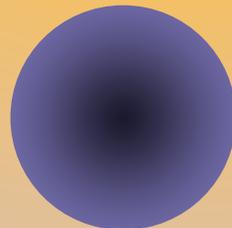
**Regionalleitung Brandenburg**

**[brandenburg@pingpongparkinson.de](mailto:brandenburg@pingpongparkinson.de)**



Schon über 90 Stützpunkte deutschlandweit ...  
bestimmt auch in deiner Nähe!

[www.pingpongparkinson.de](http://www.pingpongparkinson.de)





# ACHTUNG! HEUTE KÖNNT IHR GEGEN UNS ANTRETEN!

**Es ist die große Turnhalle, direkt  
an der Madlower Hauptstrasse.**

**WANN : 09.04.2022 von 10.30 Uhr - 13.30 Uhr**

**WO : OSZ II SPREE-NEISSE**

**SPORTHALLE**

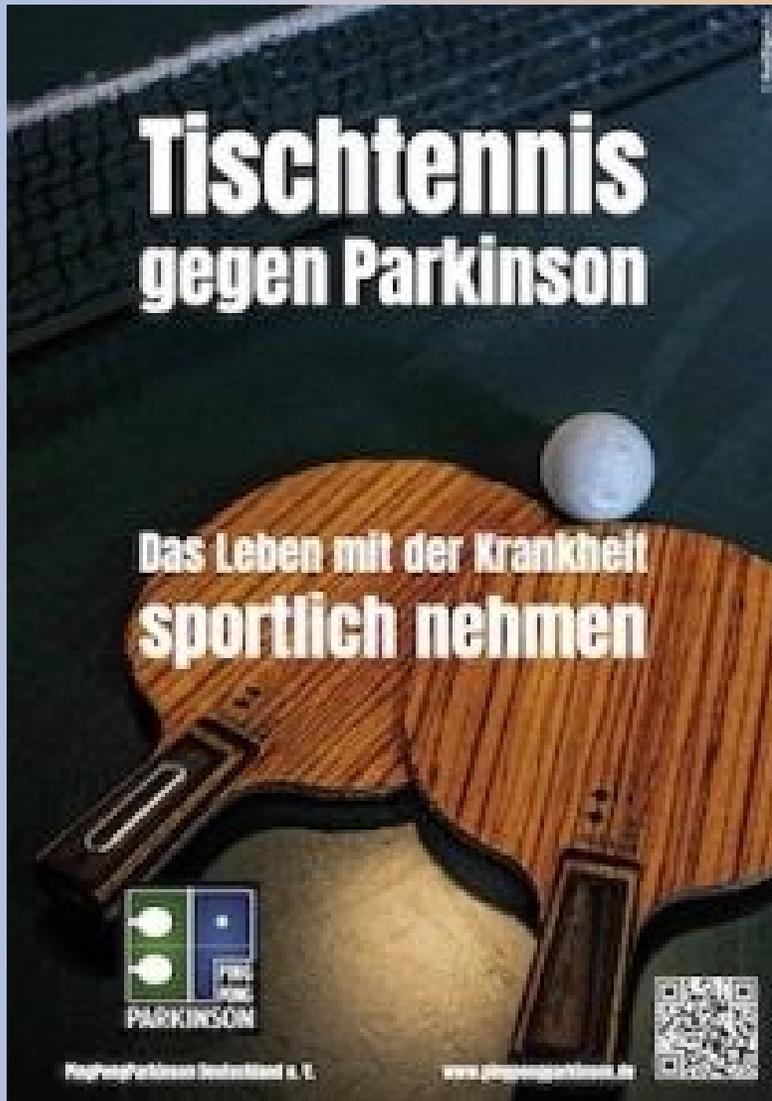
**Makarenkostraße 6, 03050 Cottbus**

**? gewinnt!**

**HERZLICHEN DANK!**

**DEM SV MOTOR COTTBUS-SASPOW,  
DEM STADTSPORTBUND,  
DER SELBSTHILFEGRUPPE PARKINSON,  
COTTBUS,  
DEN REKIS,  
DEM SENDER RADIO COTTBUS,  
DEN TISCHTENNISFREUNDEN,  
UND UNSEREN ANGEHÖRIGEN  
UND FREUNDEN!**





Tischtennis als Selbsthilfe?  
Klingt auf den ersten Eindruck  
ungewöhnlich. Ist es aber  
keineswegs!

Viele der potenziellen Symptome von  
Parkinson, Apathie, Ermüdung,  
Depression, Angst, vermehrter  
Speichelfluss, Inkontinenz, Tremor  
und Bewegungseinschränkungen  
können einen sozialen Rückzug  
bewirken.

**Und dann gibt es da**

**[www.pingpongparkinson.de](http://www.pingpongparkinson.de)**