Mit Tischtennis die Gesundheit fördern

Der Kurs „Gesundheitssport Tischtennis“ war für den TTC Kellen und die Familienbildungsstätte Kleve ein voller Erfolg. Kursleiter Klaus Verburg begrüßte acht Teilnehmer, die sich sportlich gut entwickelt haben. Neuer Kurs nach Ostern.

VON SABRINA PETERS

Tischtennis zur Erholung? Was widersprüchlich klingt, steht beim „Gesundheitssport Tischtennis“, den der TTC Kellen gemeinsam mit der Familienbildungsstätte Kleve anbietet, tatsächlich an der Tagesordnung. „In den Sportphasen fordere ich die Teilnehmer nach ihren individuellen Herausforderungen richtig heraus, dafür können sie sich in den ruhigen Phasen zum Beispiel beim Tischtennisspielen wieder erholen“, stellte Kursleiter Klaus Verburg vor. Schließlich sei die Sportart etwas ruhigerer Natur.

„Es haben schon alle angekündigt, dass sie im Verein weitermachen wollen“

Klaus Verburg, Kursleiter

Für Claudia Wollmann war das auch der Grund, warum sie beim von der Familienbildungsstätte in Kooperation mit dem TTC Kellen neueingerichteten Kurs teilnahm. „Aus gesundheitlichen Gründen kann ich keine Sportarten mehr ausüben, bei denen ich sehr viel laufen muss. Aber Tischtennis geht“, erzählte die junge Frau beim letzten Training des gerade zu Ende gegangenen Kurses. Bereits in ihrer Grundschulzeit hat sie auf dem Dachboden ihres Elternhauses zum kleinen Schläger gegriffen, allerdings nie in einem Verein gespielt. Als sie von dem Angebot des „Gesundheitssports Tischtennis“ hörte, dachte sie jedoch an diese Zeit zurück und wollte die Sportart einfach nochmal probieren – mit Erfolg.

Gesundheitssport Tischtennis: Die acht Teilnehmer des Kurses von fbs Kleve und TTC Kellen mit Klaus Verburg (schwarzes shirt) und Gerald Bastier (grüne Jacke).

RP-FOTO: MARKUS VAN OFFERN

„Mittlerweile kann ich den Ball schon länger auf der Platte halten. Das Schöne hier ist aber, dass die Gruppe total nett war und wir uns super verstanden haben“, so Wollmann, die nach den Osterferien am nächsten Kurs ebenfalls teilnehmen möchte.

Insgesamt acht Teilnehmer zählte bereits die Kurs-Premiere, die mit dem 17-jährigen Dominik Drews sogar einen sehr jungen Teilnehmer zählte. „Er ist auch Fußballer und hat hier aber trotzdem Spaß gemacht. Denn jeder konnte die Übungen ja den individuellen Voraussetzungen nach für sich selbst gestalten“, erläuterte Verburg. So konnte auch die 74-jährige Heide Coenen, die nach zehn Jahren erstmals wieder den Tischtennisschläger in die Hand nahm, als älteste Teilnehmerin problemlos mittrainieren. „Etwas Neues hätte ich in meinem Alter nicht mehr angefangen. Aber Tischtennis habe ich früher schon mal gespielt. Für den Verein hätte es heute sicherlich nicht mehr gereicht, aber hier wollte ich das nochmal ausprobieren und es hat Spaß gemacht“, sagte Coenen.

Das Konzept des Kurses aus gesundheitsförderndem Sportprogramm mit zahlreichen Übungen zur Koordination und Kondition sowie einigen Übungen zum klassischen Tischtennis mit dem erlernen der einzelnen Schläge wie dem Schmetterball oder der Rückhand ging in den vergangenen Wochen voll auf. „Für uns war der Kurs sehr erfolgreich. Alle Teilnehmer sind bis zum Ende beim Training erschienen. Das haben wir nicht so häufig“, erläuterte Gerald Bestier, Leiter der Familienbildungsstätte Kleve. Ebenso profitierte auch der Tischtennisverein TTC Kellen.

„Es haben schon alle angekündigt, dass sie im Verein weitermachen wollen. Das ist für uns natürlich sehr schön. Über den Kurs wollten wir schließlich auch gerne neue Mitglieder für unseren Verein gewinnen, die sich sonst vielleicht nicht getraut hätten“, so Kursleiter Klaus Verburg. Das Wichtigste sei aber dennoch etwas anderes: „Die Teilnehmer haben sich auch sportlich verbessert. Das sieht man allein schon an unseren Pulsmessungen, die wir regelmäßig durchgeführt haben. Am Anfang hatten die Teilnehmer noch sehr hohe Pulswerte, die mittlerweile aber niedriger geworden sind.“ Dazu hätten auch die Sport-Tipps für den Alltag beigetragen, die es während des Kurses ebenfalls gab.

Der nächste Kurs „Gesundheitssport Tischtennis“ beginnt am Dienstag, 25. April. Trainiert wird dann an insgesamt zehn Veranstaltungen bis zum 27. Juni jeweils von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr in der Turnhalle der Willibrordschule in Kellen, Schulstraße/Overbergstraße. Die Kursgebühr beträgt 33,50 Euro. Eine Anmeldung und weitere Informationen erteilt die Familienbildungsstätte Kleve, Regenbogen 4-6 in 47533 Kleve, unter der Telefonnummer 02821 72320, per e-Mail unter fbs-kleve@bistum-muenster.d“ oder auf ihrer Homepage unter http://www.fbs-kleve.de.

Unter der Kursnummer 3433-041 kann sich jeder Interessierte auch direkt online einbuchen.