Gefördert durch:

Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DOSB

DEUTSCHER TISCHTENNIS BUND

PROJEKTDOKUMENTATION

ZUGEWANDERT UND GEBLIEBEN

Tischtennis für ältere Menschen aus aller Welt

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ... 3

1 Das Projekt „Zugewandert und Geblieben“ ... 4

2 Das Projekt im Deutschen Tischtennis Bund ... 5

3 Menschen aus aller Welt – Willkommen beim Tischtennis! ... 6

4 Sport im Verein für Ältere aus aller Welt: Die Projektvereine stellen sich vor ... 10
4.1 Tischtennisclub Magni Braunschweig ... 10
4.2 Steglitzer Tischtennis Klub Berlin ... 17
4.3 Sportgemeinschaft Letter von 1905 ... 24

5 Tipps für Vereine ... 27
5.1 Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ... 27
5.2 Exemplarische Stundenplanungen ... 30
5.3 Interkulturelle Spiele ... 34
5.4 Tischtennis-Spielideen für Ältere ... 39
5.5 Gesundheitsorientierte Übungen für Tischtennis-Kurse ... 41

6 Fazit ... 46

Vorwort

Zugewandert und geblieben – dies wird auch für die Zuwanderer gelten, die gegenwärtig aus anderen Staaten der EU oder aus den Krisenregionen der Welt zu uns kommen. Wie wichtig eine möglichst frühzeitige und zugleich nachhaltige Integration von Zuwanderern in die bunte deutsche Gesellschaft ist, ist mittlerweile unbestritten – wie sie konkret gelingen kann, zeigt diese Broschüre am Beispiel des Tischtennissports.

Die Teilhabe auch vieler bereits langjährig in Deutschland lebender Menschen erfolgt dabei nicht von allein, sondern ist das Ergebnis gemeinsamer Anstrengungen von neugierigen Migranten und aufnahmewilligen Vereinen. Mit speziell auf diese Zielgruppe ausgerichteten Angeboten des Gesundheitssportes wenden sich die Modellvereine dieses Projektes an Menschen, die sonst unterdurchschnittlich von derartigen Sportgruppen erreicht werden. Das Projekt liefert dadurch wichtige Erkenntnisse für Kümmerer in den Vereinen und Verbänden.

Zugleich ist es für den DTTB der Anstoß gewesen, den Tischtennissport in Deutschland verstärkt interkulturell und sozial für neue Zielgruppen zu öffnen und die Kampagne One Game. One World. für die kommenden Jahre ins Leben zu rufen. Auch vor diesem Hintergrund gilt mein besonderer Dank allen Beteiligten und Förderern des Projektes „Zugewandert und Geblieben“, die hier wertvolle Pionierarbeit geleistet haben.

››› ARNE KLINDT
Deutscher Tischtennis-Bund e. V.
Vizepräsident Sportentwicklung

1 Das Projekt „Zugewandert und Geblieben“ (ZuG)

Alle älteren Menschen möchten die gewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit und Lebensqualität erleben. Hierfür ist es wichtig, das Leben so lange wie möglich aktiv gestalten zu können und gesund zu bleiben. Vielen Migrantinnen und Migranten sind Bewegung und Sport als Teil einer gesundheitsorientierten Lebensgestaltung weitestgehend unbekannt. Der Zugang zu Sportvereinen fällt vielen von ihnen aufgrund sprachlicher, kultureller und sozialer Barrieren nicht leicht. Entsprechend selten sind sie Mitglied in einem Sportverein.

Vor diesem Hintergrund fördert das Bundesministerium für Gesundheit das Projekt „ZuG“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags über eine Laufzeit von drei Jahren (2013 – 2016.)

Die Ziele des Projektes

1. Geeignete Zugangswege zur Zielgruppe zu finden
2. Konzeption zielgruppenspezifischer Angebote und Maßnahmen
3. Sensibilisierung von Vereinen und Verbänden für die Belange der Zielgruppe

Die Projektverbände und -vereine

Deutscher Tischtennis-Bund (TTC Magni Braunschweig, SG Letter Hannover, Steglitzer TTK Berlin)
DJK-Sportverband (DJK Grün-Weiß Nippes, DJK Wiking Köln, DJK Rhenania Buchforst Köln)
SJ im LSB Brandenburg (My Happy Body Cottbus, Sport- und Gesundheitszentrum Cottbus, Makkabi Brandenburg, SV Motor Eberswalde)
LSB NRW (BS Oberhausen, TVG Holsterhausen, SfbB Gladbeck)
LSV Schleswig-Holstein (1. SC Norderstedt, Makkabi Kiel, TSV Friedrichsberg-Busdorf)

››› DR. KARIN FEHRES
DOSB-Vorstand
Sportentwicklung

Integration durch Sport

„Sportdeutschland bietet vielfältige Potenziale für eine gesellschaftliche Integration. Der DOSB macht sich für die Aktivierung dieser Integrationspotenziale mit seinem Programm „Integration durch Sport“ stark.
Zusätzlich hat er das Projekt „Zugewandert und Geblieben“ initiiert. Das Projekt zeichnet sich durch einen partizipativen Ansatz aus, um die Interessen der Migrantinnen und Migranten von Beginn an einzubinden und um ihnen mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen.“

2 Das Projekt im Deutschen Tischtennis Bund

Im Bereich Sportentwicklung des Deutschen Tischtennis Bundes (DTTB) stellt das Themenfeld Integration, verknüpft mit der demografischen Entwicklung, eine besondere Herausforderung dar. Bereits in der Kampagne „Tischtennis: Spiel mit!" nimmt das Thema Integration – hier mit dem Fokus auf Kinder – eine wichtige Rolle ein. Durch seinen ausgeprägten Lifetime Charakter (im Tischtennis werden Wettkämpfe für über 80 Jährige angeboten und gespielt) und der gesundheitsförderlichen Wirkung (das Kursprogramm „Gesundheitssport Tischtennis" ist evaluiert und mit dem DOSB-Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert), bietet die Sportart Tischtennis gerade auch für ältere Personen beste Perspektiven.

››› VERENA ZSCHIPPANG
DOSB-Projektleiterin
„Zugewandert und Geblieben"

Integration in den Sport

„Unser Projekt zielt darauf ab, ältere Menschen mit Migrationshintergrund für den Vereinssport zu begeistern. In einem wechselseitigen Annäherungsprozess lernen Migrantinnen und Migranten den Sportverein und einen gesundheitsorientieren Lebensstil kennen. Die Sportvereine ihrerseits lernen, sich auf Menschen mit anderer kultureller Identität einzustellen. Dieser Zugang bereichert das Vereinsleben und entfaltet neue Dynamiken für Sportvereine und -verbände."

Wie an der demographischen Entwicklung unschwer zu erkennen ist, wird die Zielgruppe des Projektes „Zugewandert und Geblieben" (ZuG) stetig wachsen. Somit wird sie auch für die Vereine im Sinne der Mitgliederentwicklung immer wichtiger. Dass sich mit wachsendem Anteil der Zielgruppe in der Bevölkerung nicht ebenso stark der Anteil in den Vereinen erhöht, wird oft übersehen oder deren Ursache nicht erkannt. Das Projekt soll dazu beitragen, dass sich Vereine aktiv um ältere Menschen mit Migrationshintergrund bemühen, denn dann können sowohl die Vereine als auch die teilnehmenden Personen erheblich profitieren.
Mit der Realisierung der Kursangebote in den Projektvereinen soll anderen Vereinen aufgezeigt werden, wie das Thema in der Praxis angegangen und umgesetzt werden kann. Dazu sollen für die Vereine konkrete Beispiele und Handlungsempfehlungen erarbeitet und geliefert werden. Aber auch in den Landesverbänden des DTTB soll durch die Beteiligung am DOSB-Projekt „Zugewandert und Geblieben" eine weitere Vertiefung des Themas erreicht werden. Hier ist eine Verankerung des Themas in der Aus- und Weiterbildung für Trainer/innen erstrebenswert.

››› UDO SIALINO
Ressortleiter Gesundheitssport im DTTB
und Referent im Tischtennis-Verband Niedersachsen

3 Menschen aus aller Welt – Willkommen beim Tischtennis!

Zwei Jahre lang haben die drei Projektvereine TTC Magni (Braunschweig), STTK Berlin und SG Letter 05 (Hannover) gemeinsam mit dem Ressort „Gesundheitssport des Deutschen Tischtennis-Bundes“ (DTTB) in mühevoller Detailarbeit versucht, Strukturen für ein erfolgreiches Umsetzen des Kursprogramms „Gesundheitssport Tischtennis für Menschen aus aller Welt ab 60 Jahren“ zu erschaffen.

„Die Ersten haben es immer am schwersten …“

Die finanzielle Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit war auf den ersten Blick ein attraktiver Anreiz für die Vereine, um sich am Projekt zu beteiligen. Schnell stellte sich jedoch die Ernüchterung ein. Viele ehrenamtliche Stunden ohne Honorierung aller Beteiligten über den gesamten Projektzeitraum würden erforderlich, um die erfolgreiche Umsetzung des Projekts zu gewährleisten. Aber nicht jeder beschrittene Weg führte zum Erfolg.
Die Startbedingungen im Projekt waren in allen drei Vereinen höchst unterschiedlich: Beim TTC Magni ist der Vorsitzende Martin Stützer gleichzeitig Leiter des Braunschweiger AWO-Migrationsbüros und konnte demzufolge auf hohe interkulturelle Kompetenz sowie ein gut funktionierendes Netzwerk zurückgreifen. Im Projekt hatte er die offizielle Funktion des „Kümmers“ inne und konnte jahrelange Erfahrung im Thema Integration im Sportverein beisteuern.
Die SG Letter 05 war zuvor in einem Kooperationsprojekt „Schule-Verein“ in der Integration von Flüchtlingen erfolgreich aktiv. Leider erfüllte sich die Erwartung nicht, dass das Projekt auch den Großeltern der Kinder im Verein ein kleines Stück „neue Heimat“ gegeben werden könnte – die Großeltern waren in ihren Herkunftsländern geblieben. Bedingt durch ständig neu ankommende Flüchtlinge, die zunächst räumlich untergebracht werden mussten, konnten die karitativen und die Migrationsorganisationen nur sehr wenig Ressourcen zur Unterstützung des ZuG-Projekts aufbringen. Der STTK Berlin wiederum stand unmittelbar nach seiner Ausgründung vor sehr vielfältigen organisatorischen Problemen.

Während beim TTC Magni in erster Linie Frauen angesprochen werden sollten, stand beim STTK Berlin die Gewinnung männlicher Teilnehmer im Vordergrund. Bei der LG Letter wurde zielgerichtet sowohl nach Männern als auch nach Frauen Ausschau gehalten.

Das Vereins-Team

Jedes Team bestand aus mindestens drei Personen: einem „Kümmerer“, der sich kursbegleitend um die Wünsche und Bedürfnisse der Migranten/innen bemühte und organisatorische Aufgaben wahrnahm, einem qualifizierten Präventionsübungsleitenden sowie einem Übungsleitungsassistierenden. Neben der inhaltlichen Gestaltung konnten so weitgehend Sprachbarrieren und Verständigungsschwierigkeiten gemeistert werden. Jeweils zwei Personen pro Verein besaßen zur Projekthalbzeit die Qualifizierung „Sport interkulturell“.
Diese enge Verzahnung des Vereinsteams war eine gute Voraussetzung, um sich als Teilnehmer/in im Kurs wohlzufühlen und gleichzeitig die gesundheitsfördernden Elemente des

Kursprogramms für sich nutzen zu können. Spiele und Übungsaufgaben animierten zum interkulturellen Austausch, Teilnehmende erzählten Wissenswertes oder leiteten einzelne Stundenelemente selbst an. So konnte beispielsweise beim STTK Berlin ein Teilnehmer mit Migrationshintergrund als Co-Trainer ausgebildet werden, der regelmäßig die Atementspannung anleitete. Manchmal geriet der Gesundheitsaspekt bei den Teilnehmenden jedoch ins Hintertreffen; viele wollten „einfach nur so" Tischtennis spielen. Diesem Wunsch folgten die Trainer/innen zumeist, ohne jedoch die Gesundheitsförderung aus den Augen zu verlieren.

An wen richtet sich die Broschüre?

Der DTTB ist mit dem Ziel in das Projekt gegangen, in den nächsten Jahren über ein themenbezogenes Bildungsangebot Trainer/innen und Vereinen den Start in eine interkulturelle Öffnung ihres Kursangebots zu erleichtern. Somit möchten wir alle Trainer/innen und Vereinsmanager/innen dazu einladen, an den vielfältigen Erfahrungen der drei Vereine bezüglich der organisatorischen und der inhaltlichen Aufgabenstellungen teilzuhaben!

Tipps für Vereine

Alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit der B-Lizenz „Sport in der Prävention“ (ÜL P) haben bereits viele Kurse durchgeführt und verfügen somit über Referenzerfahrungen. Dies hat uns veranlasst, genauer auf die inhaltliche Gestaltung zu schauen und herauszustellen, wo Unterschiede am deutlichsten waren.

In der Rubrik „Tipps für Vereine“ finden Übungsleitende weiterführende Informationen zur Gründung von Kursgruppen mit der Zielgruppe „Ältere Menschen aus aller Welt“. Auszüge der neu entwickelten Materialien befinden sich in dieser Broschüre; die vollständigen Dateien werden künftig im Rahmen von Bildungsveranstaltungen des DTTB eingesetzt.

- Neben Ideen im Umgang mit Qualitätskriterien (SPORT PRO GESUNDHEIT) ist ein 10-teiliger Satz Wissenskarten entstanden, der in möglichst einfacher Sprache die Kernbotschaften der Gesundheitsförderung darstellt.
- Mit exemplarischen Stundenprotokollen lassen sich die Übungsleiter/innen P „über die Schulter schauen“.
- Spielideen laden zur Förderung der Sprache sowie zur interkulturellen Kommunikation ein.

- Eine Übungsfolge, die sowohl Körperwahrnehmung als auch Kräftigung und Atementspannung beinhaltet, wurde beim STTK Berlin erfolgreich erprobt.
- Eine Übungsreihe zur Sturzprävention mit TT-Schläger und Ball, aber auch mit Kleingeräten, will auf Problemstellung älterer Menschen aufmerksam machen.
- Mit „Brain-Gym" soll die Gehirnleistung älterer Menschen aktiviert werden.

Ich wünsche allen Sportinteressierten viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass diese Broschüre zum Nachahmen inspiriert!

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen beteiligten Partner/innen bedanken, die meine Arbeit der Projektkoordination mit persönlichem Einsatz unterstützt haben, insbesondere bei den Vereinsteams des TTC Magni, der SG Letter 05 und dem STTK Berlin, bei dem Ressortleiter „Gesundheitssport" des DTTB Udo Sialino, bei der Projektleiterin des DOSB Verena Zschippang, bei den Mitstreitenden der DTTB-Geschäftsstelle, bei Andrea Wolff von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, bei Jennifer Osthus vom LSB Niedersachen sowie bei Pia Zufall für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Projektdokumentation.

››› DORIS SIMON, Projektkoordinatorin
„Zugewandert und Geblieben" und Coach
Doris.Simon@gmx.net

››› ANDREA WOLFF
wissenschaftliche Begleitung
des ZuG-Projekts,
Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg

„Die Koordinatoren des DTTB wurden durch das ZuG-Projekt in mehrfacher Hinsicht herausgefordert: zum einen hatte sich der DTTB erst relativ frisch im Bereich des Gesundheitssports etabliert, zum anderen wagten sie sich mit ZuG auch in das Neuland der systematischen Ansprache von älteren Migrantinnen und Migranten für die Teilhabe in Tischtennisvereinen. Mit der Zielgruppe der älteren Zuwanderer wandten sie sich dabei gleich einer besonders schwer erreichbaren Zielgruppe zu. Da die Koordinatoren des DTTB lediglich auf Vorerfahrungen mit jüngeren Migrantinnen und Migranten zurückgreifen konnten, waren sie für Ideen des DOSB und der Wissenschaft über mögliche Zugangswege sehr offen. Die Umsetzung erfolgte sehr strukturiert und reflektiert, wobei anfängliche Stolpersteine als Ausgangspunkt genutzt wurden, neue Ideen aus den eigenen Strukturen heraus zu entwickeln. Die Erfahrungen und Erfolge des DTTB bei der Umsetzung von ZuG zeigen auf, dass mit sehr viel ehrenamtlichen Engagement und einer Offenheit für neue Ansätze auch Einsteiger in das Themengebiet ältere Migrantinnen und Migranten mit Gesundheitssportangeboten erreichen können."

4 Sport für Ältere aus aller Welt: Die Projektvereine stellen sich vor

4.1 Tischtennisclub Magni Braunschweig

Der TTC Magni Braunschweig ist mit ca. 75 Mitgliedern ein kleiner Sportverein, der jedoch schon viel bewegt hat: Nicht nur auf dem Papier hat der Tischtennisverein sein interkulturelles Leitbild festgehalten, sondern auch im Vereinsalltag umgesetzt – und wurde dafür 2011 mit der Niedersächsischen Sportmedaille ausgezeichnet. Geehrt wurde die „herausragende Vereinsarbeit" im sozialen und integrativen Bereich. Der Verein setzt mit seinen Wettkampf-, Jugend- und Hobbyspielern/innen auch zukünftig auf das Miteinander und auf Respekt.

Der Verein

Der TTC Magni wurde 1979 gegründet. Heute nehmen sechs Erwachsenen- und zwei Jugendteams am Wettkampfsport teil.
Als Besonderheit kann der Club aber auch auf eine „Hobbygruppe" verweisen: Unter Anleitung der lizensierten Übungsleiterin Viola Ohse kommen hier regelmäßig ganz unterschiedliche Menschen zusammen, um gemeinsam unter dem Dach des TTC Magni Tischtennis zu spielen: Freizeitspieler/innen mit oder ohne Migrationshintergrund und in verschiedenen Altersstufen – Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, die aus unterschiedlichen Motiven kurzzeitig oder auch dauerhaft nicht am Wettkampfsport teilnehmen können oder wollen: „Erlebnis vor Ergebnis" ist ihr Motto!

Das Umfeld

Ein eigenes Vereinsheim hat der Verein nicht, er nutzt an fünf Tagen in der Woche eine kommunale Halle am Rande der Innenstadt für seine Trainingsstunden. Bedingt durch die Innenstadtlage ist die Sporthalle zwar einerseits zentral gelegen und gut erreichbar, andererseits fehlt dem Club hierdurch aber auch die Einbindung in die Gemeinschaft eines Dorfes oder eines Stadtteils. Umso wichtiger ist die Vernetzung der Mitglieder untereinander und die Förderung eines Gemeinschaftsgefühls – beispielsweise durch Verwendung von Slogans wie „Wir sind Magni" bzw. „Mein Magni" und der Anrede „Liebe Magnianer".

Sozial-sportliches Engagement

Nach einer langen Phase ohne aktive Nachwuchsgruppe bildete sich 2003 im Anschluss an das vom Braunschweiger Präventionsrat initiierte Projekt „Sport als Brücke zur Integration" eine neue Tischtennis-Jugendgruppe im TTC Magni. Seit diesem Zeitpunkt leitet der aus der ehemaligen UdSSR zugewanderte Willi Rosenke das Jugendtraining.
Er ist diplomierter Sportlehrer, kann aber in Deutschland nicht hauptberuflich in seinem Beruf arbeiten.
Von 2006 bis 2012 wirkte der TTC Magni als „Stützpunktverein" im Programm „Integration durch Sport" mit.
Der Verein ist aber auch bemüht, erwachsene Zuwanderer als Hobby- oder Wettkampsportler/innen zu gewinnen.

Die Kontaktaufnahme vollzieht sich beispielsweise durch nieder-schwellige Schnupperstunden und öffentliche Mitspielaktionen bei Festen und Veranstaltungen. Dort informieren Vereinsmitglieder über die Sportangebote im TTC Magni. So beteiligte sich der Club an der „Braunschweiger Integrationsmesse" und am inklusiven Sportfest „Sport für alle", am Rahmenprogramm des Landesturnfests, an der Präsentation von Sportangeboten in einem Einkaufszentrum sowie an einer Veranstaltungsreihe des Deutschen Tischtennisbundes „Sport in sozialen Brennpunkten".
Weiterhin engagiert sich der Verein im Bereich „Sport mit Inhaftierten": Seit 2002 nehmen Akteure des TTC Magni an vom CVJM Wolfsburg organisierten Tischtennis-Turnieren in der Justizvollzugsanstalt Wolfenbüttel teil. Für dieses Engagement wurden die Kooperationspartner im Jahr 2007 vom damaligen Bundespräsidenten Horst Köhler im Rahmen des Wettbewerbs „Sterne des Sports" ausgezeichnet.

Tischtennis als Gesundheitssport

Schon seit 2008 bietet der TTC Magni in Kooperation mit der AWO-Migrationsberatung Kurse unter dem Titel „Tischtennis als Gesundheitssport" an. Die Angebote richten sich an Einheimische und Migranten/innen, die in der Vergangenheit keinen Sport ausgeübt haben oder die sich in letzter Zeit nicht regelmäßig sportlich betätigt haben. Vorkenntnisse in der Sportart Tischtennis sind nicht erforderlich. Neben einem Herz- und Kreislauftraining durch gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, der Förderung von Spaß an der Bewegung, der Schulung der Koordination und der Reaktionsfähigkeit sollen teilnehmende Migranten/innen an den organisierten Sport herangeführt werden und Kontakte zu Personen ohne Migrationshintergrund aufbauen.

Sport für Ältere aus aller Welt im Rahmen des Projekts „Zugewandert und Geblieben“

Gesundheitssport Tischtennis – Präventives Herz- und Kreislauftraining mit Tischtennis

Nach der entsprechenden Anfrage durch den Deutschen Tischtennis-Bund mussten die Verantwortlichen des TTC Magni nicht lange überlegen: Gerne beteiligte man sich mit der Durchführung von insgesamt fünf Kursen an diesem Projekt.

Das Projekt-Team

Als Übungsleiterin konnte **Viola Ohse** (Jahrgang 1976) gewonnen werden. Die Inhaberin der B-Trainer-Lizenz „Sport in der Prävention“ hat in der Jugend selbst wettkampforientiert Tischtennis gespielt und sogar an Deutschen Meisterschaften teilgenommen. Später konzentrierte sie sich auf die Ausübung von Trainertätigkeiten, wobei sie heute den Fokus auf die Anleitung von Hobby- und gesundheitsorientierten Gruppen legt.

Martin Stützer (Jahrgang 1966) übernahm als Assistent Kommunikation und Soziales die Funktion des Kümmeres im Projekt. Er spielt seit 1982 aktiv Tischtennis im TTC Magni und führt den Verein seit 1992 ehrenamtlich als Vorsitzender. Als Leiter der AWO-Migrationsberatung Braunschweig und Mitglied der kooperativen Leitung des Braunschweiger Netzwerks Integration konnte er im Lauf der Jahre schon an vielen Stellen berufliches und ehrenamtliches Engagement gewinnbringend verknüpfen.

Ab dem zweiten Kurs war es gemäß der ZuG-Förderrichtlinien möglich, der Übungsleiterin einen Assistenten mit eigenem Migrationshintergrund an die Seite zu stellen.

In unseren Kursen II – IV übernahm **Artjom Schuchart** diese Tätigkeit: Der junge Mann wurde 1997 in Kasachstan geboren und kam im Alter von sieben Jahren mit seinen Eltern nach Deutschland. Mit der Sportart Tischtennis verband Artjom bis zur Übernahme der Assistentenaufgabe im ZuG-Projekt außer ein paar Ballwechseln auf Steinplatten im Freien nicht viel. Im Rahmen eines Praktikums in der AWO-Migrationsberatung bat ihn sein Anleiter Martin Stützer um die Übernahme dieser Tätigkeit. Diese Entscheidung erwies sich als Glücksfall für alle Beteiligten.

Im fünften Kurs übernahm **Ansagan Korchman** die Rolle der Assistentin. Die 1970 in Kasachstan geborene Fachärztin für Infektionskrankheiten zog mit ihrer Familie 2013 nach Deutschland. Sie spielte in Kasachstan vor allem in den Jahren 1978 bis 1984 aktiv Tischtennis, In Braunschweig ist sie seit kurzer Zeit Mitglied im TTC Magni und möchte hier in Zukunft auch an Wettkämpfen teilnehmen.

Erfahrungsbericht des Projekt-Teams

Bezüglich des Zugangs zur Zielgruppe „Ältere Migranten" war die berufliche Tätigkeit von Martin Stützer sehr hilfreich: Als Leiter der AWO-Migrationsberatung Braunschweig verfügt der Vereinsvorsitzende über langjährige berufliche Erfahrung in der Integrationsarbeit, über zahlreiche Verbindungen zu Netzwerkpartnern sowie über persönliche Kontakte zu Migranten/innen.
Um die Teilnahme am Projekt „ZuG" warb der TTC Magni auf verschiedenen Wegen: Die Veröffentlichung von Presseartikeln konnte erwirkt werden, E-Mail-Verteilergruppen wurden bedient und auf Festen sowie anderen Veranstaltungen mit AWO-Beteiligung wurde das Projekt vorgestellt. Über alle diese Kanäle wurden zwar Teilnehmende gewonnen – die meisten Migranten/innen wurden aber über persönliche Ansprache durch das Team der AWO-Migrationsberatung gewonnen.
Erfreulich war, dass alle Kurse wie geplant starten und auch zu Ende geführt werden konnten. In allen Kursen hatte die Übungsleiterin mit unregelmäßiger Teilnahme der mitwirkenden Migranten/innen, mit Kurseinsteigern in der zweiten oder zu dritten Kurseinheit und auch mit Kursabbruch zu kämpfen. Martin Stützer führt dies zum einen auf die Offenheit des doch eher unverbindlichen und kostenfreien Angebots sowie auf die oftmals nicht stabile Lebenssituation der Teilnehmenden zurück.
Im ersten Kurs, den die Übungsleiterin noch ohne Assistenten leitete, hatte Viola Ohse aufgrund von Sprachbarrieren oftmals Schwierigkeiten, die Wissenselemente und die das Gesundheitsbewusstsein betreffenden Inhalte zu vermitteln. Für viele war es die erste Teilnahme an einem Sportvereinsangebot. Dies führte zu Verhaltensunsicherheiten – zumal einige auch die Erwartung hatten, sich zu einem reinen, klassischen Tischtenniskurs angemeldet zu haben.
Ein richtiges Gruppengefühl konnte aufgrund der Fluktuation nur schwer erreicht werden. Dennoch konnte immer wieder auch beobachtet werden, dass sich unter den Teilnehmern Bekanntschaften gebildet hatten.
Einige Migranten/innen besuchten mehrere Kurse – darunter ein aus der ehemaligen UdSSR zugewanderter Rollstuhlfahrer. Die Migranten/innen sprachen auf das praktische Sporttreiben besser als auf die Vermittlung der theoretischen Inhalte an. Es entspricht nur bedingt ihrer Lebenserfahrung, sich z. B. mit den Funktionen des Herz- und Kreislaufsystems auseinanderzusetzen. Dennoch haben alle Mitwirkenden die Intention des Angebots verstanden und wohlwollend aufgenommen.
Die Verantwortlichen des TTC Magni sind sicher, dass die Teilnehmer an ihren Kursen zukünftig zumindest offener für

die Teilnahme an ähnlichen Kursen sind. Dennoch bedarf es Türöffner („Kümmerer"), die den Kontakt zu „regulären" Kursen von Anbietern im Gesundheitswesen herstellen.

Sport für Ältere aus aller Welt

Sportvereine müssen aus Martin Stützers Sicht heutzutage vielfältige Aufgaben auch abseits der Übungsstunden erfüllen, um attraktiv für die Mitglieder zu bleiben. Nur so kann auch ein wichtiger Beitrag für den Zusammenhalt der Gesellschaft geleistet werden und sportliche Erfolge – wenn auch nicht um jeden Preis – erreicht werden. Der alleinige Verweis auf offen stehende Türen und ein pauschaler Hinweis auf die „Freude über neue Mitglieder" genügten nicht.
Um Menschen aus anderen Kulturen als Kurs- oder Vereinsmitglieder gewinnen zu können, seien persönliche Kontakte der größte Erfolgsfaktor. Stützer rät: „Nutzen Sie Schlüsselpersonen mit Verbindungen zu Migranten/innen, um Kontakte zu knüpfen. Dies können z. B. Sozialberater/innen, Lehrer/innen oder auch Leiter/innen von Treffpunkten ausländischer Begegnungsstätten bzw. Clubs sein." Und weiter: „Keine Broschüre kann eine praktische Einheit ersetzen. Günstig ist es, wenn man die Chance hat, eine kleine Gruppe von Migranten gemeinsam zur Schnupperstunde einzuladen – z. B. Teilnehmer eines Sprachkurses."

Weiter rät der Magni-Vorsitzende, die örtlichen Integrationsnetzwerke zu nutzen: „Stellen Sie Ihr Angebot in Sitzungen dieser Gremien vor oder bitten Sie darum, dass der Kurs-Flyer

per Mail-Verteiler bekannt gemacht wird und auf diesem Weg in die Hände von Multiplikatoren mit Verbindungen zu Migranten kommt".
Auch die Kontaktaufnahme zu Verwaltung und lokaler Politik empfiehlt Martin Stützer: „Stellen Sie Ihr Angebot dem kommunalen Integrationsbeauftragten vor und bitten Sie um Weitergabe in dessen Netzwerken und Mail-Verteilern. Fragen Sie dort auch, ob er eine Tür öffnen kann, um das Projekt im zuständigen politischen Fachausschuss der Kommunalpolitik präsentieren zu können".
Hier noch ein weiterer Tipp des AWO-Mitarbeiters: „Werben Sie für Ihr Angebot mit kleinen praktischen Elementen auf Veranstaltungen, wo Migranten teilnehmen. Das können z. B. Begegnungs-, Spiel- oder Straßenfeste sein".
Mit Blick auf das „ZuG-Projekt" lobt Martin Stützer die Rahmenbedingungen, die den Einsatz einer qualifizierten Übungsleiterin, eines dank seiner Herkunft und Sprach-

kenntnisse sehr hilfreichen Assistenten und eines „Kümmerers“, der sich außerhalb der praktischen Einheiten der Organisation und Kontaktaufbau und -pflege widmen konnte, ermöglichten.

Fazit

Martin Stützer, Vorsitzender des TTC Magni, kann sich gut vorstellen, auch zukünftig ein- oder zweimal jährlich Kurse unter dem Titel „Gesundheitssport Tischtennis – Sport für ältere Menschen aus aller Welt“ in seinem Verein anzubieten. Zur Steigerung der Verbindlichkeit sollen die Teilnehmer/innen dann aber einen eigenen finanziellen Beitrag leisten. Da dieser aber aufgrund der angesprochenen Zielgruppe nicht kostendeckend sein kann, stellt sich die Frage nach der Finanzierbarkeit des Angebots.
Ein Assistent, der die Sprache der Mehrzahl der Teilnehmenden spricht, ist sehr wichtig für einen erfolgreichen Kursverlauf.
In den heißen Sommermonaten möchte der TTC Magni aber keine Kurse für Senioren anbieten. Hierfür besteht für diese Jahreszeit auch keine Nachfrage.

››› TTC MAGNI
››› MARTIN STÜTZER, 1. Vorsitzender
0175 . 26 48 093
m.stuetzer@ttc-magni.de
www.ttc-magni.de

Interview mit zwei Kursteilnehmerinnen Nele Lytowchenko und Zinaida Haberlach

Aus welchem Land kommen Sie ursprünglich?
Lytowchenko: Aus der Ukraine.
Haberlach: Ich komme aus Russland.

Wie lange sind Sie schon in Deutschland?
Lytowchenko: Im Dezember bin ich seit 15 Jahren in Deutschland.
Haberlach: Seit 17 Jahren bin ich hier.

Haben Sie in Ihren Heimatländern schon Tischtennis gespielt?
Haberlach: Nein, gar nicht. Hier habe ich das erste Mal Tischtennis gespielt. Ich bin auch schon seit dem ersten Kurs dabei.
Lytowchenko: Ja früher als ich klein war. Als Kind habe ich schon mal gespielt. Hier habe ich dann nach langer Zeit wieder angefangen. Seit meiner Kindheit das erste Mal wieder.

Wie gefällt Ihnen der Kurs?
Haberlach: Uns gefällt der Kurs sehr gut. Wir machen beide jetzt wieder bei dem nächsten Kurs mit.
Lytowchenko: Ja, der Kurs ist sehr toll. Es geht ja nicht nur um Tischtennis sondern auch um Bewegung allgemein. Da machen wir gute Übungen um fit zu bleiben.

Würden Sie den Kurs weiterempfehlen?
Lytowchenko: Ja, das habe ich schon gemacht. Eine Freundin kommt mich bald besuchen und sie nimmt dann auch an dem Kurs teil.

Haben Sie durch den Kurs neue Kontakte geknüpft?
Lytowchenko: Ja, man lernt viele neue Menschen verschiedenster Nationalitäten kennen.
Haberlach: Ich würde sagen, man hat einige Bekanntschaften geschlossen.

Spielen sie unabhängig von dem Kurs auch noch Tischtennis?
Lytowchenko: Ja bei uns im Hof stehen Tischtennisplatten, da kann ich spielen.
Haberlach: Am Samstag findet im TTC Magni ein Training für Anfänger statt, vielleicht gehe ich dort hin.

(An Frau Lytowschenko)
Ihr Enkel Vladyslav spielt ja nun seit kurzer Zeit auch Tischtennis in diesem Klub. Haben Sie Vlady mitgenommen, oder lief es umgekehrt?
Lytowchenko: Ich habe zuerst gespielt und dann ist er mal mitgekommen und spielt jetzt im Verein und nimmt auch schon an Wettkämpfen teil.
Er spielt inzwischen sehr oft, ob beim Training oder in der Schule. Zuhause spielen wir dann auch zusammen im Hof.

Haben Sie vor nach Ende des Kurses weiter Tischtennis zu spielen?
Haberlach: Ja ich hoffe ich finde einen guten Kurs.
Lytowchenko: Ja ich würde auch gerne weiter machen. Unsere Trainerin Viola hat das auch super gemacht.

Übersetzung: ››› ANSAGAN KORCHMAN, Assistentin bei dem Tischtenniskurs

Interviewführung: ››› BEKE STÖVER, Praktikantin bei der AWO Migrationsberatung

Vereinskontext: ››› TTC MAGNI

Das Interview ist sinngemäß niedergeschrieben.

4.2 Steglitzer Tischtennis Klub Berlin

Unsere Ausgangssituation

Seit vielen Jahren gibt es bei uns im STTK Berlin neben dem Spiel- und Trainingsbetrieb der Herren, Damen und Senioren sowie einer umfangreichen und erfolgreichen Jugendarbeit, die uns einen erheblichen Teil des Nachwuchses für die Erwachsenen „liefert", mehrere Trainingszeiten für erwachsene Freizeitspieler. Diese Freizeitspieler werden bei uns auch ohne Mitgliedschaft als zugehörig angesehen.
In allen Bereichen fanden sich selbstverständlich immer auch Migranten/innen.
Seit 2007 führen wir jedes Jahr zertifizierte Kurse „Tischtennis als Gesundheitssport" mit entsprechend in 2. Lizenzstufe ausgebildeten Trainern durch.
Der Projektstart war für uns zeitlich gesehen ungünstig, als dass er mit der Ausgründung unseres Vereins zusammengefallen war. Nach über 60 Jahren als Abteilung eines Mehrspartenvereins beschlossen wir, ein kleiner, reiner und eigenständiger Tischtennisverein zu werden.

Anwerben von Teilnehmer/innen

Das in der gesamten Dauer des Projekts größte Problem war, Teilnehmer/innen der Zielgruppe „60+ mit Migrationshintergrund" zum Kurs in die Halle zu bekommen. Dafür Zugangswege zu finden, war aber genau Sinn und Zweck des Projektes. Man kann vorwegschicken, dass es ein großes Problem war und blieb. Nachstehend eine Auflistung über unsere Bemühungen, Teilnehmer/innen zu gewinnen.

- Bereits Ende Juni standen wir auf dem Hermann-Ehlers-Platz, dem Hauptverkehrsknotenpunkt im Südwesten Berlins, in unmittelbarer Nähe unserer Halle bei einem interkulturellen Fest, von dem wir erst kurz vorher erfahren hatten. Wir verteilten Flyer und sprachen mit den Ausstellern, von denen viele unsere in großer Eile erstellten Flyer gleich mit auslegten. Herr Than Hai Nguyen, der für „Danke Deutschland" arbeitet, bekundete erhebliches Interesse an unserem Projekt.
- Am Tag darauf waren wir mit einem Stand auf dem Bezirkssportfest vertreten. Wir boten einen kleinen Tischtennis-Parcours an, zwei „normale" Tische und zwei Midi-Tische zum Spielen.

- Wir haben uns mit Herrn Than Hai Nguyen an einem Freitag Anfang Juli beim DRK-Landesverband getroffen. Dort haben wir unser Projekt nicht nur ihm, sondern auch Frau Marion Helms-Wetzel.
- Anfang Juli waren wir auf einem Sommerfest des Migrationsbeauftragten von Steglitz-Zehlendorf im Gemeindezentrum der griechischen Gemeinde nahe unserer Halle. Es fanden verschiedene Gespräche mit den Anwesenden statt, darunter viele Organisationsvertreter/innen von Migrantenorganisationen, einige nahmen Material zur Weitergabe mit, u. a. Frau Maria Oikonomidou von der griechischen Gemeinde. Wir hatten Gelegenheit, mit dem Bezirksbürgermeister Norbert Kopp ausführlich zu sprechen.
- Am 30.8.14 waren wir bei „Sport im Olympiapark" an einem Stand des Landesportbundes mit Christoph Stegemann (LSB). Die Veranstaltung war gut besucht.
- Auch Frau Britt Finkelmann, die beim LSB Programmleiterin für Integration durch Sport ist, wollte behilflich sein.
- Über Christoph Stegemann haben wir die Adresse von Frau Maurer-Kartal vom Stadtteilverein Schöneberg bekommen. Frau Maurer-Kartal äußerte Interesse an unserem Projekt. Wir nahmen später auf Einladung des Stadtteilvereins an dem Fachgespräch „Bewegter Alltag in den Herkunftsländern" teil. Am Rande fand ein langes Gespräch mit dem Stadtplaner Alexander Meyer statt.
- Dieser Stadtteilverein veranstaltete am Sonntag, den 7.9.14 ein Sommerfest und wir haben dort von 13-18 Uhr einen Tischtennistisch, der vom Verein auf die Straße gestellt wurde, betreut. Es haben aber vorwiegend Kinder und Jugendliche gespielt. Kurz vor 18 Uhr haben wir aber noch Mohamed (Jahrgang 1946) kennengelernt. Er kommt aus Ägypten, ist Sportwissenschaftler und betreut mehrere Sportprojekte, z. B. Tischtennis, Volleyball und Frisbee, die unter freiem Himmel stattfinden. Er nimmt seitdem mit unübersehbarem Spaß an unserem Kurs teil und bringt immer wieder Bekannte mit, die alle kaum Deutsch sprechen und damit zur Zielgruppe der Nicht-Integrierten zählen.
- Ellen, eine Teilnehmerin an unserem ZuG-Kurs, arbeitet in der Pressestelle einer Krankenkasse und hat einen kleinen Bericht auf der Facebook-Seite der Krankenkasse veröffentlicht.
- Am 9.10.14 trafen wir in den Räumen der griechischen Gemeinde erneut Frau Maria Oikonomidou. Sie vermittelte ein Gespräch mit Milan Kobanov, dem Leiter des Hauptstadtbüros der Bundesarbeitsgemeinschaft der Migrantenverbände.
- Wir nahmen am 18.10.14 mit einem Stand und einer Vorführung durch unsere Kursteilnehmer an der Messe „Sport & Gesundheit" teil. Gudrun Engel vom TTC Neukölln, versuchte, uns Teilnehmer/innen für ZuG zu schicken.
- Wir nahmen am Symposion „Sport für Ältere" des LSB Berlin und des LSB Brandenburg teil, insbesondere am Workshop über ZuG. Ein Teilnehmer dieses Workshops war Peter Börtzler, Übungsleiter des FC Internationale. Dieser Verein hat ca. 70 % Migranten und wurde, wie man dem Vereinsnamen entnehmen kann, für sie gegründet. Über ihn entstand ein Kontakt zum Vorstandsmitglied Thomas Kling, der uns unterstützt.
- Im Rathaus Schöneberg haben wir Flyer auslegt.

- Über Christoph Stegemann vom LSB Berlin entstand Kontakt zu Verena Kupilas vom Berliner Institut für Public Health, die dort im Projekt „Gesundheitssportberatung für Menschen mit Migrationshintergrund“ und in der „Zielgruppe Migranten“ arbeitet. Sie nahm an unserem Kurs einmal teil und brachte mehrere Teilnehmer/innen mit, die allerdings teilweise „zu jung“ für unsere Zielgruppe waren.
- Wir waren mehrfach im Auguste-Viktoria-Krankenhaus unweit unserer Halle und konnten, nachdem wir den Chefarzt angetroffen hatten, in der ambulanten Rehaklinik unsere Flyer aufhängen und auslegen. Unser Angebot fand er sehr passend. Es kamen von dort aber nur Deutsche.
- Im Internet durchsuchten wir eine Liste der Ärztekammer nach Ärzten, die ausdrücklich auf ihre Fremdsprachkenntnisse hinweisen oder deren Name auf eigenen Migrationshintergrund hindeutet. Die Aufnahme bei Besuchen in der Praxis war bisher positiv. Beratungsgespräche zum Gesundheitssport stellen für die Ärzte aber leider eine erhebliche zeitliche Belastung dar und unterbleiben deshalb oft.
- Nachdem zwei Teilnehmer aus dieser Einrichtung bei uns teilnahmen, stellten wir ZuG am 10.9.15 am Tag der offenen Tür in der Bodelschwinghschen Klinik für psychisch Kranke vor, stellten zusätzlich zum vorhandenen Tischtennis-Tisch unseren Midi-Tisch auf und konnten schließlich mit einigen Patienten spielen.

Erfahrungen beim Anwerben von Teilnehmer/innen

Angesichts dieser vielen verschiedenartigen Anläufe, Teilnehmer/innen für den jeweils laufenden Kurs zu gewinnen, wird es vielleicht verwundern, dass die Kurse nicht schon längst voll sind. In den meisten Fällen wurde uns Unterstützung zugesagt, das Angebot auch wirklich beworben – aber meistens ohne Erfolg. Dennoch kann man folgende Erfahrungen nennen:

- Multiplikator/innen spielen die alles entscheidende Rolle. Alles hängt davon ab, ob sie von unserem Projekt überzeugt sind und das entsprechend „rüberbringen".
- Wie wir auch von anderer Seite hörten, müsste man die Teilnehmer/innen zur Überwindung möglicher Schwellenangst abholen und mitbringen, und das nicht nur beim ersten Termin. Das stellt für die ehrenamtliche Arbeit ein sehr große zeitliche Herausforderung dar.
- Wichtig ist, dass Teilnehmer/innen sich gegenseitig abholen und mitnehmen.
- Interessenten haben vorher viele Fragen zum Inhalt, zum Ablauf, ob man allein kommen kann ohne Spielpartner, welche Vorkenntnisse erwartet werden usw.
- Der Bewegungsradius der Zielgruppe ist oft recht klein.
- Sturzprophylaxe und niedrigschwellige Pilates-Elemente sind sinnvolle Bestandteile des Kurses.

Appetit kommt (leider erst) beim Essen. Von denen, die ein Mal kamen, blieben sehr viele. Wer mehrfach kam, taucht immer wieder auf: Eine Abstimmung „mit den Füßen".

Integration der Teilnehme/innen

Wie erreichten wir – und das jedenfalls sehr erfolgreich – die Einbindung (Integration) der aufwändig gewonnenen Teilnehmer/innen in den Kurs und darüber hinaus in unseren Verein?

- Schon bei der Ankunft werden neue Gesichter sofort bemerkt, die Neulinge werden sofort von einem/r Trainer/in desselben Geschlechts angesprochen. Es ist dafür immer ein männlicher Übungsleiter und eine weibliche Übungsleiterin vor Ort.
- Zu Beginn jeder Trainingseinheit gibt es ein Kennenlern-Ritual zum Erlernen der Namen.
- Die Begeisterung und der Spaß der Teilnehmer/innen während des Kurses, der manchmal unüberhörbar ist, sprechen dafür, dass unser Angebot „passt".
- Bei vielen Übungen mit oder ohne Tisch „müssen" die Teilnehmer/innen miteinander agieren. Kontakte untereinander ergeben sich so völlig zwanglos.
- Die ZuG-Teilnehmer/innen wachsen in die gleichzeitig und anschließend stattfindende „normale" Erwachsenen-Freizeit hinein, indem sie dort einfach noch spielen und die Gruppen sich mischen. Vor Beginn treffen die Teilnehmer/innen auf die vorher stattfindende Kindergruppe.
- Da wir ständig Neulinge aufnehmen, gibt es keine „erste Stunde" für alle. Neulinge treffen also auf eine bereits funktionierende Gruppe mit entspannter Atmosphäre.
- Vorher/nachher gibt es immer viele Einzelgespräche und beim ersten Mal zusammen mit einem/r Übungsleiter/in das Ausfüllen des Gesundheitsfragebogens.

- Aufgelockert wird die Gruppenzusammensetzung durch die Teilnahme von Senioren ohne Migrationshintergrund und von jüngeren Teilnehmern/innen. Ein Senior kommt mit seinem Sohn, ein anderer bringt seinen Enkel mit.
- Bessere Spieler/innen nehmen Rücksicht, spielen mit der anderen Hand usw.
- Bisher hatten sehr viele Teilnehmer/innen mindestens elementare Deutschkenntnisse. Andere Teilnehmer/innen dolmetschen. Trotzdem sind z. T. Erklärung von Übungen oder Technik mehrfach in verschiedene Sprachen übersetzt erforderlich.
- Als Genadi, der Heinrich genannt werden möchte, Martha aus Argentinien fragte: „Wollen wir uns was erzählen?“, dauerte es eine Weile, bis klar war, dass er gegen sie einen Satz mit Zählen der Punkte spielen wollte.
- Das alles ist nur mit erheblichem Personalaufwand zu leisten, selbst Übungsleiter plus Helfer sind zu wenig. Wir sind mit mindestens drei Übungsleitern/Betreuern vor Ort.

Aktive Teilhabe

Wesentlicher und erfolgreicher Bestandteil der Integration ist die aktive Teilhabe, zu der die Teilnehmer/innen auch gezielt aufgefordert werden:

- Eine Chinesin erklärte die Bedeutung von „Pingpong" im Chinesischen mit Schriftzeichen.
- Eine Iranerin leitete einen orientalischen Tanz als Aufwärmprogramm.
- Mohamed aus Ägypten führte schon mehrfach die Atementspannung zum Abschluss durch.
- Pfingsten fand auf Initiative von Teilnehmern/innen ein gemeinsames Frühstück in einem iranischen Restaurant statt.
- Im Hochsommer 2015 fanden trotz großer Hitze stundenlang nach Kursende noch Gespräche zwischen den Teilnehmern/innen unterschiedlichster Herkunft statt.
- Gemeinsames Eisessen nach dem Kurs.
- Aus gegebenem Anlass wurden von den Teilnehmern/innen Geburtstagslieder aus verschiedenen Ländern in den jeweiligen Sprachen (vor)gesungen.
- Ein Teilnehmer, der für einige Monate in sein Heimatland zurückkehrte, wurde in einer Gesprächsrunde über seine Erfahrungen in Deutschland verabschiedet.
  Besonders im Gedächtnis war ihm geblieben, dass man auf der Rolltreppe rechts stehen soll.

Probleme

- Eine ständige Schwierigkeit: Zur Kontaktaufnahme mit der Zielgruppe wären Flyer in den entsprechenden Sprachen, die uns zu Beginn des Projekts zugesagt wurden, sehr wichtig gewesen. Vom zur Verfügung gestellten Material war nur der rote Gesundheitssport-Flyer wirklich brauchbar.
- Das Interesse der Teilnehmer/innen geht nach Teilnahme an etwa zwei Kursen Richtung mehr Tischtennis spielen, mehr Technikvermittlung und damit einen Schritt weg vom ursprünglichen Angebot. Die Kursinhalte sind dann schon bekannt und die Fähigkeit zum eigenen Spielen hat sich entwickelt.
- Bereits das Kursprogramm „Tischtennis als Gesundheitssport" ist sehr hochschwellig. Es ist nicht dafür gedacht, dass bei vielen Trainingseinheiten neue Teilnehmer/innen dazukommen.
- Der ZuG-Lehrgang ist völlig überladen: Er soll zugleich die Kriterien eines zertifizierten Gesundheitssportkurses erfüllen und zusätzlich einen Beitrag zur Integration einer besonders schwer erreichbaren Gruppe leisten.
  Die Wissensvermittlung laut Gesundheitssport-Kursprogramm wurde teilweise auch für die bessere Verständigung zwischen den Teilnehmern/innen, die Besprechung von Wünschen und einmal für das Besprechen des Gesundheitsfragebogens genutzt.
- Aus Vereinssicht ist die Unpünktlichkeit der Teilnehmer/innen ein ernstes Problem. Das Eintreffen der Teilnehmer/innen verteilt sich manchmal auf eine Zeitstunde.

- Obwohl Tischtennis sonst sehr stark männlich dominiert ist – es gibt kaum eine Sportart mit geringerem weiblichen Anteil –, überwiegen bei unseren Migranten/innen der Altersgruppe 60+ deutlich die Frauen.
- Die Festlegung auf Migranten/innen 60+ war eher ein Hindernis: Notwendig zur Integration ist die Vermischung mit älteren Deutschen und mit jüngeren Teilnehmern/innen. 60+ ist zu hoch angesetzt.
- Es fehlt – etwa beim LSB – eine Zusammenstellung aller relevanten Anlaufstellen für Migranten/innen, vielleicht sogar eine Broschüre, in die man Angebote eintragen kann. Wir verbrachten sehr viel Zeit mit der Suche nach geeigneten „Verteilern".

Fazit aus Sicht des Vereins

Die Teilnahme von zwei Trainern des Vereins an der Schulung „Sport interkulturell" wird uns über ZuG hinaus helfen. Beide sind auch in anderen Bereichen des Vereins tätig und können dort ihre Sensibilisierung einbringen. Das Projekt hat dem Verein neue Perspektiven eröffnet und neue Kontakte hergestellt.

Für die Teilnehmer/innen waren die ZuG-Kurse mit Sicherheit eine sehr positive Erfahrung. Nach unseren Eindrücken haben sie Kontakte von Dauer geknüpft, und zwar untereinander und zu unserem Freizeit-Tischtennis.

Der Gedanke des Projekts ist wichtig und liegt uns am Herzen. Aber am Anfang war keinem der Teilnehmer/innen am Projekt der Umfang der Anforderungen bekannt. Unser Verein ist rein ehrenamtlich geführt. Deshalb waren die Anforderungen, die durch das Projekt an uns gestellt wurden, nur mit einem ausgesprochen großen Kraftakt zu bewältigen.

››› STTK BERLIN
››› CHRISTIAN KÜHNEL, 1. Vorsitzender
christian@sttkberlin.de
www.sttkberlin.de

4.3 Sportgemeinschaft Letter von 1905

Die SG Letter 05 ist ein Sportverein mit ca. 1.700 Mitgliedern. Die Tischtennis-Abteilung ist mit 30 aktiven erwachsenen Mitgliedern eine der kleinsten Abteilungen. In der Saison 2015/16 nehmen wir mit 3 Erwachsenen- und 2 Kindermannschaften an den Punktspielen teil. Zudem hat sich im letzten Jahr eine Hobbygruppe gebildet, die sich hauptsächlich aus den Teilnehmer/innen des ZuG-Projektes zusammensetzt.

Integration durch Sport

Mit dem Thema Migration haben wir uns intensiv bereits im Jahr 2013 auseinandergesetzt, als bekannt wurde, dass die Stadt Seelze sehr viele Flüchtlinge erwartete. Nach Gesprächen mit der Schulleitung der Grundschule Letter, der Integrations-beauftragten sowie Integrationslotsen der Stadt Seelze ergab sich das Projekt „Letter integriert“ für Kinder in Zusammenarbeit mit dem Tischtennis-Verband Niedersachsen (TTVN) und dem Landessportbund Niedersachsen. Da dieses Projekt hervorragend angenommen wurde, war es keine Frage dem Ansinnen des TTVNs in Sachen ZuG-Projekt zuzustimmen. Wo es Kinder mit Migrationshintergrund gibt, sollte auch die gewünschte Zielgruppe 60+ zu finden sein – so dachten wir!

Das Netzwerk „Zugewandert und Geblieben“

Die uns bekannten Zugangswege plus Unterstützung durch die Presse waren ein vielversprechender Anfang zur Kontaktaufnahme. Ausgebaut wurden diese Wege durch das Verteilen von Flyern in unterschiedlichen Sprachen (türkisch, russisch, polnisch, arabisch und persisch):

- in Apotheken
- Arzt-und Physiotherapiepraxen
- allgemein öffentlichen Bereichen
- VHS
- sowie den persönlichen Kontakten zu sozialen Verbänden wie AWO, Rotes Kreuz, mit Mitarbeitern/innen des Sozialen Hauses in Seelze
- beim Internationalen Frauenfrühstück
- bei Stadtteilfesten
- speziellen Veranstaltungen zur Integration in Seelze
- bei einer Gesundheitsmesse, die die Stadt Seelze alle zwei Jahre ausrichtet.

Die fünf Tischtennis-Kurse für Ältere aus aller Welt

Der **erste Kurs**, der im Mai starten sollte, wurde mangels Teilnehmer nach der zweiten Stunde abgesagt.
Der **zweite Kurs** lief erfolgreich, nachdem die Übungszeit auf montags (19.00 Uhr) verlegt worden ist. Aus der gewünschten Zielgruppe nahmen fünf Personen teil, eine weitere Migrantin war jünger. Es ergab sich eine gute Durchmischung, nach der Vorstellungsrunde und entsprechenden Aufwärmübungen kannten sich alle mit Vornamen. Insgesamt entstand eine sehr gute Atmosphäre. Sprachliche Schwierigkeiten waren kaum vorhanden – bis auf eine Ausnahme. Diese Schwierigkeiten konnten aber von der ÜL-Assistenz mit bildlichen Darstellungen, dem Vormachen und „mit Händen und Füßen" aufgefangen werden.
Der **dritte Kurs** bestand aus zeitweise bis zu 15 Personen. Die meisten Personen hatten auch im zweiten Kurs teilgenommen. Durch Urlaub, Krankheiten und sonstiger nicht bekannter Gründe gab es immer mal wieder Fehlzeiten. Eine Teilnehmerin fühlte sich allerdings nicht genügend gefordert und hörte deswegen auf.
Der **vierte Kurs** bestand aus 4 – 10 Personen, die wiederum alle am vorherigen Kurs teilgenommen hatten. Leider waren es nur noch zwei Teilnehmer aus der Zielgruppe! Zwei Personen konnten krankheitsbedingt nicht mehr teilnehmen. Einer Teilnehmerin hat der Kurs so gut gefallen, dass sie sich an ihrem Wohnort, leider nicht Letter, in einem Sportverein angemeldet hat, um Tischtennis zu spielen! Zwei Neu-Zugänge gab es aufgrund der Ansprache auf der Gesundheitsmesse in Seelze. Die Kursteilnahme war sehr konstant.
Außerdem nehmen einige Personen zusätzlich auch an einer Hobbyrunde teil.
Ein **fünfter Kurs** ist geplant.

Das Team

- **Monika Jones:** Abteilungsleitung Tischtennis seit Anfang 2014, spielt aktiv Tischtennis seit 1982, interessiert am Thema, da mit einem Migranten verheiratet.
- **Günter Hahn:** Tischtennisspieler seit 1972 mit folgenden Lizenzen: C- Trainer seit 2001, P-Trainer seit 2005 Prävention (Gesundheitssport), B-Trainier seit 2012 Fachrichtung Orthopädie
- **Andrea Schnecke:** Übungsleiter-Assistenz, Jugendwartin seit Anfang 2010, spielt aktiv Tischtennis seit 1976, ÜL-Lizenz C plus. Wird Gesundheitssport auch nach Beendigung des Projektes anbieten.

Unser Fazit

In Letter gibt es viele Asylbewerber/innen, aber kaum Migranten/innen aus der Zielgruppe. Die Migranten/innen in Letter sehen sich als hinreichend integriert, haben zum Teil einen deutschen Pass und fühlen sich von dem Tischtennis-Angebot nicht angesprochen. Die Großeltern aus unserem Projekt „Letter integriert" konnten leider nicht gewonnen werden. Eine persönliche Nachfrage brachte zur Tage, dass "ich in meinem Alter nicht mehr mit Sport und insbesondere mit Tischtennis anfangen werde". Auch der Hinweis auf Herz-Kreislauf-Sport und Gesundheit brachte keine Erfolge. Auch persönliche Ansprache der Ärzte durch den Übungsleiter, die sich durchweg positiv äußerten, brachten keinen Zuwachs, eben so wenig wie die offiziellen Stellen der Stadt Seelze.

››› SG LETTER
››› MONIKA JONES, Abteilungsleiterin Tischtennis
05137 . 36 79
tischtennis@sg-letter-05.de
www.sg-letter-05.de

Interview mit einer Teilnehmerin

Wie bist du zum Kurs gekommen?
Ich habe in der Zeitung von dem Kurs gelesen und gedacht, das schaue ich mir mal an.

Hattest du vorher keine Lust Sport zu betreiben?
Nein, ich hatte keine Zeit, keine Lust und jetzt hat der Arzt gesagt, ich soll mal etwas für meine Gesundheit tun und das soll das ja hier sein – so für Gesundheit. Und Tischtennis habe ich früher mal gespielt. Nicht richtig, aber so ein bisschen.

Gefällt dir der Kurs?
Der Kurs ist richtig gut, die Leute kannte ich ja alle vorher nicht, aber sie sind sehr nett und wir kennen uns jetzt schon ganz gut und erzählen auch immer was. Nur das viele Laufen macht mir Probleme! Ich habe ein gutes Gefühl etwas für mich zu tun und freue mich auf jeden Montag. Da wir alle mittlerweile ganz gut Tischtennis spielen können, macht das Spielen miteinander viel Spaß. Und der Günter (Übungsleiter) zeigt uns auch immer etwas Neues. Am besten sind die Wettkämpfe, die wir manchmal machen – vor allem, wenn ich gewinne! Ich wusste auch gar nicht, dass man beim Tischtennis so viel schwitzt!

Was wirst du machen, wenn der Kurs am Jahresende vorbei ist?
Na, nachdem Günter uns verabschiedet hat, spielen wir fast immer alle noch ein wenig weiter. Wenn der Kurs dann ganz zu Ende ist, will ich auf jeden Fall in der Hobbygruppe weiterspielen. Vielleicht gibt es ja aber auch noch einen Kurs …

5 Tipps für Vereine

5.1 Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“

Das Kursprogramm „Gesundheitssport Tischtennis“ ist als erste Spielsportart seit über zehn Jahren mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ des Deutschen Olympischen Sportbundes zertifiziert. Trotzdem war es eine besondere Aufgabenstellung, die vielfältigen Qualitätskriterien des Siegels auf ihre Umsetzbarkeit bei der Zielgruppe ältere Migranten/innen 60+ zu überprüfen.

Gesundheitscheck

Bevor der Teilnehmende die Gesundheits-Übungsstunde beginnen kann, vergewissert sich der Übungsleitende über den Gesundheitszustand mit Hilfe eines im Gesundheitssport üblichen Fragebogens, dem Par-Q-Bogen (Physical Activity Readiness Questionnaire).
Es sind sich zwar alle darüber einig, dass sich ein Übungsleitender bei einem qualifizierten Herz-Kreislauf-Training Gewissheit über die Belastbarkeit verschaffen und den Teilnehmenden ggf. zum Arzt bitten muss, wenn beispielsweise die Einnahme eines Herzmedikaments auf eine gesundheitliche Einschränkung hinweist. Jedoch wirkt die intensive und auch fast intime Befragung auf ältere Migranten/innen eher befremdlich; insbesondere, wenn erhebliche Sprachschwierigkeiten bestehen. Anstatt von vorn herein Vertrauen aufzubauen im Sinne einer Willkommenskultur, scheint es so, als würde die Befragung eher als Barriere wirken.

Diesen „Spagat“ galt es im Projekt „Zugewandert und Geblieben“ zu meistern. So setzten sich in allen Vereinen die Übungsleiter/innen, Kümmerer und Assistent/innen mit jedem einzelnen Teilnehmenden im Laufe der ersten Kursstunden nach einer allgemeinen Ankündigung zusammen, um im vertrauenswürdigen Rahmen den Gesundheitscheck in gekürzter Form durchzuführen.

Hinweis für Übungsleitende: Auf der Internetseite des DOSB ***www.sportprogesundheit.de*** ist eine kurze Version des Par-Q-Bogens zum Download hinterlegt.
Eine ausführlichere Fassung ist auf der Seite des DTTB hinterlegt: ***www.tischtennis.de***

Pulskarten

Im Kursprogramm „Gesundheitssport Tischtennis“ ist die Ermittlung des optimalen Trainingspulses nach der wissenschaftlichen Karvonenformel (Ruhepuls, Lebensalter und Trainingszustand sind dabei die relevanten Messgrößen) sowie das durchgängige Führen einer Pulskarte seitens der Teilnehmenden obligatorisch.
Neben sprachlichen Hürden waren die Pulsmessungen bei älteren Migranten/innen zum Teil schwierig, das Messen des Ruhepulses zuhause morgens vor dem Aufstehen manchmal unmöglich.

Pulskarte

Name: _____

_____ Optimaler Trainingspuls

TE	Datum	Übung	Puls/Minute (10 Sekunden x 6)			Übungsdauer
			vor der Belastung	Belastungspuls	Erholungspuls (2 Minuten nach Belastung)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Eine „Faustformel“: Puls 180 minus Lebensalter wurde in diesen Fällen eingesetzt.
Das Führen der Pulskarten wurde entweder vom Übungsleitenden selbst praktiziert, alternativ hatten sich die Übungsleitenden die Trainingsherzfrequenzen gemerkt und konnten so unmittelbar nach den Messungen auf Abweichungen reagieren.
In diesem Fall wurde auf das Führen der Pulskarten verzichtet. Alle Übungsleitenden waren aber besonders sensibel für körperliche Merkmale der Überforderung. So galt es, bei fehlender oder ungenauer Messung eher bremsend zu wirken. Das subjektive Anstrengungsempfinden der Teilnehmenden, eine Leistung sollte „etwas anstrengend“ sein, wurde verstärkt gefördert.

Wissensvermittlung

Um die Nachhaltigkeit von Gesundheitssportangeboten zu fördern, ist die Vermittlung von Gesundheitswissen eine besondere Verantwortung. Im Kursprogramm „Gesundheitssport Tischtennis“ wird sowohl Effekt- als auch Handlungswissen vermittelt. Teilnehmerkarten zum Mitnehmen für zuhause mit wissenschaftlich relevanten Informationen sollen dabei unterstützen, den persönlichen Alltag gesundheitsfördernd zu gestalten.
Die Erfahrung in allen drei Vereinen hat gezeigt, dass die wertvollen Tipps von der Zielgruppe aus sprachlichen Gründen oft nicht verstanden wurden und die Teilnehmenden überforderten. Es muss bedacht werden, dass in den Kulturkreisen der Kursteilnehmenden die Gesundheitsvorsorge häufig eine untergeordnete Rolle spielt. Dieses stellte für die Übungsleitenden eine hohe Herausforderung dar, die auch sehr viel Zeit in Anspruch nahm, die letztlich dann für sportliche Aktivitäten fehlte. Um als Übungsleiter/in nicht „schulmeisterlich“ zu wirken, wurde versucht, die älteren Migranten/innen intensiv einzubeziehen. Es wurde vielfältig versucht, über Bilder und Plakate in einfacher Sprache wichtige Informationen zu vermitteln. 1

1

1 Ausdauertraining richtig steuern

- Besser langsam und länger trainieren, als kurz und zu intensiv!
- Wie kann ich die Anstrengung meines Trainings beschreiben? ⟹
- Belastung sollte „etwas anstrengend" sein

- Wie kann ich die Leistung meines Herzens beurteilen? ⟹
- Wie bestimme ich den für mich richtigen Trainingspuls?

Faustformel für den richtigen Trainingspuls = 180 – Lebensalter

Beispiel: Maria ist 54 Jahre alt. Ihr optimaler Trainingspuls beträgt 180 – 54 = 126. Wenn Maria Gesundheitssport macht, sollte sie eine leichte Anstrengung empfinden. Ihr Puls sollte am besten bei etwa 126 Herzschlägen in der Minute liegen!

2

3 Koordination und Balance

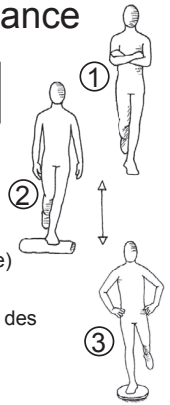
Koordinationstraining verbessert das Bewegungsverhalten und schützt vor Stürzen!

Welche Übungen kann ich machen?

1 Einbeinstand mit verschränkten Armen

2 Einbeinstand auf weicher Unterlage (z.B. Matte)

3 Einbeinstand auf einem Kreisel mit Schwingen des freien Beines nach vorne und nach hinten



Im Rahmen dieser Projektdokumentation wurden die Teilnehmerkarten des Kursprogramms „Gesundheitssport Tischtennis" von der Psychologin und angehenden Ärztin Annika Simon zielgruppengerechter aufbereitet. Grundgedanke war dabei, pro Karte zu jedem Thema jeweils 5 Kernbotschaften in sehr einfacher deutschen Sprache abzubilden. So entstand ein 10-teiliges Kartensortiment, das sich für künftige Einsätze auch verhältnismäßig einfach in gewünschte Sprachen übersetzen lässt. Dieses kann im Rahmen einer geplanten DTTB-Fortbildung erworben werden. 2

››› DORIS SIMON, Projektkoordinatorin
„Zugewandert und Geblieben" und Coach
Doris.Simon@gmx.net

5.2 Exemplarische Stundenplanungen

Auszüge aus einer Stunde vom Steglitzer Tischtennisklub Berlin

Zeit: 10 Minuten

Begrüßung: Wir stellen uns im Kreis auf.
Da so gut wie immer ein/e neue/r Teilnehmer/in dabei ist, beginnen wir mit einer Vorstellungsrunde. Wir nennen unsere Vornamen und unser Herkunftsland. Als ich mitteilte, dass unser Trainerhelfer Thomas am Vortag Geburtstag hatte, haben alle spontan das Lied Happy Birthday angestimmt. Das habe ich benutzt, um nach Geburtstagsliedern ihrer Heimat zu fragen, es wurde iranisch, chinesisch und deutsch vorgesungen.

Ziel: Neue TN werden begrüßt, und wir stimmen uns mit Übungen zur Beweglichkeit auf das Training ein.

Zeit: 15 Minuten

Koordinative Erwärmung: Prellball
Wir haben zuerst mit einem großen TT-Ball, anschließend mit einem normalen TT-Ball gespielt. Da dieses Spiel anstrengend ist, haben wir die Teilnehmer am Ende aufgefordert zu trinken und mal wieder darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, regelmäßig zu trinken.

Ziel: Aufwärmung u. koordinative Schulung, u. a. durch verschieden große Bälle

---

Zeit: 10 Minuten

Technik: Grabentisch
Die Teilnehmer/innen sollen mit einer Vorhand-Topspintechnik über den Graben zweier auseinander gezogener Tischhälften spielen. Es wird auf eine lange Bewegungsführung des Armes und eine Gewichtsverlagerung der Beine hingewiesen.

Ziel: Vermittlung der Schlagtechniken beim TT

Zeit: 10 Minuten

Wissen: Kraft
Wir erklären den Teilnehmern/innen, dass schon ab einem Alter von 30 Jahren kontinuierlich Muskelmasse abgebaut wird und wir, wie bei der Ausdauer, idealerweise 2-3 Mal pro Woche mit mindestens einem Tag Pause dazwischen trainieren sollten. Im Alltag ist Treppensteigen ein wunderbares Krafttraining für die Beine.

Ziel: Die TN sollen wissen, dass optimales Training auch für Kraft gilt

---

Zeit: 30 Minuten

Ausdauer: Jeweils 15 Minuten Variorundlauf und Kaiserrundlauf.
Variorundlauf ist für neue Teilnehmer/innen günstig, da es leicht zu verstehen ist und Laufwege und Geschwindigkeit selbst entschieden werden können. Einer der Trainer/innen übt im Vorfeld die Pulsmessung, damit es während des Rundlaufs auch bei den Neuen klappt.

Ziel: Die Ausdauer soll mit richtigem Trainingspuls und spielerischen Varianten fröhlich trainiert werden

---

Zeit: 15 Minuten

Wettkampf (Kaiserspiel):
Es wird so lange um Punkte gespielt, bis ein/e Trainer/in Stopp sagt. Nach jedem Punkt ist Aufschlagwechsel. Heute soll nur Vorhand gespielt werden. Der Vorhand-Aufschlag soll diagonal gespielt werden.

Ziel: Spaß steht im Vordergrund, außerdem ein besseres Kennenlernen der anderen TN

Zeit: 20 Minuten

Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung mit Konzentration auf die Atmung:
Da in Berlin an diesem Tag 30.000 Kinder eingeschult wurden, haben wir zur Entspannung außerdem ein nettes Gespräch über Einschulung und Schultüten gehabt. Alle Teilnehmer/innen haben über ihre eigene Einschulung berichtet, soweit sie sich erinnern konnten. Das war sehr interessant und für alle bereichernd.

Ziel: Kräftigung, Beweglichkeit und bessere Wahrnehmung des Körpers sollen geschult werden

---

Die vollständige Stundenplanung finden Sie in den Ausbildungsunterlagen des DTTB:
www.tischtennis.de

Auszüge aus einer Stunde der Sportgemeinschaft Letter von 1905

Zeit: 5 Minuten

Begrüßung der Teilnehmer/innen und Blick auf die heutige Kursstunde (Pulsmessung)

Ziel: Einstimmung, Erläuterung des Programmes.

Zeit: 5 Minuten

Bewegungsritual mit Softball. Jede/r Teilnehmer/in nimmt sich einen Softball, gewöhnt sich daran, spielt mit ihm und tauscht die Bälle zunächst im Stand mit den Mitspieler/innen aus. Durch den Wurf der Bälle entstehen für die Teilnehmer/innen schon die ersten Herausforderungen beim Fangen und erste Koordinationseinheiten. Der Spaß ist dabei, wenn die leichten Softbälle zwar kontrolliert geworfen aber Schwierigkeiten beim Fangen entstehen.

Ziel: Das ist es eine Fortsetzung der Einstimmung auf die Kursstunde. Die TN lösen sich vom Alltag, klönen und freuen sich auf den weiteren Verlauf des Abends

---

Zeit: 15 Minuten

Aufwärmen: Die Teilnehmer/innen laufen im Vorwärts-, Rückwärts-, Hopserlauf und mit Sidesteps. Zur Koordination sind Stepkästen im Einsatz, wobei die Teilnehmer/innen durch verschiedene Übungen am Stepper die Koordination verbessern können. Auch stärken wir dabei die Muskulatur der Beine. (Pulsmessung)

Ziel: Ein muskuläres Verletzungsrisiko soll vermieden und die Koordination soll verbessert werden, um auch die Anforderungen im Alltag besser und sicherer lösen zu können.

Zeit: 30 Minuten

Ausdauer: Alle Teilnehmer/innen beginnen mit einem Rundenlauf, in dem jede/r Teilnehmer/in ihre/seine Sicherheit findet, nicht nur beim Laufen, sondern auch im Umgang mit Schläger und Ball. Durch Markierungskegel an den Seiten der Tischtennistische und durch Ansage des Kursleiters kann jede/r Teilnehmer/in die Laufwege selbst bestimmen.
Der Spaßfaktor beim Rundlauf erfolgt dann durch Kommandos wie Richtungswechsel, Handwechsel der Schläger, auch wichtig für Koordination. Sehr viel Aufmerksamkeit und Zusammenarbeit ist nötig, wenn an jeder Tischseite nur mit einem Schläger gespielt wird und die Übergabe des

Schlägers an den nachfolgenden Mitspieler erfolgt. Hier ist die Zusammenarbeit und Aufmerksamkeit sehr wichtig. Eine weitere Variante: die Schlägerübergabe erfolgt nicht wie vorher von Hand zu Hand, sondern nach dem Schlag liegt der Schläger auf dem Tisch und die/der nächste Teilnehmer/in nimmt sich den Schläger.
So sind viele Varianten möglich und die Teilnehmer/innen finden Lösungen bei der Zusammenarbeit. (Pulsmessung) Durch die vorgegebenen Übungen und dem Faktor Freude am gemeinsamen Spiel merken die Teilnehmer/innen oft nicht, welche Laufleistung (m u. km) er/sie an diesem Abend erledigt hat. Die Pulsleistung wird anhand der Karvonenformel von der Kursleiter/in festgelegt.

Ziel: Hier sollen die TN in ihrer vorbestimmten Pulsfrequenz trainieren, den Körper und ihre Fähigkeit Kennenlernen und das bei viel Spaß in der Gruppe.

Zeit: 5 Minuten

An jedem Abend wird den Teilnehmer/innen eine Technikform aus dem Tischtennis erklärt, vorgeführt und das Ausprobieren ermöglicht.
Technik/Vorhandaufschlag: Aus der flachen Hand, 16 cm hochwerfen und dann der Aufschlag. Es stehen jeweils zwei Teilnehmer am Tisch, die abwechselnd die Übung durchführen. Der Kursleiter geht von Tisch zu Tisch und führt evtl. Korrekturen durch. Durch Ziele (z.B. kleine Kegel oder Handtuch) zum Treffen, kann auch eine zusätzliche Motivation geschaffen werden.

Ziel: Den TN werden Kenntnisse vermittelt (korrekte Techniken). Alle sollen ein Erfolgserlebnis erleben.

Die vollständige Stundenplanung finden Sie in den Ausbildungsunterlagen des DTTB:
www.tischtennis.de

5.3 Interkulturelle Spiele

5.3.1 Soziometrie / Landkarte

- **Vorbereitung:** Karten beschriften / geeigneten Raum auswählen oder Raum vorbereiten
- **Gruppengröße:** Je nach Raumgröße, 8-40
- **Material:** Kleine, runde Metaplankarten
- **Zeit:** Abhängig von der Gruppengröße und den Fragerunden, 20 – 45 Minuten

Ablauf

1. Die Teilnehmenden sollen sich den Raum als Landkarte vorstellen, wobei die Mitte des Raumes der Seminarort ist. Die Landkarte könnte z.B. der Landkreis Hildesheim, das Bundesland Niedersachsen sein oder Norddeutschland
2. Dann sollen alle sich im Raum zunächst dort hinstellen, wie sie derzeit wohnen, dabei sich entsprechend der Himmelsrichtung hinstellen und den Abstand zu den anderen Personen berücksichtigen. Es folgt eine kurze Vorstellung des Namens und Wohnortes.
3. In einer weiteren Runde sollen sie dorthin gehen, wo sie geboren sind. Der Maßstab der Landkarte kann sich entsprechend vergrößern. Auch hier werden wieder kurz die Geburtsorte abgefragt.
4. Schließlich gehen sie dorthin wo Mutter oder Vater geboren sind.
   - Zwischenauswertung: Wer ist wie viele km „gewandert"? Was waren Gründe für die „Wanderungen"? Wer hat sich nicht (wesentlich) von der Stelle bewegt?
   - Was hat das mit dem Thema Migration zu tun?
5. Anschließend können durch den Übungsleitenden oder die Gruppe weitere Fragen nach Unterschieden und Gemeinsamkeiten gefragt werden:
   - Anzahl der Geschwister?
   - Zuordnung nach Vereinsfunktionen?
   - Anzahl der Kinder?
   - Anzahl der Sprachen?
   - Weiteste Reise?
   - Auslandserfahrung ja – nein?, ...

5.3.2 Die Geschichte meines Namens

- **Vorbereitung:** Keine
- **Gruppengröße:** Ab 4 Personen
- **Material:** Keines, wenn vorhanden Namensbuch
- **Zeit:** Abhängig von der Gruppengröße, 20 - 45 Minuten

Ablauf

1. Die Teilnehmenden sitzen im besten im Kreis.
2. Der Übungsleitende beginnt mit der Geschichte seines/ihres Namens (vorrangig wird über den Vornamen erzählt, doch auch der Familienname/Geburtsname kann interessant sein).
   - Welche Bedeutung hat mein Name?
   - Warum haben meine Eltern den Namen ausgesucht?
   - Standen andere Namen zur Auswahl?
   - Welche Namen würde ich tragen, wenn ich ein Junge/Mädchen geworden wäre?
   - Deutet mein Name oder auch weitere Vornamen auf Biografisches, Traditionen oder … hin?
   - Was habe ich mit meinem Namen Positives und/oder Negatives erlebt?
   - Wurde mein Name immer richtig ausgesprochen/geschrieben?
   - Gab es Spitznamen/Verniedlichungen?
   - Hättest du lieber einen anderen Namen gehabt?, ...
3. Reflexion in der Gruppe: Was habe ich Neues erfahren? Welche Bedeutung haben Namen?

5.3.3 Tischtennis-Baranga (nach einer Idee von Dennis Dörner)

- **Vorbereitung:** Spieltische entsprechend der Anzahl der Spielenden im ganzen Raum mit Abstand verteilt aufstellen.
  Pro Tisch 4 Spielende/Doppel.
  Pro Tisch gibt es 1 Tischnummer.
- **Gruppengröße:** Je nach Raumgröße, 12 – 24
- **Material:** 3 – 6 Tische, Turnieranleitung für TN, Spielregeln
- **Zeit:** 90 Minuten

Ablauf

1. Die Spielenden werden an die Tische verteilt.
2. Nun gibt es einen kurzen allgemeinen Überblick über den Turnierverlauf.
3. Es wird jeweils 1 Turnieranleitung und 1 Spielregel pro Tisch ausgeteilt. Wichtig: Jeder Tisch bekommt unterschiedliche Spielregeln, während die Turnieranleitung überall die gleich ist. Dies darf den Spielenden nicht verraten werden.
4. Das Turnier startet, wenn alle Gruppen den Turnierablauf verstanden haben. Danach darf nicht mehr gesprochen werden und die Turnierleitung beantwortet keine Fragen mehr. Sie kündigt nur den Wechsel nach jeweils einigen Minuten an.
5. Ende des Turniers und Auswertung.

Spielregeln (Turnieranleitung für Teilnehmende)

- Ihr habt 5 Min. Zeit, die Regeln zu lesen und einzustudieren.
- Ihr dürft nicht reden.
- Dann werden die Regeln weggenommen. Von diesem Zeitpunkt an darf man nur noch gestikulieren, es darf nicht mehr gesprochen werden (es dürfen auch keine Wörter oder einzelne Buchstaben aufgeschrieben werden).
- Dann beginnt das Turnier.
- Die Punkte werden ab Turnierbeginn gezählt.
- Das Doppel welches die meisten Punkte während der Spielzeit gemacht hat gewinnt.
- Der Satz ist nicht bei 11 zu Ende, sondern geht endlos bis die Spielleitung die Runde beendet. Bei einem Gleichstand gibt es einen Entscheidungspunkt.
- Jede Runde dauert ein paar Minuten.
- Die Spieler/innen ziehen am Ende der Runde wie folgt weiter: Von dem Doppel welches am Ende der Spielzeit am meisten Punkte gemacht hat, bleibt ein Spieler am Tisch stehen. Der andere wechselt einen Tisch weiter in die höhere Liga. Von dem Doppel welches verloren hat, bleibt ebenfalls einer stehen. Der andere wechselt einen Tisch weiter in die niedrigere Liga. Wer von beiden geht müsst ihr unter euch ausmachen. (ohne zu reden)
- Das Gewinnerdoppel der höchsten Liga und das Verliererdoppel der untersten Liga bleiben ohne Veränderung an ihrem Tisch stehen.

Spielregeln A

- Gespielt wird nach normalen Doppelregeln. Der Aufschlag erfolgt von rechts nach links. Jeder Spieler hat hintereinander zwei Aufschläge. Den ersten Aufschlag hat immer das Doppel welches zuvor an diesem Tisch gewonnen hat.
- Die Spieler schlagen den Ball immer abwechselnd.
- Punkte: Das Team welches einen Ballwechsel gewinnt, bekommt nur dann einen Punkt, wenn es sich direkt nach dem Punktgewinn aggressiv und provokant über den Punkt freut. Ist dies nicht der Fall gibt es keinen Punkt.

Spielregeln B

- Gespielt wird nach normalen Doppelregeln. Der Aufschlag erfolgt von rechts nach links. Jeder Spieler hat hintereinander zwei Aufschläge. Den ersten Aufschlag hat immer das Doppel welches zuvor an diesem Tisch verloren hat.
- Die Spieler müssen den Ball nicht immer abwechselnd schlagen.
- Punkte: Das Team welches einen Ballwechsel gewinnt, bekommt nur dann einen Punkt, wenn vorher in diesem Ballwechsel alle vier Spieler mind. einmal am Ball waren. D.h. frühestens nach dem vierten Schlag.

Spielregeln C

- Gespielt wird nach normalen Doppelregeln. Der Aufschlag erfolgt von rechts nach rechts. Jeder Spieler hat hintereinander zwei Aufschläge. Den ersten Aufschlag hat immer das Doppel welches zuvor an diesem Tisch verloren hat.
- Die Spieler schlagen den Ball immer abwechselnd.

- Punkte: Das Team welches einen Ballwechsel gewinnt, bekommt nur dann einen Punkt, wenn es sich direkt nach dem Punktgewinn dafür entschuldigt, dass es zuvor so hart gespielt hat. Ist dies nicht der Fall gibt es keinen Punkt.
- Gespielt wird nach normalen Doppelregeln.
  Der Aufschlag erfolgt von rechts nach links. Jeder Spieler hat hintereinander zwei Aufschläge. Den ersten Aufschlag hat immer das Doppel welches zuvor an diesem Tisch gewonnen hat.

Spielregeln D

- Die Spieler schlagen den Ball immer abwechselnd.
- Punkte: Das Team welches einen Ballwechsel gewinnt, bekommt sogar zwei Punkte, wenn der Ballwechsel durch einen Rückhandschlag gewonnen wurde. Dabei ist die Technik des Rückhandschlages egal.

Spielregeln E

- Gespielt wird nach normalen Doppelregeln. Der Aufschlag erfolgt von rechts nach links. Jeder Spieler hat immer nur ein Aufschlag. Den ersten Aufschlag hat immer das Doppel welches zuvor an diesem Tisch verloren hat.
- Die Spieler müssen den Ball nicht immer abwechselnd schlagen.
- Punkte: Das Team welches einen Ballwechsel gewinnt, bekommt einen Punkt. Heben beide Spieler vor Ausführung des gegnerischen Aufschlages die Hand, werden bei Gewinn des Ballwechsels zwei Punkte an die Rückschläger vergeben.

Spielregeln F

- Gespielt wird nach normalen Doppelregeln. Der Aufschlag erfolgt von rechts nach rechts. Jeder Spieler hat hintereinander zwei Aufschläge. Den ersten Aufschlag hat immer das Doppel welches zuvor an diesem Tisch verloren hat.
- Die Spieler schlagen den Ball immer abwechselnd.
- Punkte: Die Punkte werden ganz normal verteilt. D.h. das Team welches einen Ballwechsel gewinnt, bekommt einen Punkt. Bei einem Netz oder Kantenball wird sich bewusst nicht beim Gegner entschuldigt.

Auswertung

Ergebnisse können auf einer Flipchart gesammelt werden.
Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Was hast du objektiv wahrgenommen?
- Was ist dir aufgefallen?
- Wie bist du mit den verschiedenen Regeln umgegangen?
- In welchen Situationen hast du dich angepasst und in welchen hast du deine Regeln verteidigt?
- Wer hat entschieden, wer der/die Gewinner in einer Runde sind?
- Welche Strategien hast du verwendet, um mit der Situation umzugehen? Und welche waren hilfreich?
- Transfer: An welche Situationen erinnert dich dieses Spiel? Welche Schlüsse kannst du aus dem Spiel ziehen?

5.3.4 Spielideen – Kennlern-Bingo

- **Vorbereitung:** Bingoraster nutzen oder auf die Gruppe anpassen und Zettel kopieren.
- **Gruppengröße:** 12 – 30 Personen
- **Material:** Eine Kopie der Bingo-Vorlage pro Person, Stifte, wenn vorhanden Klemmbretter
- **Zeit:** 20 Minuten

Ablauf

- Alle bekommen einen „Kennlern-Bingo"-Zettel, gehen damit im Raum umher und versuchen Personen zu finden, auf die die Beschreibung in einem der Kästchen zutrifft.
- Hat man eine solche Person gefunden, unterschreibt diese im entsprechenden Kästchen. Wer vier Kästchen in einer Reihe ausgefüllt hat – vertikal / horizontal / diagonal – hat ein Bingo und ruft entsprechend laut „BINGO!".
- Das Spiel geht – nach Bedarf – noch 1 oder 2 Runden weiter.
- Danach können alle noch kurz sagen, was sie besonders Interessantes beim Spielen herausgefunden haben.

Spielideen 5.3.1 – 5.3.4:
››› JENNIFER OSTHUS, Programmleiterin
Integration durch Sport, LSB Niedersachsen
0511 . 12 68 184
josthus@lsb-niedersachsen.de

BINGO-Vorlage

Hat blaue Augen	Trinkt lieber Tee als Kaffee	In einem Land war, in dem du noch nie warst	Frühstückt in der Regel morgens nicht	Gleich viele Geschwister hat wie du
Mag Sushi	Hat eine Katze / einen Hund	Winter lieber als Sommer mag	Der im Sommer Geburtstag hat	War in den letzten 3 Monaten in einem Konzert
Bewegt sich gerne	Mag gerne klassische Musik	Hat seinen / ihren nächsten Urlaub schon geplant	Hat Kinder (2 oder mehr)	Ist lieber an die See als in die Berge
Geht gerne ins Kino	Singt unter der Dusche	Hat keine Haustiere	Hat keinen Führerschein	Kocht gerne
Mag Gartenarbeit	Ist Vegetarier	Spricht mehr als eine Fremdsprache	Ist Linkshänder/in	Liest gerne Krimis

5.3.5 Personen-Luftballon

- **Vorbereitung:** Luftballons mit Namen der Kursteilnehmer/innen beschriften
- **Gruppengröße:** 10 – 20
- **Material:** Luftballons, Edding
- **Zeit:** 10 Minuten

Ablauf

Jeder bekommt 2 Luftballons mit beliebigen Vor- und Nachnamen und muss die Person, deren Namen auf den Luftballons stehen, suchen und die Luftballons übergeben. Dabei sollen sich die Teilnehmer/innen Name und Herkunftsland merken. Der/Die ÜL fragt dies hinterher kurz ab.

››› TTC MAGNI BRAUNSCHWEIG
››› VIOLA OHSE, Präventionsübungsleiterin
v.ohse@gmx.de

5.4 Tischtennis-Spielideen für Ältere

5.4.1 Ballsalat

- **Dauer:** ca. 10 Minuten
- **Anzahl der Spieler/innen:** Am besten zwei pro Tisch
- **Material:** Tischtennis-Tisch ohne Netz, pro Tisch mindestens 10 TT-Bälle, TTSchläger

Spielablauf

An einem Tisch ohne Netz stehen sich zwei Spieler mit Tischtennisschlägern gegenüber. Anfangs wird erst ein Ball mit dem Schläger über den Tisch gerollt. Anschließend kommt ein zweiter Ball hinzu. Nach einiger Zeit wird die Ballanzahl verdoppelt auf vier Bälle. Nun kann man beliebig weiter von sechs auf zehn Bälle (wenn es funktioniert, sogar mehr) erhöhen. Nach diesem schönen Warm-Up kann auch eine Wettkampf-variante gespielt werden.

Wettkampfform

Ziel ist es, nach einer Minute die meisten Bälle auf dem Tisch zu haben. Es wird mit zehn oder mehr Bällen begonnen.

Spielregeln

1. Es sollten möglichst alle Bälle in Bewegung sein.
2. Die Bälle dürfen nur mit dem Schläger berührt werden.

››› STTK BERLIN
www.sttkberlin.de

5.4.2 Ping Pong

- **Dauer:** 5 - 10 Minuten
- **Anzahl der Spieler/innen:** mindestens 6
- **Material:** zwei Karten, mehrere Bälle (rot, grün, blau)

Spielablauf

Die TN stehen im Kreis, der ÜL hat Karten mit den Wörtern „Ping“ und „Pong“ in der Hand. Die/Der Kursleiter/in hält eine der Karten hoch und schaut einen TN an. Bei Ping soll der anvisierte TN seinen linken Nachbarn nennen, bei Pong den rechten.

- **Variation 1**
  Bei Ping mit linken Nachbarn den Platz tauschen, bei Pong mit dem rechten, bei beiden Karten müssen die Nachbarn Plätze tauschen
- **Variation 2**
  Statt der Karten werden bunte Bälle genommen:
  - wird rot zugeworfen, Platz mit linkem Nachbarn tauschen
  - bei blau mit rechtem
  - bei grün tauschen die Nachbarn

››› TTC MAGNI BRAUNSCHWEIG
››› VIOLA OHSE, Präventionsübungsleiterin
v.ohse@gmx.de

5.4.3 Bunte Karten

- **Dauer:** 10 – 15 Minuten
- **Anzahl der Spieler/innen:** beliebig
- **Material:** 4 – 5 verschiedenfarbige Karten

Ablauf

Der/Die ÜL hat 4 – 5 verschiedenfarbige Karten, pro Farbe muss eine bestimmte Aufgabe erfüllt werden, z. B.:

- rot ➡ Ball auf Schläger tippen
- blau ➡ Ball auf Boden prellen
- grün ➡ Partner suchen und Ball übergeben
- gelb ➡ Ball hochspielen und Drehung um eigene Achse

››› TTC MAGNI BRAUNSCHWEIG
››› VIOLA OHSE, Präventionsübungsleiterin
v.ohse@gmx.de

Übungen zum Gehirnjogging vom TTC Magni

Es wurde nachgewiesen, dass kognitive Leistungen im Alter durch Training verbessert werden können. Somit ist es also wichtig, nicht nur körperlich aktiv zu bleiben, sondern auch die kognitive Leistungsfähigkeit und die Gedächtnisfunktion zu fördern.

Da die kristalline Intelligenz, also die Wissens- und Erfahrungsbestände, meist sehr gut ausgeprägt ist, die fluide Intelligenz (die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Informationen) mit fortschreitendem Alter nachlässt bzw. vernachlässigt wird, kann Gesundheitsförderung genau dort ansetzen, indem mit älteren Menschen Gehirnjogging durchgeführt wird.

5.5 Gesundheitsorientierte Übungen für Tischtennis-Kurse

5.5.1 Sturzprävention

In Deutschland ereignen sich pro Jahr etwa 4 Millionen unbeabsichtigte Stürze von älteren Menschen. Jede 3. Person, die älter als 65 Jahre ist, stürzt einmal im Jahr. Etwa 250.000 Ältere erleiden Knochenbrüche mit weitreichenden Folgen für die Mobilität oder die selbstständige Lebensführung. Aus Angst vor einem erneuten Sturz ziehen sich viele ältere Personen aus dem gesellschaftlichen Leben zurück, was bedeutet, dass die „Komfortzone" immer kleiner wird. Sturzfolgen führen in höherem Alter nicht selten zum Tod. Frauen stürzen häufiger als Männer.

Bei Gesprächen mit Älteren im Rahmen von koordinativen Tests haben wir im Projekt immer wieder festgestellt, dass die Verschlechterung des Zusammenspiels zwischen Gehirn und Muskulatur als schleichender Prozess oft nicht wahrgenommen wird. Viele reagieren erschrocken, wenn es ihnen nicht gelingen will, auf einem Bein stehend eine kleine Zusatzbewegung auszuführen. Jedoch: Die meisten Unfälle ereignen sich, wenn zwei Dinge gleichzeitig gemacht werden, wie es oft im Straßenverkehr oder Haushalt der Fall ist. Zum Beispiel: In den Bus einsteigen, die Fahrkarte kaufen und entwerten, während der Busfahrer schon mit einer Kurvenbewegung anfährt.

Ein Training, bei dem mehrere im Alltag geforderte Fähigkeiten gleichzeitig trainiert werden, ist deshalb ratsam. Um vielfältige Lebenssituationen meistern zu können, sind Balance, Orientierung und Kraftdosierung unerlässlich. So sollten auch die Übungen zur Sturzprävention gestaltet werden. So lernen Kopf und Körper, sich auf immer neue Situationen einzustellen.

Viele ältere Menschen mit Migrationshintergrund, vorwiegend Frauen, haben in jungen Jahren zum Teil nur wenige Bewegungserfahrungen gesammelt, auf die sie jetzt zurückgreifen könnten. Hierbei ist für den Übungsleitenden das Einstiegsniveau unbedingt zu berücksichtigen. Es erfordert viel „Fingerspitzengefühl", zu fördern und zu fordern, jedoch nicht zu überfordern.

Das spielerische koordinative Training des Kursprogramms „Gesundheitssport Tischtennis" bietet, gepaart mit den Kräftigungsübungen, ein komplexes „Kopf-Körper-Training". Eine bewusste zeitliche und inhaltliche Akzentuierung auf die Sturzprävention kann sichtbare Trainingserfolge – auch in höherem Alter! – hervorbringen.

Neben unserem Sportgerät Tischtennisschläger und -ball können über sporthallenübliche Materialien und instabile Unterlagen vielfältige Bewegungsangebote gemacht werden. Entscheidend ist für den einzelnen älteren Teilnehmenden zunächst die Sicherheit, die Übung gefahrlos ausprobieren zu können. Eine Sicherung durch Matten oder eine Person als Hilfestellung sollte immer erfolgen genauso wie die Möglichkeit einer Übungserleichterung. Dennoch dürfen die Aufgabenstellungen für jeden Einzelnen auch eine kleine Herausforderung sein. Denn immer dann, wenn etwas gerade noch oder noch nicht ganz gelingt, sind die Trainingserfolge am größten. Erfahrungsgemäß haben auch ältere Teilnehmende dann die größte Freude am Üben.

Übungen zur Sturzprävention

Satellitenbalance

Ein Tischtennisball wird auf dem Schläger im Einbeinstand balanciert.
Mit dem freien Fuß wird ein Basketball um den Körper herum geführt.

Übungserleichterung

- Eine Delle im Tischtennisball verhindert, dass er hinunter fällt.
- Der Basketball wird nur vor dem Körper von rechts nach links und umgekehrt geführt.
- Der Basketball wird wenige Zentimeter vor und zurück bewegt

Seiltänzer/in

Ein langes Seil wird auf dem Hallenboden mit vielen Kurven gelegt.
Während ein Tischtennisball auf dem Schläger balanciert wird,

- wird auf dem Seil ein Fuß vor den anderen auf dem Seil gesetzt (vorwärts und rückwärts)
- wird seitlich auf dem Seil gegangen (je ½ Strecke mit rechtem und linken Fuß voran)
- erfolgt eine Sichtbehinderung: Ein Auge wird von einem Tuch verdeckt

Eine Übung zu zweit – ohne Tischtennisball

Bei geschlossenen Augen mit den Füßen die Seilstrecke ertasten und gehen.
Führung durch eine/n Partner/in an einer Hand.

- Bei guter Balance berühren sich nur noch einzelne Finger,
- Bei sehr guter Balance freihändiges Gehen. Der/Die sehende Partner/in ist sehr aufmerksam und gibt nur dann Hilfestellung, sobald der Übende aus der Balance gerät.

Torwarttraining (Eine Übung zu zweit)

Der „Torwart" steht breitbeinig auf einem instabilen Untergrund oder einer Turnmatte. Der Partner/Die Partnerin wirft ein Körnersäckchen so, dass der Torwart es gerade noch fangen könnte, ohne einen Schritt machen zu müssen. Schafft es der Partner, den Torwart aus der Balance zu bringen?

Übungserleichterung

- Ohne instabilen Untergrund üben
- Das Wurftempo verlangsamen

Allgemeine Übungserleichterungen

1. Eine Delle im Tischtennisball verhindert das schnelle Rollen vom Schläger
2. Eine Frisbee Scheibe mit gekrümmter Innenseite anstatt eines Tischtennisschlägers nutzen
3. Geringere Bewegungsausführung
4. Handkontakt an der Hallenwand oder an einer/m Partner/in
5. Auf instabile Unterlagen verzichten
6. Falls möglich, mit den Augen Fixierung auf einen Punkt auf dem Hallenboden

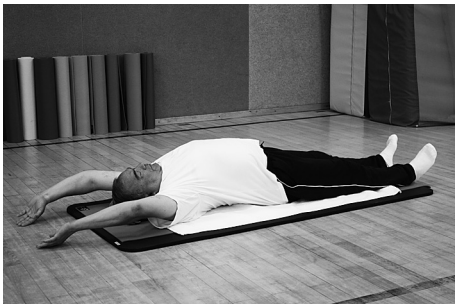
››› DORIS SIMON, Projektkoordinatorin
„Zugewandert und Geblieben" und Coach
Doris.Simon@gmx.net

Weitere Übungen zur Sturzprävention finden Sie in den Ausbildungsunterlagen des DTTB.
www.tischtennis.de

5.5.2 Atmung und Bewegung

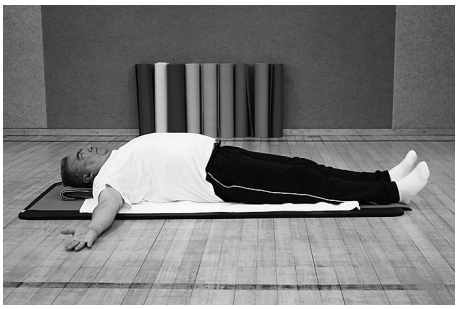
Ausgewählte Kombinationsübungen zur Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung im ZuG-Kurs beim Steglitzer Tischtennis Klub Berlin:

Die Teilnehmer liegen auf einem Handtuch und ohne Schuhe auf einer Yogamatte.
Die Übungen sollen präzise und bewusst durchgeführt werden und es soll auf die Atmung geachtet werden, dies ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen.



1. Übung

Wir beginnen immer gleich:
Streckt euch in der Rückenlage! Nehmt euren Körper wahr, ist etwas unangenehm? Ist der Nacken entspannt, der Kiefer locker?
Atmet, wo ist die Atmung, ist sie mehr in der Brust oder im Bauch, ist es schon möglich, die Atmung zu vertiefen.



2. Übung

Flext (Heranziehen) und streckt die Füße.
Malt große Kreise mit den Armen auf dem Boden,
auch in die andere Richtung.
Die Arme liegen seitlich, Handflächen zeigen zur Decke.

2. Übung (Fortsetzung)

Die Beine werden hüftgelenkbreit aufgestellt und wir bewegen die Beine ein paar Mal langsam im Wechsel auf die rechte und linke Seite, der Kopf wandert in die entgegengesetzte Richtung.

3. Übung

Jetzt das rechte Bein aufgestellt lassen, das linke Bein am Boden entlang gleiten lassen, bis es gestreckt ist.

››› STTK BERLIN
www.sttkberlin.de

Die vollständige Übungsreihe finden Sie in den Ausbildungsunterlagen des DTTB.
www.tischtennis.de

6 Fazit

Gewonnen haben alle – sowohl Vereine, die Teilnehmer/innen als auch der DTTB

Wir sind sehr stolz darauf, dass es allen Vereinen gelungen ist, das Kursprogramm „Gesundheitssport Tischtennis mit älteren Menschen aus aller Welt“ umzusetzen!
Das Erreichen der Zielgruppe verlangte den Vereinen sehr viel ab und überfordert sie stellenweise mit ihren ehrenamtlichen Strukturen. Ohne eine gute Vernetzung vor Ort – am besten mit ressourcenstarken Partnern – kann es nur wenigen Vereinen gelingen, ältere Menschen aus aller Welt für ein gesundheitsförderndes Tischtennisangebot zu begeistern.
War die Hürde jedoch genommen, konnten die Vereine mit viel Gespür für Menschen aus anderen Herkunftsländern Formalitäten und Inhalte des Kurskonzepts anpassen, so dass für die Teilnehmer/innen ein attraktives, auf sie zugeschnittenes Angebote entstand, an dem sie gerne teilnahmen. Innerhalb der Projektvereine entwickelte sich schnell eine Willkommenskultur, die eine freudvolle und kooperative Atmosphäre zur Folge hatte. So fanden auch außerhalb der Kursstunden Aktivitäten, wie beispielsweise ein interkulturelles Frühstück oder gemeinsames Eis essen statt.
Betrachtet man die Zusammensetzung der Gruppen, so scheinen sich die Tischtennis-Gesundheitssport-Kurse insbesondere für Gruppen aus Männer und Frauen zu eignen.
Für Menschen mit osteuropäischem Migrationshintergrund hat Tischtennis – vermutlich durch seinen hohen Bekanntheitsgrad – eine deutlich höhere Attraktivität als für Personen aus anderen Herkunftsländern.

Dass alle Teilnehmenden während der Kurslaufzeit auch an den Freizeit-Tischtennis-Angeboten der Vereine teilnahmen zeigt, wie hilfreich es ist, ein gesundheitssportliches Angebot mit einer traditionellen Sportart zu verknüpfen. Diese Tatsache, gepaart mit der hohen Anzahl an Kurswiederholern, macht alle Beteiligten zuversichtlich, dass viele Teilnehmer/innen in absehbarer Zeit eine Vereinszugehörigkeit erwerben werden.
Über zielgerichtete Bildungsangebote für Vereine, Verbände und Übungsleiter/innen wird der DTTB versuchen, dass immer mehr Vereine zielgerichtete Angebote für ältere Menschen aus aller Welt in ihr Portfolio mit aufnehmen.
Denn nur so kann langfristige dafür Sorge getragen werden, dass der Tischtennissport mit seinen vielen tausend Vereinen und die in Deutschland lebenden älteren Menschen aus aller Welt noch stärker voneinander profitieren.

››› DORIS SIMON
Projektkoodinatorin
„Zugewandert und Geblieben“
und Coach

››› UDO SIALINO
Ressortleiter Gesundheitssport im DTTB
und Referent im Tischtennis Verband
Niedersachsen

Impressum

Herausgeber / Copyright:	Deutscher Tischtennis Bund (DTTB)
Konzept und Redaktion:	Udo Sialino, Doris Simon, Pia Zufall
Autor/innen:	Jenny Osthus, Udo Sialino, Doris Simon, SG Letter 05, TTC Magni Braunschweig, STTK Berlin
Wissenskarten:	Annika Simon
Fotos:	Cover links: Oliver Klauenberg, Cover rechts: Christoph Puhlmann / STTK Berlin, Seite 3: Udo Sialino, Seite 4: Adamsfoto / Michael Meyer, Seite 5: DOSB / Jörg Obernolte, Seite 7, 8: Christoph Puhlmann / STTK Berlin, Seite 9: Erich Malter, Seite 11 – 15: Oliver Klauenberg, Seite 17 – 23: Christoph Puhlmann / STTK Berlin, Seite 24 – 26: Nina Ulrich, Seite 42, 43: Doris Simon, Seite 44, 45: Christoph Puhlmann / STTK Berlin, Seite 46 oben: Dieter Keller, Seite 46 unten: Tischtennis Verband Niedersachsen
Layout:	Visuelle Lebensfreude, Bodem + Sötebier GbR
Druck:	Lindendruck Verlagsgesellschaft MBH
Auflage:	500
	Dezember 2015

Die Bevölkerungsprognosen des Statistischen Bundesamtes belegen, dass unsere Gesellschaft rasch und unausweichlich älter und internationaler wird. Die Zahl der älteren Migrantinnen und Migranten an der Gesamtbevölkerung nimmt stetig zu. Aktuell leben in Deutschland mehr als 16 Millionen Menschen mit einem Migrationshintergrund.

Definition Migrationshintergrund: Unter Migrationshintergrund werden selbst zugewanderte Personengruppen (erste Generation) ebenso verstanden wie in Deutschland Geborene, von denen mindestens ein Elternteil zugewandert ist (zweite Generation).
(Quelle: Bundesregierung, 2012)