

Macht mit!

Kommt einfach vorbei



Inklusions-Tischtennis:

Montags 16:00 - 18:00 Uhr

Mittwochs 20:00 - 22:00 Uhr

Gymnastikraum Sporthalle blaue Schule
Kloster-Langheim-Straße 11
96050 Bamberg



Sandra Bauer

0157 / 53053505



Wir Helden

Inklusions-Tischtennis



Montags 16:00 - 18:00 Uhr

Mittwochs 20:00 - 22:00 Uhr



Gymnastikraum Sporthalle blaue Schule
Kloster-Langheim-Straße 11
96050 Bamberg



Wir Helden

Gemeinschaft, Sport, Spaß, Teilhabe



„Wir Helden“

ist die Inklusionstischtennisgruppe, die Sandra gegründet hat. Sie setzt sich für Menschen mit und ohne Behinderung ein, um gemeinsam Tischtennis zu spielen und Inklusion zu fördern. Die Gruppe bietet eine Möglichkeit, Sport zu treiben, soziale Kontakte zu pflegen und Barrieren im Sport abzubauen – egal, ob mit Parkinson, MSA, Rheuma, Depressionen, Diabetes oder sonstigen Erkrankungen – sowie Menschen ohne Handicap. Wir und unsere Angehörigen sind Helden des Alltags!

Warum Tischtennis?

Gesundheitliche Vorteile:

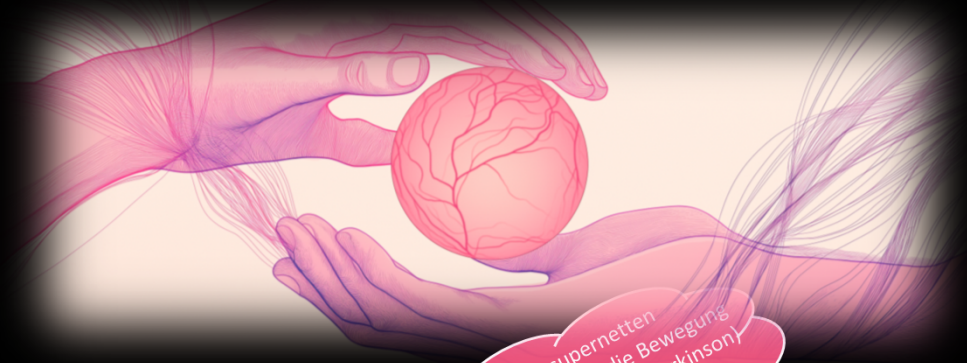
-  Fördert Augen-Hand-Koordination & Reflexe
-  Unterstützt Beweglichkeit & Balance
-  Wirkt positiv auf kognitive Fähigkeiten (besonders bei neurologischen Erkrankungen)

Soziale Vorteile:

-  Stärkt das Gemeinschaftsgefühl & Inklusion
-  Gemeinsam statt einsam - Tischtennis verbindet!
-  Kein Leistungsdruck, keine Verpflichtungen!

Willst du auch ein Held sein?

7 Gründe dafür



- „Ich komme zuallererst wegen den supernetten Leuten zum Tischtennis und dann natürlich ist die Bewegung das Allerbeste wenn der ungebetene Untermieter (Parkinson) keine Ruhe beim Tischtennis hat er keine Chance. Am liebsten würde ich jeden Tag spielen gehen!“
- „Mir gefällt die Gemeinschaft und das sportliche und es egal ist wie gut ich spiele, dass andere auch ein Handicap haben und ich das Gefühl habe, dass andere sich freuen, dass ich komme.“
- „Mir gefällt die Gemeinschaft, der Zusammenhalt der Gruppe das umeinander kümmern, der Erfahrungsaustausch über die Krankheit und vor allem der Spaß am und beim Spiel. Auch die Angehörigen können miteinander reden und ihr Wissen teilen.“
- „Nach über 35 Jahren habe ich mich wieder an Tischtennis herangetastet. Es ist einfach angenehm, dass es eben keinen stört, wie teilweise eingeschränkt oder mit nötigen Pausen man spielt: Hauptsache man kann sich regelmäßig mit dieser tollen Truppe treffen und Spaß haben.“
- „Mir geht's durch das zusammen Spiel von Kopf und Hand im Alltag besser. Die Beweglichkeit wird trainiert und das hilft mir sehr. Ich kann auch meine Sorgen für einige Zeit vergessen und wieder richtig lachen.“
- „Wir Helden habe ich gegründet, weil es in Bamberg kein leistungsfreies Angebot für die Hand-Augen-Koordination gab und ich die Menschen nach Corona wieder dazu bewegen wollte außer Haus zu gehen, sich zu treffen, Spaß zu haben und wieder zu lachen.“
- „Ich sehe jede Woche gerne die Verbesserungen meiner Mitspieler und freue mich stets auf eine tolle Gemeinschaft und den super Zusammenhalt!“