

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 7-8

Artikel: Pro Senectute : in jedem Alter am Ball
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078731>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pro Senectute



Volle Konzentration und doch einen Haufen Spass: Das Tischtennistraining ist optimal für Kopf und Körper.



In jedem Alter am Ball

Im Tischtenniszentrum Ebnat bieten Pro Senectute Kanton Schaffhausen und der Tischtennisclub Neuhausen ein Seniorentaining an. Gespielt wird mehr als bloss Pingpong.

Wer Pingpong nennt, was die Frauen und Männer am Donnerstagmorgen in der Halle in Schaffhausen trainieren, outet sich gleich als Banause. «Pingpong ist das, was man in der Badi spielt oder beim beliebten Rundlauf auf dem Pausenplatz», erklärt Urs Schärer. «Unser Sport heisst Tischtennis.»

Der ehemalige Banker ist Obmann der Seniorengruppe des Tischtennisclubs Neuhausen, die er vor gut zehn Jahren zusammen mit Edmond Valley ins Leben gerufen hat. Seither steht das Angebot auch im Programm von Pro Senectute Kanton Schaffhausen und stösst auf grosses Interesse. Der TTCN gehört zu den erfolgreichsten Clubs in seiner Sportart, beschäftigt zwei Vollzeittrainer und investiert auch viel in die Jugendförderung. «15000 Stunden pro Jahr wird hier im Tischtenniszentrum trainiert, zwölf Tische stehen zur Verfügung, die auch die Bedingungen für Nati-A- und Europacup-Spiele erfüllen», sagt Urs Schärer stolz.

Auch der Trainer ist ein Profi: Pavel Rehorek, langjähriger Nationalliga-A-Spie-

ler, trainiert neben der Seniorengruppe die Damenmannschaft des TTCN, die er eben zum neunten Schweizer-Meister-Titel geführt hat. Die Übungen, die er seinen rund zwanzig Schützlingen vorzeigt, verlangen Konzentration, Geschicklichkeit und Feingefühl – sowie eine rasche Reaktion. Da die Flugzeit des Balles von Spieler zu Spieler bei den Profis nur zehn bis dreissig Hundertstelsekunden dauert, gilt Tischtennis als schnellste Rückschlagssportart der Welt. «Das ist das Tolle am Tischtennis: Nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf bleibt fit und beweglich», findet Teilnehmer Hans, der den Trainer als «streng, aber gut» lobt.

Tatsächlich entgeht Pavel Rehorek nicht der kleinste Fehler bezüglich korrekter Haltung und exakter Ausführung der verschiedenen Schläge. Hier verlangt er mehr Lockerheit im Handgelenk, dort stört ihn eine Hand in der Hosentasche, andernorts mangelnde Beinarbeit. «Arbeitet nicht nur mit den Armen, auch die Unterstützung aus den Beinen ist wichtig!», mahnt er und zeigt nochmals vor, wie man einen Aufschlag oder einen

Topspin genau ausführt. «Das Alter spielt keine Rolle, wichtig ist mir, dass die Leute motiviert sind und etwas lernen wollen», ist sein Credo.

Topspin, Schmetter- oder Schupfball heissen die verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsschläge, welche den Tischtennisball in unterschiedliche Rotationen versetzen und je nachdem unterschiedlich abgewehrt werden müssen. Dabei ist ein gutes Auge wichtig: Je schneller man die Flugbahn und die Drehung des herankommenden Balles erkennt, desto rascher und besser kann man reagieren.

Bald ist der Hallenboden mit orangen Trainingsbällchen übersät. Die Teilnehmenden wischen sich mit ihren Schweißbändern erste Tropfen von der Stirn, die hellblauen Club-Shirts zeigen die Spuren der Anstrengung.

Denn intensiv ist das Training durchaus, obwohl Tischtennis, je höher das Niveau, desto einfacher und mühseliger aussieht – und bereits ganz kleine Bewegungen genügen, um den Ball so fies übers Netz zu jagen, dass das Gegenüber kaum mehr kontern kann. Nicht nur die

Technik, sondern auch das Material der modernen Schläger und Tische trägt dazu bei, dass Tischtennis in den letzten Jahren immer schneller und athletischer geworden ist.

«Seit ich Tischtennis spiele, haben sich meine Reaktion und Koordination auch im Alltag spürbar verbessert», hat Erika bemerkt, die vor sechs Jahren nach der Pensionierung einstieg. Ihr ist wichtig, sich regelmässig und mit Spass zu bewegen und im Club zusammen mit Männern und Frauen in lockerer Atmosphäre zu trainieren. Der Anfang, erzählt sie, die vorher keinen Sport betrieb, sei nicht leicht gewesen: «Wer früher schon Pingpong spielte, hat es leichter.»

Edmond zum Beispiel, einer der Gründer der Gruppe, stand schon seit Kindersbeinen am Tisch. Er ist mit seinen neunzig Jahren nicht nur der älteste Teilnehmer, sondern auch der erfolgreichste: An den Senioren-Europameisterschaften

in Tschechien vor zehn Jahren gewann er die Silbermedaille.

Gerard, der über seine Töchter auf dem Spielplatz zum Tischtennis kam, geniesst die Herausforderung gelegentlicher Turniere und Wettkämpfe, auf die er sich mit zusätzlichen Einzelstunden vorbereitet: «Solche Matches sind für mich kleine Ziele zum Austoben zwischendurch.» Ihm gefällt das Spielerische am Tischtennis und «dass in den Mannschaftswettkämpfen und im Club auch das Soziale nicht zu kurz kommt.»

Beim Samichlaus- oder Dreikönigsturnier stehen jeweils Clubmitglieder von sieben bis weit über achtzig Jahre im Einsatz und treten miteinander oder gegeneinander im spielerischen «Kampf der Generationen» an. Danach feiert man Siege und Niederlagen gemeinsam an der Bar oder beim Spaghetti-Plausch im «Tischtennisbeizli». Die Werbeplakate der Sponsoren an den Wänden zeigen,

wie gut der Club in der Region verankert ist. Pokale, Medaillen und Wimpel zeugen vom aktiven Vereinsleben, von den Erfolgen der Juniorinnen und Senioren an Turnieren und vom Austausch mit anderen Clubs auf der ganzen Welt.

Austritte verzeichnet die Seniorengruppe kaum. Tischtennis sei eine «Life-Time-Sportart», sagt Urs Schärer: «Man kann es bis ins hohe Alter spielen, weil das Verletzungsrisiko viel kleiner ist als bei anderen Sportarten.» Sprünge und harte Schläge gibt es keine, und die Intensität sei gut dosierbar, je nach Ehrgeiz oder körperlicher Verfassung. Mit entsprechenden Übungen wird beim Tischtennis auch Sturzprävention betrieben und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt. «Dass bei uns drei Ärzte mitmachen, spricht doch für sich.»

Claudia, die intensiv Tennis spielte, bis sie Knieprobleme bekam, ist froh ums Tischtennistraining: «Hier kann ich auf sanftere Art etwas für meine Fitness tun, ohne meinen Gelenken zu schaden oder mich völlig zu verausgaben.»

Was nicht heisst, dass es jeweils bei den Matches im zweiten Kursteil nach der Pause nicht so hoch hergeht, dass das Auge dem Hin und Her der kleinen Zelluloidbällchen kaum mehr folgen kann. Schlag auf Schlag geht das, und zumindest das Geräusch klingt eben doch so: Ping, Pong, Ping, Pong, Ping, Pong...

Annegret Honegger

Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

Tischtennisclub Neuhausen: www.ttc-neuhausen.ch

Pro Senectute Schaffhausen

Beim Tischtennis wie auch bei vielen weiteren Sportangeboten des vielfältigen Programms von Pro Senectute Kanton Schaffhausen sind die Seniorinnen und Senioren mit Begeisterung dabei. Im Sommer locken ein Aquafitnessangebot im Freibad, die Segeltörns auf dem Bodensee und das Pétanquespiel im Park. Crawlern zu lernen, ist ebenso möglich, wie mithilfe des Balancetrainings Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Kontakt: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052634 01 30, www.sh.pro-senectute.ch, Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.prosenectute.ch

Bilder: Sonja Rückstuhl