

ClubMitteilungen

Heft 39 – 20. Jahrgang
Juni 2019



Dieter Lippelt: Erfolg hat einen Namen
Dieter Spieckermann: Ein Senior für die Jugend
Ansätze für einen effektiven Alterssport:
Übung stärkt – Untätigkeit schwächt



DER
CLUB

DEUTSCHE TISCHTENNIS
SENIOREN E.V.



Zum Titelbild:

Das exclusive Outlet-Center von Metzingen . . .



. . . Metzingen ist weit über die Landesgrenzen von Baden-Württemberg bekannt und hier findet im Herbst der Deutschland Pokal Ü60 statt.

Die Stadt am Fuße der Schwäbischen Alb und südlich des Großraums Stuttgart ist umgeben von Weinbergen und für diese Region typischen Streuobstwiesen

Das mittelalterliche Metzingen wird 1075 zum ersten Mal urkundlich erwähnt und um 1600 wird erstmalig Wein angebaut, was zu einer raschen Vermehrung des Wohlstands führt. Nach 1700 siedeln sich die ersten Textil- und Gerberbetriebe in Metzingen an. Durch die Industrialisierung kommt es um 1800 zu einem raschen Bevölkerungswachstum. 1820/24 werden die ersten Textilfabriken in Metzingen gebaut.

Das Fabrikverkaufs-Gebiet am Rande der Innenstadt wurde seit Beginn des 21. Jahrhunderts intensiv ergänzt und umgeordnet. Es stellt mittlerweile eine Mischung aus (teilweise renovierten) alten Industriegebäuden und modernen, sorgfältig gestalteten Neubauten mit puristischem „Fabrik-Charakter“ dar. Die Neugestaltung des historischen Lindenplatzes als Verbindung zwischen Fabrikverkäufen und Innenstadt wurde im September 2005 abgeschlossen. Metzingen ist Sitz einiger Textilbetriebe, die hier jedoch meist nur noch ihre Design- und Verwaltungszentralen haben, da die tatsächliche Produktion außerhalb Deutschlands stattfindet. Der bekannteste Metzinger Bürger ist sicher Hugo Ferdinand Boss (1885–1948). Er legte mit seiner Schneiderei den Grundstein für den Bekleidungshersteller Hugo Boss AG.

Inhalt

Auf ein Wort _____	4 - 5
20. Tischtennis-WM der Senioren in Bordeaux 2020 _____	6
Neue Mitglieder _____	7
Geburtstagsglückwünsche _____	8 - 9
Statistik des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)	
Mitgliederzahlen setzen Negativtrend fort _____	10 - 13
Dieter Lippelt: Erfolg hat einen Namen _____	14 - 16
Werbung TTBL _____	17
Dieter Spieckermann: Ein Senior für die Jugend _____	18 - 20
Mitglieder werben Mitglieder _____	21 - 24
Lothar Schwesig: Verspätete Ehrung _____	25
Ansätze für einen effektiven Alterssport:	
Übung stärkt – Untätigkeit schwächt _____	26 - 31
Infos _____	32
Nachrufe _____	34 - 38
Internationaler Senioren-Turnierkalender 2019/20 _____	39 - 40
Der Vorstand _____	41 - 42

IMPRESSUM

Herausgeber :	DER CLUB – Deutsche Tischtennis-Senioren e.V.
Geschäftsstelle :	Klaus Thenhausen Schlehenweg 12, 32049 Herford Telefon 05221 - 5 43 21, Fax: 05221 - 7 63 27 23 E-Mail: klaus.thenhausen@freenet.de
Vereinskonto :	Saalesparkasse Halle IBAN: DE47 8005 3762 0382 0982 00 – BIC: NOLADE21HAL
Club-Homepage :	www.tischtennis-senioren.de
Redaktion :	Daniela Baumann Tel. : 09 31 - 66 12 50 daniela.baumann1@gmx.de
Fotos:	Arnd Heymann



Auf ein Wort

Liebe Club-Mitglieder,

die erste Hälfte des Jahres 2019 war für all unsere Club-Mitglieder geprägt von den Punktspielen in den jeweiligen Spielklassen/-ligen, den Landes- und Qualifikationsmeisterschaften für die nationalen Veranstaltungen. Den Höhepunkt bildet, nach der Deutschen Senioren-Mannschaftsmeisterschaft, die Deutsche Senioren-Einzelmeisterschaft. Letzteres wurde am Pfingstwochenende in Erfurt, der Landeshauptstadt des Freistaates Thüringen ausgetragen.

An allen diesen Punktspielen und Meisterschaften waren unsere Club-Mitglieder sehr aktiv beteiligt. Diese Beteiligung, die zahlreichen Meistertiteln und Platzierungen spiegelt auch die Leistungsstärke unserer Club-Mitglieder wider.

Neben unseren nationalen Wettkämpfen fanden in diesem Zeitraum internationale Veranstaltungen (Internationaler Senioren-Turnierkalender) statt. Auch an diesen Wettkämpfen waren unsere Club-Mitglieder mit sportlichem Erfolg aktiv.

Allen Teilnehmern, der nationalen und internationalen Veranstaltungen, möchte ich meinen herzlichen Dank und Glückwunsch übermitteln, verbunden mit dem Wunsch, weiterhin unseren DER CLUB fair und sportlich zu vertreten.

Mit Abschluß der Deutschen Senioren-Einzelmeisterschaft ist die Saison aber noch nicht beendet.

Das nächste sportliche Großereignis, die Senioren-Europameisterschaft 2019, wird vom 1. bis 7. Juli 2019 in Budapest ausgetragen. DER CLUB stellt mit mehr als 800 Spielern/Begleitpersonen eines



der größten Teilnehmerfelder. Mit diesem Teilnehmerfeld zeigen wir, dass durch die gemeinsame Arbeit aller Club-Mitglieder DER CLUB weiterhin an Ansehen gewonnen hat.

Alle Spieler/Begleitpersonen profitieren von den Vergünstigungen, welche im Vorfeld durch DER CLUB mit dem ungarischen Veranstalter ausgehandelt wurden. Von unserem Reiseveranstalter SCHARFF-REISEN wurde wieder ein interessantes und kulturelles Reise-/Übernachtungsangebot inkl. Vor- und Anschlußreise, für unsere CLUB-Mitglieder mit den bekannten Preisnachlässen, erstellt.

Budapest, ist die Hauptstadt und zugleich größte Stadt Ungarns. Mit über 1,7 Millionen Einwohnern ist Budapest die zehntgrößte Stadt der Europäischen Union.

Vom Veranstalter haben wir erfahren, dass sie mit viel Engagement und ihrem ungarischen Temperament die Senioren-Europameisterschaft erfolgreich durchführen wollen. Auf diesem Wege wünschen wir unserem Gastgeber viel Erfolg.

Ein weiteres internationales sportliches Ereignis für unsere Club-Mitglieder findet in Hilversum/Holland statt. Vom 15. bis 18. August 2019 werden in Hilversum die 7. Internationalen Mannschaftsmeisterschaft der Seniorenvereinigungen/-gruppen ausgetragen. Unser Ziel ist es, mit je einer Seniorinnen-/Seniorenmannschaft an dieser Meisterschaft teilzunehmen. Diese internationale Mannschaftsmeisterschaft gibt uns die Möglichkeit, weiterhin die internationale Clubgemeinschaft, nicht nur über sportliche Aktivitäten, mit Leben zu erfüllen.

In den gut gefüllten nationalen und internationalen Seniorenkalender trägt sich nun auch der ITTF mit einer World Veterans Tour ein. Diese Tour wird in diesem Jahr zum ersten Mal ausgetragen und beginnt im August in Shenzhen/China. Für 2019 sind 6 Turniere (China, Österreich, Australien, USA, Katar, Großbritannien), mit einer max. Teilnehmerfeld pro Turnier von 500 Spielern/-innen, in den Altersklassen 40, 50, 60, 65, 70, 80+, geplant. Ab dem Jahr 2020 soll die Tour auf 16 – 20 Turniere pro Jahr erweitert werden. Der ITTF stellt sich vor, dass diese World Veterans Tour zu einer professionelleren Senioren-Weltmeisterschaft führen könnte, die eines Tages als offizielle Veranstaltung der ITTF in den Kalender aufgenommen werden kann.

An den Turnieren für das Jahr 2019 kann sich jeder Senior bzw. jede Seniorin bei der World Tour anmelden, gleich welcher Leistungsklasse. Ab dem Jahr 2020 gibt es die Vorstellung, dass eine Anmeldung/Teilnahme basierend auf einer Senioren-Weltrangliste erfolgt.

Bei der Bewertung/Beurteilung dieser World Veterans Tour sollte berücksichtigt werden, daß der ITTF ab dem Jahr 2022 offizieller Veranstalter der Senioren-Weltmeisterschaft geworden ist.

Die Senioren-Weltmeisterschaft 2020 in Bordeaux/Frankreich wird noch, in Verantwortung des bisherigen Veranstalters, dem INTERNATIONAL SWAYTHLING CLUB unter den bekannten Bedingungen, z.B. teilnehmen kann jeder der sich anmeldet, mit ca. 3200 Teilnehmer durchgeführt.

Ich möchte Euch an dieser Stelle auch darüber informieren, daß unsere 11. Hauptversammlung und damit in Verbindung die 11. Club-Meisterschaft in Bad Blankenburg stattfindet. Viele unserer Club-Mitglieder haben bereits einige Meisterschaften an diesem Ort erleben dürfen und wissen, daß mit dieser Sportstätte ein sehr guter Austragungsort gefunden wurde.

Die Arbeit im Präsidium war dominiert von den Aufgaben zur aktuellen Datenschutzverordnung, der Aktualisierung unserer Homepage, der Vorbereitung auf die Großereignisse im Seniorenbereich sowie der Vorstandssitzung. Mit dem französischen Veranstalter der Weltmeisterschaft 2020 in Bordeaux, konnte ein Teilnehmerkontingent von 700 Spielern vereinbart werden. Die Startgebühren erstattet DER CLUB, bei Meldung der Stornierung vor Beginn der Weltmeisterschaft. Weitere Vergünstigungen konnten, trotz intensiver Gespräche und Bemühungen, nicht erreicht werden.

Ich wünsche allen Club-Mitgliedern viel Erfolg bei der Teilnahme an den bevorstehenden Wettkämpfen sowie ein erholsame Sommer- und Urlaubszeit.

Mit sportlichem Gruß



Heidrun Kissmann



Bordeaux 2020:

Anmeldung ist möglich

Die 20. Tischtennis – Weltmeisterschaften der Senioren finden von 8. bis 14. Juni 2020 im französischen Bordeaux statt. Das Motto nach der EM (Budapest) ist vor der WM, Bordeaux kann kommen, scheinen die französischen Gastgeber sehr wörtlich genommen zu haben. Das Anmeldeportal für die Weltmeisterschaft 2020, wurde bereits geöffnet.

Wie gewohnt, übernimmt wieder der DER CLUB die Anmeldung für unsere Mitglieder. Für Nichtmitglieder/Begleitpersonen besteht ebenfalls die Möglichkeit sich über DER CLUB für die WVC2020 anzumelden. Hierzu findet ihr das Anmeldeformular auf unserer Homepage.

Nach Information, seitens des Ausrichters können maximal 4 600 Spieler am WVC2020 in Bordeaux teilnehmen. DER CLUB hat ein, bis zum 16. November 2019 befristetes Kontingent von 700 Teilnehmern erhalten. Leider gewährte und der Ausrichter keine Vergünstigung, die wir an unsere Club-Mitglieder weitergeben können.

Bordeaux eine Stadt im Südwesten Frankreichs, etwa 45 Kilometer vom Atlantik entfernt, an der Garonne liegt. Einige Kilometer flussabwärts vereinigt sich die Garonne mit der Dordogne zum über 70 Kilometer langen Mündungs-

trichter Gironde. Bis in das Stadtgebiet hinein sind daher die Gezeitenkräfte zu beobachten. Bei Flut drückt das einströmende Meerwasser den Fluss zurück und hebt den Pegel um etwa vier bis fünf Meter. Bisweilen kann sich auch eine regelrechte Welle dutzende Kilometer flussaufwärts bewegen. Dieses Phänomen wird in Bordeaux mascaret (Springflut) genannt.

Die TT-Wettbewerbe finden im Vélodrome de Bordeaux und in der Halle 3 des „Parc des Expositions“ (Messepark) statt. Das Velodrom ist das Nervenzentrum der Veranstaltung. Diese beiden Gebäude befinden sich im Stadtteil Bordeaux-Lac.

Der Stadtteil Bordeaux-Lac liegt nördlich des Ballungsraums Bordeaux, mit einer Vielzahl an Sport-, Kultur- und Unterhaltungseinrichtungen. Die Messehalle ist der größte Hangar in Frankreich – 861 m lang. Weiterhin findet man in der Nähe das Matmut-Atlantic Stadium, das Velodrom und einen Golfplatz.

Scharff Reisen wird auch für diese WM ein eigenes umfassendes Programm mit Übernachtungspaketen, Transfers, Ausflügen und spannenden Vor- und Anschlussreisen für uns bereithalten. Das Programm wird voraussichtlich ab Juni 2019 verfügbar sein.

Als neue Mitglieder begrüßen wir ganz herzlich

Höchste
Mitglieds-Nr: 2625
02.05.2019



Maik Apelt	NRW	Mark Hanewinkel	NRW	Diemo Schallehn	NRW
Erich Arndt	HE	Alexandra Heer	BY	Peter Scheugenpflug	RP
Janos Bari	BB	Klaus Hörter	RP	Dr. Ina Schmidt	ST
Herbert Barthen	HE	Regina Jacobs	NI	Rainer Schulte	NRW
Angelika Beron	BW	Eckhard Jahn	NRW	Adam Sommer	BW
Dieter Bläsius	RP	Harald Jahn	NRW	Jutta Sommer	BW
Carsten Bluhm	NRW	Dirk Knobloch	TH	Friedrich W. Spanke	NRW
Rainer Dulinsky	BB	Ivonne Köpper	NRW	Ingrid Sproll	BW
Saskia Elsesser	NRW	Hans-Georg Krämer	RP	Stefan Spurk	SL
Heinrich Erdbrügger	NI	Hans Leger	BW	Anne Stiewe	NRW
Guido Erleben	ST	Rita Maria Manthey	BB	Robert Struck	NRW
Thomas Fischer	RP	Roland Manthey	BB	Horst Valachovic	BW
Thomas Gerstmann	NRW	Axel Michel	HE	Ingo Veigel	BW
Ludger Gottbehüt	NRW	Jörg Möller	MV	Dr. Jürgen Veller	TH
Corinna Grahn	NI	Wolfgang Molzberger	RP	Ernst Weller	NRW
Stefan Grahn	NI	Helmut Neudecker	BY	Johannes Welt	RP
Doris Grieshaber	HE	Sonja Neudecker	BY	Manja Witt	BB
Freddy Gwiazdowski	HE	Uwe Pöhla	SH	Uwe Witt	BB
Andrea Haensel	HH	Cordula Röhr	NRW	Gerhard Zeidler	BE
Andreas Haensel	HH	Bernd Rößler	BB	Matthias Zimmermann	RP
Colin Haigh	NI	Ulrich Schäfer	NRW		

Abkürzungen: National

BW - Baden-Württemberg	NI - Niedersachsen
BY - Bayern	NRW - Nordrhein-Westfalen
BE - Berlin	RP - Rheinland-Pfalz
BB - Brandenburg	SL - Saarland
HB - Bremen	SN - Sachsen
HH - Hamburg	ST - Sachsen-Anhalt
HE - Hessen	SH - Schleswig-Holstein
MV - Mecklenburg-Vorpommern	TH - Thüringen

Abkürzungen: International

AUT - Österreich	NAM - Namibia
BEL - Belgien	NED - Niederlande
BUL - Bulgarien	POL - Polen
CRO - Kroatien	RUS - Russland
DEN - Dänemark	SUI - Schweiz
FRA - Frankreich	SWE - Schweden
GBR - Großbritannien	TUR - Türkei
ITA - Italien	HUN - Ungarn
LUX - Luxemburg	



Die Glückwunschecke

40 Jahre

Diemo Schallehn	03.07.	Ulrike Kretschmer	24.12.
Rafael Kania	17.11.	Dietmar Laupichler	25.12.
		Kerstin Ernst	30.12.

50 Jahre

Antje Audörsch	07.07.
Andreas Hirsch	18.07.
Sabine Heger	24.07.
Katja Bussmann	08.08.
Stefan Dilling	17.08.
Ralf Asmusen	29.08.
Frank Heinrich	04.09.
Jörg Klaer	05.09.
Janina Schwitalla	18.09.
Silke Altmann	23.09.
Sabine Groß	24.09.
Andrea Neumann	15.10.
Monika Weier	20.10.
Thomas Mertel	29.10.
Oliver Schneider	30.10.
Andrea Ehrenhardt	03.11.
Heiko Böhm	23.12.
Thomas Backes	28.12.

70 Jahre

Wolfgang Minners	12.07.
Volkmar Runge	21.07.
Elisabeth Grünewald	26.07.
Dieter Wischeid	02.08.
Ingeborg Rick	10.08.
Detlef Bursian	10.08.
Wolfgang Falkowski	13.08.
Martin Malcha	04.09.
Gerhard Neukirchner	05.09.
Ursel Mann	17.09.
Elisabeth Thien-Benz	22.09.
Norbert Conradi	23.09.
Rolf-Dieter Köth	23.09.
Anni Zöh-Schick	08.10.
Anneliese Ottens	08.10.
Piero Rizzi	08.10.
Rosemarie Dörr	18.10.
Detlev K. Stefan Modersohn	26.10.
Hans Blum	12.11.
Herbert Kokola	19.11.
Eva Steinbach	22.11.
Rüdiger Ostermeier	23.11.
Wolfgang Stroux	27.11.
Siegfried Lottes	04.12.
Heinz Hotwagner	15.12.
Walter Kremer	20.12.
Bernd Mandt	21.12.
Gerd Hilgert	26.12.
Dieter Elsesser	26.12.
Hans-Joachim Clara	31.12.
Franz Freisens	31.12.
Ingeborg Pausch	31.12.

60 Jahre

Hans-Werner Pöhlmann	05.07.
Roland Michelt	12.07.
Kerstin Utke	11.08.
Bernd Schwickrath	12.08.
Volker Reudenbach	26.08.
Michael Schade	27.08.
Klaus Kramer	10.09.
Heinrich Erdbrügger	15.09.
Frank Staudenecker	16.09.
Margitta Wohlfahrt	17.09.
Dietrich Endres	18.09.
Klaus Hellmann	28.09.
Matthias Dilger	12.10.
Reinhold Stürmer	12.10.
Bernd Graz	14.10.
Christine Szyja	19.10.
Holger Münster	31.10.
Martin Brocke	03.11.
Hildegard Schulz	04.11.
Karin Hoffmann	02.12.
Thomas Krogmann	05.12.
Christoph Schwalfenberg	11.12.
Detlev Härtel	18.12.
Günther Meier	21.12.

80 Jahre

Ekkehard Sehmisch	01.07.
Etienne Desmet	04.07.
Horst Langer	10.07.
Georg Marquardt	13.07.
Rainer Reißner	05.08.
Hannelore Potechius	13.08.
Manfred Kasig	15.08.
Marianne Ernst	16.08.
Wolfgang Hendrichs	18.08.
Doris Laupichler	21.08.

Hannelore Kaysser	23.08.
Reinhart Hanner	29.08.
Ilse Garbade	15.09.
Werner Gollnick	20.09.
Dolly Ten Geuzendam	30.09.
Waltraud Hiller	08.10.
Jürgen Lessnig	11.10.
Rainer Eberle	15.10.
Siegfried Lemke	16.10.
Alfred Hauber	12.11.
Hartmut Koch	16.11.
Manfred Dittrich	19.11.
Horst Iffland	24.11.
Peter Mayer	07.12.
Marlene Steinkämper	09.12.
Heribert Martin	30.12.

85 Jahre

Sigrid Matthias	20.07.
Bernd Knabben	28.07.
Reiner Spänkuch	06.08.
Sebastian Goldschmidt	05.09.
Helmut Voß	07.09.
Hans-Dieter Kliem	19.09.
Karl-Heinz Meyer	02.10.
Fritz Söhnholz	17.10.
Paul Jäger	31.10.
Heinz Reimann	02.11.
Karl-Heinz Baumgardt	09.11.
Hanna Sommerer	19.11.
Hans-Peter Höffer	16.12.
Norbert Daniel	25.12.
Werner Kaysser	25.12.

86 Jahre

Marlene Grazé	29.07.
Christl Rupprecht	31.07.
Helmut Hupka	06.08.
Charlotte Messinger	28.08.
Maria Jost	01.09.
Ursula Hinze	09.09.
Hilde Schildknecht	06.10.
Hildegard Pahnke	08.10.
Kurt Apelt	07.11.
Horst Funk	25.12.

87 Jahre

Georg Mätzler	15.07.
Walter Kaiser	16.07.
Kurt Schaaf	17.08.
Inge Liebener	28.08.
Elisabeth Heinrichs	03.11.
Friedrich Roth	03.12.

88 Jahre

Wolfgang Hinze	03.07.
Reiner Koula	25.07.
Heinrich Schmidt	18.09.
Margit Miersch	30.10.

89 Jahre

Paul Appel	26.07.
Herbert Zemsch	22.08.
Elisabeth Eiling	06.09.
Horst Ilberg	23.10.
Rolf Groß	13.11.
Otto Rau	20.12.

90 Jahre

Werner Lüderitz	08.08.
Hans Liebener	14.12.

91 Jahre

Franz-Hermann Groetschel	15.08.
--------------------------	--------

92 Jahre

Helga Stuth	13.09.
-------------	--------

93 Jahre

Dorothea Groetschel	03.10.
Erwin Schulz	15.10.

94 Jahre

Rudolf Meier	30.09.
--------------	--------

95 Jahre

Günther Wadewitz	20.11.
Peter Kuhn	15.12.

99 Jahre

Vitaly-Robert Lambert	08.11.
-----------------------	--------

*Der Club wünscht den
Geburtstagskindern weiterhin alles Gute
und eine zufriedenstellende Gesundheit.*



Statistik des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB):

Mitgliederzahlen setzen Negativtrend fort

Die Anzahl der von den Tischtennisvereinen gemeldeten Mitgliedschaften ist leider auch 2018 erneut zurückgegangen.

Der DOSB hat auch für das Jahr 2018 festgestellt, dass die Anzahl der Mitgliedschaften im Tischtennis gegenüber

2017 von 553.443 auf 550.045(- 3.398) gesunken ist.

Immerhin konnte der Deutsche Tischtennis Bund (DTTB) in der Rangfolge der Mitgliedschaften in den olympischen Sportarten 2018 seinen 10. Platz verteidigen, wie der nachstehenden Aufstellung entnommen werden kann:

Mitgliedschaften	2018	2017	2017	Zu-/Abgänge
01. Deutscher Fußball-Bund	7.090.107	7.043.964	+ 46.143	+ 0,66 %
02. Deutscher Turner Bund:	4.980.424	4.939.125	+ 41.299	+ 0,84 %
03. Deutscher Tennis Bund	1.383.893	1.391.986	- 8.093	- 0,58 %
04. Deutscher Schützenbund	1.354.870	1.352.356	+ 2.514	+ 0,19 %
05. Deutscher Leichtathletik Verband	809.007	815.627	- 6.620	- 0,81 %
06. Deutscher Handball-Bund	757.593	756.907	+ 686	+ 0,09 %
07. Deutsche Reiterliche Vereinigung	686.747	687.036	- 289	- 0,04 %
08. Deutscher Golf Verband	644.943	643.158	+ 1.785	+ 0,28 %
09. Deutsche Schwimm-Verband	562.987	563.134	- 147	- 0,03 %
10. Deutscher Tischtennis-Bund	550.045	553.443	- 3.398	- 0,61 %

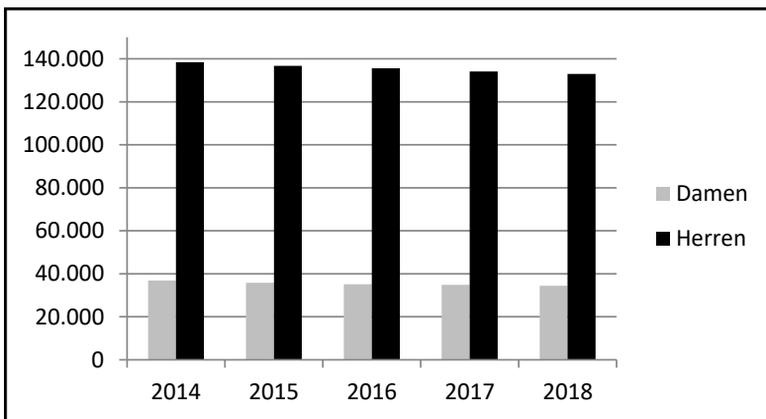
Die Gesamtzahl der Mitgliedschaften ist von 820.000 im Jahr 1989 auf insgesamt 550.045 in 2018 gesunken; ein Minus von 269.955!!

Was die Senioren/Seniorinnen der Altersstufen 41 bis 60 angeht, so ist seit 2015 festzustellen, dass die Anzahl der DOSB-Mitgliedschaften bis 2018 einschließlich rückläufig ist, wie der nachstehenden Übersicht zu entnehmen ist:

Jahr	Damen	Herren	Summe	Differenz	
2014	36.893	138.425	175.318	+ 593	zu 2013
2015	35.815	136.711	172.526	- 2.792	zu 2014
2016	35.158	135.579	170.737	- 1.789	zu 2015
2017	34.832	134.094	168.926	- 1.811	zu 2016
2018	34.425	133.012	167.437	- 1.489	zu 2017

Demnach sind die Mitgliedschaften in der Altersstufe 41 – 60 Jahre von 2014 bis 2018 um 7.881 Mitgliedschaften von 175.318 um 7.881 auf 167.437 gesunken; ein Minus von 7.881 Mitgliedschaften.

Hier die grafische Darstellung des Rückgangs im Seniorensport. Die untere Reihe zeigt den Rückgang der Damen, die obere Reihe den Rückgang bei den Herren an:



Nähere Einzelheiten zu den Angaben können den nachfolgenden Seiten entnommen werden.



Anlage 2

	2001	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	Differenz zu 2017	Differenz zu 2001
Bis 6 Jahre													
weiblich	3.040	2.599	2.323	2.359	2.322	2.396	2.308	1.992	2.032	2.103	1.889	-214	-1.151
männlich	3.554	2.838	2.766	2.810	2.592	2.621	2.564	2.439	2.382	2.419	2.420	1	-1.134
Summe:	6.594	5.437	5.098	5.169	4.914	5.017	4.872	4.491	4.414	4.522	4.309	-213	-2.285
7-14 Jahre													
weiblich	35.982	27.095	26.582	24.735	23.673	23.015	21.628	20.116	19.337	18.719	18.275	-444	-17.707
männlich	90.264	75.142	78.135	75.666	75.396	76.346	73.539	66.540	62.173	60.809	60.782	-27	-29.482
Summe:	126.246	102.237	104.717	100.401	99.069	99.361	95.167	86.656	81.510	79.528	79.057	-471	-47.189
15-18 Jahre													
weiblich	20.752	16.306	15.505	14.900	14.113	13.622	12.780	11.784	11.266	10.895	10.555	-340	-10.197
männlich	67.310	56.925	54.750	52.737	51.308	49.996	48.362	46.774	45.207	43.367	41.874	-1.493	-25.336
Summe:	88.062	73.231	70.255	67.637	65.421	63.618	61.142	58.558	56.473	54.262	52.429	-1.833	-35.533
19-26 Jahre													
weiblich	22.423	16.805	16.605	16.303	16.010	15.657	14.948	14.353	13.748	13.497	13.031	-466	-9.392
männlich	75.951	58.722	58.696	57.611	56.550	55.541	53.234	50.916	49.530	47.982	46.575	-1.407	-29.396
Summe:	98.374	75.527	75.301	73.914	72.560	71.198	68.182	65.269	63.278	61.479	59.606	-1.873	-38.788
27-40 Jahre													
weiblich	37.406	24.009	22.626	21.672	20.804	20.133	19.085	18.250	17.741	17.540	17.301	-239	-20.105
männlich	121.682	85.380	82.965	80.200	77.798	75.095	72.256	70.309	68.966	67.436	66.871	-565	-54.811
Summe:	159.088	109.389	105.591	101.872	98.602	95.228	91.341	88.559	86.707	84.976	84.172	-804	-74.112
41-60 Jahre													
weiblich	31.098	34.534	35.497	36.028	36.344	36.670	36.893	35.815	35.158	34.832	34.425	-407	3.327
männlich	131.389	136.749	137.966	137.915	137.779	138.055	138.425	136.711	135.579	134.094	133.012	-1.082	1.623
Summe:	162.487	171.283	173.463	173.943	174.123	174.725	175.318	172.526	170.737	168.926	167.437	-1.489	4.950
Über 60 J.													
weiblich	8.780	12.039	12.220	12.824	13.342	13.942	14.558	14.714	15.357	15.756	16.301	545	7.521
männlich	44.278	64.968	67.543	70.315	73.209	75.625	77.967	79.882	82.168	83.994	86.734	2.740	39.716
Summe:	53.058	77.007	79.763	83.139	86.551	89.567	92.525	94.596	97.525	99.750	103.035	3.285	47.237
Summe w.	159.481	133.387	131.358	128.821	126.608	125.435	122.200	117.024	114.639	113.342	111.777	-1.565	-47.704
Summe m.	534.428	480.724	482.821	477.254	474.632	473.279	466.347	453.631	446.005	440.101	438.268	-1.833	-96.160
Gesamtzahl	693.909	614.111	614.179	606.075	601.240	598.714	588.547	570.655	560.644	553.443	550.045	-3.398	-143.864

Quelle: Statistik DOSB 2018

Bestandserhebungen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) über die Bundesangehörigen des DTTB in den Jahren 1996 - 2018

Anlage 1

Altersgruppe	1996	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Bis 18 J.		220.902	218.102	212.895	209.382	204.371	199.319	189.078	182.488	180.905	180.061	173.207	169.404	167.996	161.181	149.705	142.397	138.312	135.795
19 - 40 J.		257.462	249.668	237.507	227.609	216.295	207.935	199.725	191.277	184.916	180.892	175.786	171.162	166.426	158.523	153.828	149.985	146.455	143.778
Senioren ab 40 J.		215.545	220.264	223.466	228.149	230.356	239.481	242.138	243.031	248.290	253.226	257.082	260.674	264.292	267.843	267.122	268.262	268.676	270.472
Angehörige insgesamt: Gegenüber d. Vorjahr:	740.585	693.909	688.034	673.868	665.140	651.022	645.735	630.941	616.796	614.111	614.179	606.075	601.240	598.714	588.547	570.655	560.644	553.443	550.045
In Prozent:		-4.295	-5.875	-14.166	-8.728	-14.118	-5.287	-14.794	-14.145	-2.685	68	-8.104	-4.835	-2.526	-10.167	-17.892	-10.011	-7.201	-3.398
Anteil der Senioren an den erwachsenen An- gehörigen:	100%	-0,62%	-0,85%	-2,06%	-1,01%	-2,12%	-0,81%	-2,29%	-2,22%	-0,44%	0,01%	-1,32%	-0,80%	-0,42%	-1,70%	-3,13%	-1,75%	-1,28%	-0,61%
Veränderung bei Mit- gliedern bis 18 Jahre gegenüber dem Vorjahr:		45,60%	46,90%	48,50%	50,06%	51,60%	53,40%	54,80%	55,96%	57,31%	58,33%	59,39	60,40%	61,36%	62,67%	63,46%	64,10%	64,72%	65,30%
Veränderung bei Mit- gliedern 19 - 40 Jahre gegenüber dem Vorjahr:		-4,094	-2,800	-5,207	-3,513	-5,011	-5,052	-10,241	-6,590	-1,583	-844	-6,854	-3,803	-1,408	-6,815	-11,476	-7,308	-4,085	-2,517
Veränderung bei den Senioren gegenüber dem Vorjahr:		-6,835	-7,794	-12,161	-9,898	-11,314	-8,360	-8,210	-8,448	-6,361	-4,024	-5,106	-4,624	-4,736	-6,903	-5,295	-3,843	-3,530	-2,677
		6.634	4719	3.202	4.683	2.207	8.125	3.657	893	5.259	4.926	3.856	3.592	1.408	3.551	-721	1.140	414	1.796

Auswertung im Überblick:

1. Die Anzahl der Angehörigen des DTTB ist von 1996-2018 um insgesamt 190.540, d.h. um etwa 25,70 v.H. zurückgegangen.
2. Die Anzahl der Jugendlichen (bis 18 Jahre) ist von 2001 - 2018 um 85.107, d.h. um etwa 61,5 v.H., zurückgegangen
3. Die Anzahl der Erwachsenen (19 - 40 Jahre) ist von 2001 - 2018 um 113.684, d.h. um etwa 55,80 v.H. zurückgegangen
4. Die Anzahl der Senioren (über 40 Jahre) ist von 2001 - 2018 um 54.927, d.h. um etwa 20,40%, angewachsen
5. Die Anzahl der Senioren (über 40) ist 2018 gegenüber 2017 um 1.796 angewachsen. Der Anteil der Seniorinnen/Senioren an den Erwachsenen (ab 19) beträgt 2018 65,30 %.
6. Mit 550.045 Mitgliedschaften in 2018 konnte der DTTB in der Rangliste aller olympischen Spitzenverbände in Deutschland Platz 10 verteidigen .

Quelle: Statistik des DOSB 2018

DER CLUB Januar 2019



Dieter Lippelt:

Erfolg hat einen Namen

Wenn man mehrfacher Welt-, Europa- und Deutscher Meister bei den Senioren geworden ist, woher nimmt man die Motivation immer weiter zu trainieren und zu spielen, so wie Dieter Lippelt, einer unserer erfolgreichsten Spieler in DER CLUB.

Du nimmst zum 40. Mal an den Deutschen Meisterschaften teil. Was motiviert Dich so lange am „Ball“ zu bleiben?

Die Freude am Spiel, gepaart mit der Freude am Erfolg.

Nach siebenjähriger Zugehörigkeit zur 1. Bundesliga, die mit der Erringung der Deutschen Meisterschaft 1968 ihren Höhepunkt erreichte, und nach dem Abstieg aus der zweithöchsten Liga 1977 ließ die Motivation, intensiv weiter zu trainieren, erheblich nach, zumal ich merkte, dass ich zu alt geworden war, um meine Kämpfe gegen weitaus jüngere Spieler erfolgreich zu gestalten. Ich profitierte lediglich noch von dem Training vergangener Jahre.

Doch mit der Einführung der Deutschen Meisterschaften für Senioren 1980 kam die Wende. Trotz familiärer und beruflicher Verpflichtungen begann ich wieder intensiv zu trainieren. Die Möglichkeit an den ersten Weltmeisterschaften 1982 in Göteborg teilzunehmen war eine zusätzliche Herausforderung, die mich motivierte, wie in Bundesligazeiten zu trainieren.

Die Erfolge gegen die junge Tischtennisgarde blieben nicht aus. Ich spielte 1986/87



in der zweiten Bundesliga im oberen Paarkreuz, gewann bei Turnieren gegen Weltreihenspieler und wurde in der deutschen Computerrangliste als Nummer 82 geführt.

Doch die Erfolge bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften waren zunächst spärlich. Ich musste meine Spielweise erweitern und umstellen, da ich es nicht gewohnt war, gegen die Spielweise und die Materialvielfalt der Senioren zu spielen. Erst das bewusste Training gegen lange Noppen und Anti und die durch verschiedene Trainer herbeigeführte Verbesserung meines Angriffs führten zu Erfolgen bei den Seniorenmeisterschaften.

Warst Du zum Zeitpunkt der Deutschen Meisterschaften eigentlich immer gesund, oder hast Du auch gespielt, wenn es Dir nicht so gut ging?

Ich hatte das genetische Glück, zu Seniorenzeiten immer zum entsprechenden Zeitpunkt gesund zu sein. Leichte verletzungsbedingte Beeinträchtigungen habe ich stets ausgeblendet. Meine Hüft-OP 2005 hatte

ich auch zeitlich so gelegt, dass ich zu den entsprechenden Terminen wieder fit war.

Was hat sich – aus Deiner Sicht - im Laufe der Jahre bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften verändert zum Guten, wie zum Schlechten?

Zum Schlechten hat sich aus meiner Sicht nichts verändert. Ich kann also den Verantwortlichen nur zur positiven Entwicklung gratulieren.

Bei den ersten drei Deutschen Seniorenmeisterschaften (1980 bis 1982) gab es lediglich die Seniorenklasse (Ü40) und die Altersklasse (älter als 50 Jahre). In Essen begann der Einzug einer den Meisterschaften angemessenen organisatorischen Professionalität. Auch erhielten die drei Erstplatzierten zum ersten Mal Medaillen. Von 1983 bis 1991 wurde in drei Altersklassen gespielt, nämlich Ü40, Ü50 und älter als 60 Jahre. In den Jahren 1992 bis 1999 fügte man die Klasse der über 70jährigen (AK IV) hinzu. Als ich von offizieller Seite 1998 oder 1999 nach meiner Meinung zum Splitten der Klassen Altersklassen III und IV gefragt wurde, erklärte ich, dass diesbezüglich die Gerontologen gefragt werden müssten. Sie könnten maßgeblich erklären, ob es in diesen Klassen einen Leistungsabfall gäbe, der ein Splitten gerechtfertigt.

Heute, da ich mit 81 Jahren selbst die Erfahrung des Leistungsabfalls ab 60 gemacht habe, kann ich mir ein objektives Urteil erlauben. Eine Alterseinteilung, die sich alle fünf Jahre ändert, ist eine gute und sinnvolle Entscheidung gewesen.

In den Jahren 2000 bis 2003 (Erfurt!!) wurden die Altersklassen der über 65jährigen und der über 75jährigen hinzugefügt. Seit 2004 gib es auch die Klasse der über 80jährigen.

Wie siehst Du den Wunsch vieler älter Spieler nach einer Altersklasse Ü85? Hast Du einen Tipp?

Mit zunehmender Lebenserwartung ist es sinnvoll, die Altersklasse Ü85 auch in Deutschland einzuführen. Mein Tipp wäre eine Begrenzung der Teilnehmerzahl und die Verpflichtung, dass sich nur solche Spieler/innen für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren können, die auch aktiv am Punktspielbetrieb teilnehmen, um Pingpong-Spieler von solchen Meisterschaften auszuschließen. Die Deutsche Meisterschaft darf keine Freizeitveranstaltung werden, sondern muss ausschließlich dem Wettkampfsport dienen.

Du hast bei Deutschen Meisterschaften 21 Mal Gold und insgesamt 62 Medaillen gewonnen. Bei Europameisterschaften waren es bisher drei Mal Gold und insgesamt 11 Medaillen sowie bei Weltmeisterschaften sieben Mal Gold und 17 Medaillen insgesamt, die Du gewonnen hast. Welche dieser Medaillen bedeutet Dir am meisten?

Am bedeutendsten sind mir jene Medaillen, die überraschend und somit völlig unerwartet gewonnen wurden. Dazu zwei Beispiele: Bei den ersten Weltmeisterschaften 1982 in Göteborg spielte ich im Doppel zusammen mit Siegfried Budzisz. Ein Podestplatz lag im Bereich der Träume.

Nachdem wir das Spiel im Viertelfinale gewonnen und uns die Bronzemedaille gesicherthatten, war die Freude so groß, dass uns die Konzentration im Halbfinale gegen die Schweden fehlte.

Bei den Weltmeisterschaften 2014 in Auckland (Neuseeland) trat ich im Doppel mit Helmut Kretzer an. Mit einer Niederlage wurden wir in der Vorrunde Gruppenzweiter.



Das Glück stand uns in der Hauptrunde mehrere Male zur Seite, und wir erreichten überraschenderweise das Halbfinale und selbst das Finale, wo wir auf die schwedische Paarung Magnusson/Borg trafen. Im entscheidenden fünften Satz lagen wir in der schlechteren Stellung nach dem Seitenwechsel 1:5 zurück. Die Schweden führten sogar 6:1. Punkt für Punkt kämpften wir uns heran und gewannen schließlich 11:6. Weltmeister!

Für mich heute noch unfassbar!

Wenn man so erfolgreich ist wie Du, dann steckt auch viel Training dahinter. Wie oft trainierst Du in der Woche?

Ich trainiere nur noch vier Mal pro Woche, um den Körper nicht zu sehr zu belasten. Verletzungsanfälligkeiten treten häufiger auf.

Seit meiner erfolgreichen Hüft-OP 2005 verzichte ich auf die sonst für mich so üblichen Läufe über 3000 oder 5000 Meter. Je nach bevorstehenden Wettkämpfen teile ich mein Training in drei Kategorien ein: Systemtraining, Aufschlagtraining und Training unter Wettkampfbedingungen.

Und, wieviel Zeit bleibt Dir für Deine anderen Hobbys?

Eine gute Frage, denn manchmal bin ich selbst überrascht, wie ich das alles geschafft habe.

Der Schlüssel ist die zeitliche Dosierung. Die 29 Jahre dauernde Erstellung eines Deutsch-Französischen und Französisch-Deutschen Wörterbuches der Geografie ist bereits abgeschlossen, und meine 10jährige Ausbildung im klassischen Gesang (Oper) mit entsprechenden Auftritten liegt hinter mir.

Mein erster Science-Fiction Roman (exodus anno 10,5 hoch 9 TERRA) ist lediglich als e-book erhältlich, da mein Verlag Insolvenz angemeldet hat. Die Fortsetzung (exodus anno 10,5 hoch 9 MAPASOL) und ein Erzählband (Geträumtes Erlebtes) warten noch auf eine Veröffentlichung. Ich gebe zu, ich bin ein schlechter Vermarkter. Exodus anno 10,5 hoch 9 MAPASOL II soll in zwei Jahren beendet werden.

Meiner Tischtennisballsammlung, die mit über 8000 Unikaten eine der umfangreichsten der Welt ist, widme ich nicht mehr so viel Zeit wie früher.

Du bist auch international für den Seniorensport in Sachen Tischtennis „unterwegs“. Was machst Du da genau?

Seit 2013 Generalsekretär des IVTTS (International Veterans Table Tennis Society), eines weltweit agierenden Verbandes, der sich für die Belange der Tischtennis Senioren einsetzt.

Wer ist Dein Vorbild im Tischtennis?

Ich habe im Tischtennis zwei Vorbilder: den zweifachen Silbermedaillengewinner der WM 1969 Eberhard Schöler, dessen spielbedingtes Innenleben weder an seiner Mimik noch an seiner Gestik abgelesen werden konnte und meinen viel zu früh verstorbenen Mannschaftskameraden und Nationalspieler Hans Micheiloff aufgrund seines ausgeprägten Teamgeistes und seiner Energie, die sich auf uns Spieler übertrug.

Was ärgert Dich am meisten bei einem Spiel?

Am meisten ärgern mich meine nicht unter Druck entstandenen leichten Fehler (unforcederrors).

DIE STÄRKSTE LIGA EUROPAS



ttbl.de

Frisch, modern und aktuell – Alle News zur Tischtennis Bundesliga mit Tabellen, Spielplänen und Berichten.

TTBL-TV

Alle Spiele live und in HD, attraktive On-demand-Formate mit Highlights, Zusammenfassungen und Stimmen zum Spieltag.

Top-Events

Die Stars der Liga in packenden Duellen um Pokal und Meisterschaft: Tischtennis der Extraklasse vor tausenden Zuschauern!



Dieter Speckermann:

Ein Senior für die Jugend

Über 70 Jahren spielt Dieter Speckermann Tischtennis und seit er in Rente gegangen ist, widmet er sich mit viel Engagement der Jugend.



Mit dem Tischtennissport kam Dieter bereits 1948 in Berührung. In den Jugendorganisationen der evangelischen und katholischen Kirche machte er seine ersten Ballkontakte, um dann 1955 Gründungsmitglied der Tischtennisabteilung des TTV Bad Ems zu werden. Sein Talent zur Organisation im Turniersport bewies er fünf Jahre lang, als er von 1958 bis 1962 das internationale Bäderturnier in Bad Ems mit bis zur 17 Nationen durchführte. Rundfunk- und Fernsehberichterstattung waren vor über 50 Jahren keine Selbstverständlichkeit, er aber schafft es, hier präsent zu sein. Auf Verbandsebene war er damals mehrere Jahre als Kreis- und Bezirkspressewart am Mittelrhein tätig.

Als Dieter 2001 in Rente ging – er war zehn Jahre im öffentlichen Dienst, danach 39 Jahre bei einem deutschen Automobil-Konzern in der Verkaufsorganisation tätig – widmete er sich intensiv der Jugendarbeit seines Vereins. Bei der Turngemeinde Heidingsfeld – einem Stadtteil von Würzburg – ist er seit 1971 Vereinsmitglied und seit 1980 für die Öffentlichkeitsarbeit der Tischtennisabteilung zuständig. Jugendarbeit wurde in der Tischtennisabteilung des Vereins bis dahin so

gut wie gar nicht betrieben und auch die Herrenmannschaften waren eher auf dem Rückzug.

Eine gute Organisation erleichtert viel

Schnell zeigte sich bei seinem Engagement in der Jugendarbeit wieder sein Talent zu organisieren, zu planen und die jugendlichen Spieler zu begeistern. Mit teilweise bis zu zehn Jugendmannschaften ist das ein enormer Aufwand, denn jeder Betreuer bzw. Fahrer erhält genaue Anweisungen, wo der Jugendliche nach dem Spiel zu Hause „abgeliefert“ wird.

Drei Mal in der Woche findet unter Dieters Leitung mit zehn bis 15 Teilnehmern das Training statt. Jugendliche ab acht Jahren können bei ihm ab 16.00 Uhr die ersten Trainingseinheiten rund um den kleinen Ball machen. Für Dieter war es deshalb selbstverständlich gleich im Jahr 2002 den C-Trainer-Schein zu machen, um das Niveau weiter zu steigern.

Zu seinem bisher größten Erfolg als Trainer zählt für Dieter die jahrelange Teilnahme der 1. Jungenmannschaft in der höchsten

Jugendliga des Bayerischen Tischtennisverbands. Inzwischen haben sich unter seiner Leitung allein im Jugendbereich über 90 Titel im Einzel- und Mannschaftswettbewerb für den Verein angesammelt. Für diese Leistung erhielt er 2011 die Jugendleiterverdienstnadel in Silber des Bayerischen Tischtennisverbands. Außerdem hat er mit seinem Engagement eine der erfolgreichsten Jugendarbeit in der Region erbracht.

Erfolge bleiben nicht aus

Mit den besten jugendlichen „Eigengewächsen“ - inzwischen sind viele erwachsen - bestreitet der Verein seit zwei Jahren die Verbandsliga. Tendenz steigend!

Neben dem leistungsorientierten Training legt er Wert auf Disziplin. Wer nicht regelmäßig trainiert, wird von ihm bei der Mannschaftsaufstellung ignoriert. Aber auch Höflichkeit, am und neben dem Tischtennis-Tisch, sind ihm ebenso wichtig, wie ein gutes soziales Miteinander. Integration und soziales Miteinander spielen in einem Verein, in dem oft fünf bis sechs Nationen im Jugendtraining vertreten sind, eine wichtige Rolle. Legendär ist hier seine Ansicht, dass während des Trainings und der Spiele die deutsche Sprache angewandt wird.

Disziplin ist wichtig

Da Jugendliche, die bisher kaum mit Vereinssport in Berührung gekommen sind, meist wenig Ahnung von korrekter Spielerkleidung haben, sorgte und sorgt Dieter, dass das einheitliche Erscheinungsbild mit Vereinstrikot und -hose in der Jugendmannschaft im Gedächtnis bleibt. So stellt er zwei Wochen vor jedem Punkt-

spiel bzw. Turnier einen Plan, der zum einen die Fahrbereitschaft der Eltern bzw. Betreuer mit einbezieht und zum anderen Treffpunkt, Uhrzeit usw. sowie den Einsatz der einzelnen Spieler beinhaltet. Die ständige Kommunikation mit den Eltern der jugendlichen Spieler ist für ihn besonders wichtig und die Voraussetzung dafür, dass alles möglichst reibungslos abläuft.

Weltenbummler in Sachen Tischtennis

Dieter spielt Abwehr und sein variabler Unterschnitt ist gefürchtet. Gerne lässt er seine Gegner angreifen und wehrt die Bälle – egal ob Schuss oder Topspin - weit hinter dem Tisch ab.

Club-Mitglied ist Dieter seit 2000 und hat bereits zehn Mal bei Senioren-Weltmeisterschaften teilgenommen. Er ist ein Weltenbummler in Sachen Tischtennis.

Dabei stand er schon zweimal im Doppel auf dem „Treppchen“. In Alicante errang er 2016 mit dem Schweden Ingvar Johansson den 3. Platz just an seinem 80. Geburtstag. Zwei Jahre später wiederholte er in Las Vegas 2018 seinen Erfolg mit dem Franzosen Pierre Lailhugue. Seine 10. Europameisterschaft strebt er in diesem Jahr in Budapest an. Die Liste seiner Erfolge auf Kreis-, Bezirks – und Landesebene ließe sich noch endlos verlängern. Sie verweist auf seine lebenslange sportliche Tätigkeit, die er aus Freude am Spiel, am sportlichen Miteinander und der Auseinandersetzung mit dem sportlichen Gegner bis heute ausübt und hoffentlich noch viele Jahre gesund und erfolgreich fortsetzen kann.

Mit den Erfolgen kommen die Ehrungen

Für seine sportlichen Erfolge wurde er An-



fang 2019 mit der Sportplakete der Stadt Würzburg ausgezeichnet.

Und, da Dieter schon seit annähernd 40 Jahr ehrenamtlich die Öffentlichkeitsarbeit der Tischtennisabteilung seines Vereins übernommen hat, wurde er auch hier mit der 2. höchsten Auszeichnung im Verein – dem Ehrenschild – gewürdigt.

Gefragt nach seiner Motivation und was ihn antreibt mit inzwischen 83 Jahren sich so umfänglich der Jugendarbeit zu widmen und dabei selbst noch aktiv und in vollem Umfang in der 2. Kreisliga zu spielen, sagt er einfach nur: „Bewegung ist die beste Medizin im Alter“.

Zurzeit ist Dieter für vier Jugend- sowie sechs Herrenmannschaften organi-

satorisch verantwortlich. Er hat sein Leben dem Tischtennissport gewidmet. Als Spieler, Trainer und Vereinsgestalter hat er alle Bereiche des Sports erfahren, mitgestaltet und bis auf den heutigen Tag praktiziert.

Dieter Spickermann ist ein lebendiges Beispiel dafür, dass Geist und Körper auch in höherem Alter noch eine funktionierende Einheit bilden können, wenn Sport in persönlich angemessener Weise konsequent das Leben begleitet. Als Spieler und Betreuer ist es ihm gelungen, persönliche Leistung und Erfahrung mit dem sozialen Engagement der Jugendbetreuung zu vereinen und damit nicht nur den Verein zu unterstützen und die Jugend zu fördern, sondern auch seinem eigenen Leben Sinn und Erfüllung zu geben.

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

Mitglieder werben Mitglieder



Attraktive Gutscheine für Hotelübernachtungen und Reisen

Unser nächster Wettbewerb „Mitglieder werben Mitglieder“ ist gestartet.

Jedes Clubmitglied (ausgenommen Präsidiumsmitglieder) kann wieder im Zeitraum vom 1. September 2019 bis zum 30. Juni 2020 Mitglieder werben.

Das Mitglied mit den meisten Werbungen erhält den Hauptpreis. Der Hauptgewinn wird – wie schon bei den vergangenen Wettbewerben – ein Reisegutschein im Wert von 400 Euro von unserem Sponsor Scharff-Reisen sein.

Weitere wertvolle Sachpreise warten dann auf die folgenden Plätze.

Kündigt ein neues Mitglied während des Wettbewerbszeitraums, so führt dieses zur Streichung aus der Liste der Neumitglieder.

Der vollständig ausgefüllte Aufnahmeantrag ist an die Geschäftsstelle:

Klaus Thenhausen, Schlehenweg 12, 32049 Herford, zu senden.

Die Gewinner erhalten ihre Preise beim Club-Abend 2020.

Antrag auf Mitgliedschaft in DER CLUB – Deutsche Tischtennis-Senioren e.V.



Ich möchte ab: Clubmitglied werden. (bitte in Druckschrift ausfüllen)

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Ort:

Tel: Mobil:

E-Mail:

Geburtsdatum: Beruf:

Heimverein: Verband:

Trikotgröße (S – XXXL) Werber:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und die Beitragsbemessung von DER CLUB - Deutsche Tischtennis-Senioren e.V. an und erteile dem Verein untenstehend meine Einzugsermächtigung für den fälligen Beitrag. Monatsbeitrag €3,00 | Jahresbeitrag € 36,00. Für Ehe- und Lebenspartner in einer gemeinsamen Wohnung: Monatsbeitrag € 4,50 / Jahresbeitrag € 54,00.

Mit der Weitergabe meiner Adressdaten ausschließlich an Vertragspartner von DER CLUB bin ich einverstanden.

Ort/Datum: Unterschrift:

DER CLUB - Deutsche Tischtennis-Senioren e.V. Schlehenweg 12, 32049 Herford

Sepa-Lastschrift-Mandat Gläubiger-ID: DE94ZZZ00000180734
Die Mandatsreferenz entspricht der Mitgliedsnummer und wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige den CLUB den Beitrag jährlich von meinem Girokonto einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom CLUB gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name: Vorname:
IBAN:
BIC :
Bankinstitut:
Kontoinhaber:
(sofern abweichend vom Zahlungspflichtigen)
Ort/Datum: Unterschrift:

Das ausgefüllte Formular senden an:
Klaus Thenhausen, Schlehenweg 12, 32049 Herford, Fax: 05221 / 7632723
Email: klaus.thenhausen@freenet.de



JOOLA®

FOR THE CHAMPION IN YOU

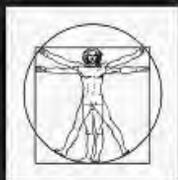


SCHARFF

tischtennisreisen.com

Reisen für den besonderen Geschmack

Jacobstraße 19 in 54662 Speicher
Tel. 06562/9699-0 / Fax - 06562/8881
e-Mail: info@scharff-reisen.de
DER CLUB – Reisevertragspartner



Leonardo

Hotel Weimar

**Sowie weitere
Hotel-
Gutscheine**



Lothar Schwesig:

Verspätete Ehrung

Nur ein kleiner Kreis Eingeweihter wusste es schon seit fast einem halben Jahr: Den üblicherweise wird der Hellmuth-Hoffmann-Cup im Rahmen der Bezirksversammlung im Uni in Brühl übergeben. Doch da konnte der diesjährige „Empfänger“ nicht teilnehmen.

So dauerte es bis zu den Bezirksmeisterschaften im Herbst 2018 in Aachen-Brand, bis die Katze aus dem Sack war. Da mussten nämlich der Bezirksseniorenwart Lothar Schwesig sowohl als Funktionär als auch als Spieler anwesend sein. Und so konnte ihm der Vorsitzende des Bezirks Ferdi Wallies endlich die höchste Auszeichnung des Bezirks Mittelrhein vor dem Start der Seniorenkonkurrenzen überreichen.

Geboren wurde Lothar Schwesig im Juni 1940. Seit 1951 ist er Mitglied des ESV Blau-Rot Bonn und war für den Verein in allen Klassen bis hin zur Landesliga aktiv. Parallel dazu engagierte er sich für den ESV in unterschiedlichsten Funktionen: Gerätewart, Jugendwart, Kassenwart, Pressewart, Sportwart und stellvertretender Abteilungsleiter.

Zudem war er von 1974 bis 2011 als Bezirks- bzw. Verbandschiedsrichter unterwegs. Seit 2006 ist es Seniorenwart im Vorstand des Bezirks Mittelrhein. Nebenbei ist er noch Kassenprüfer und nicht zu vergessen, Vorstand für den WTTV in unserem Club. Als aktiver Tischtennispieler war Schwesig mehrfacher Bonner Kreismeister und Mei-

ster des ehemaligen Bezirks Bonn/Rhein-Sieg sowie des jetzigen Mittelrhein. Bei Westdeutschen Senioren-Meisterschaften belegte er fünf Mal einen dritten Platz und erreichte bei Deutschen Senioren-Meisterschaften einmal Rang fünf.

Der Westdeutsche Tischtennisverband zeichnete Lothar für seine Verdienste um den Tischtennissport bereits 1974 mit der Verbandsehrennadel, 2007 mit der silbernen Ehrennadel und 2015 mit der goldenen Spielernadel aus. Die Stadt Bonn ehrte den Pionier des Tischtennissport (Simon-Cup 1973) im Jahr 2000 für seine besonderen sportlichen Erfolge und der Bezirk verlieh ihm 2010 das Mittelrheinwappen.

Der Hellmuth-Hoffmann-Cup wird seit 2006 vom Bezirk Mittelrhein in Erinnerung an den Köln Nationalspieler und mehrfachen deutschen Meister Hellmuth Hoffmann an Personen vergeben, die sich im Bezirk um den Tischtennisport in besonderer Weise verdient gemacht haben.



Foto: Bezirk Mittelrhein



Ansätze für einen effektiven Alterssport:

Übung stärkt – Untätigkeit schwächt

Ein wohlvertrautes Klischee identifiziert den alten Menschen mit Schwäche, Steifheit und Verlangsamung. Daraus folgt ein Leben mit Einschränkungen. Die Fähigkeit, sich uneingeschränkt bewegen zu können, spielt jedoch eine Schlüsselrolle für die Lebensqualität älterer Menschen.

Die Lebensbedingungen und die Lebensweise entscheiden darüber, wie die im Erbgut fixierte Vorgabe des vieldimensionalen Alters realisiert wird. Jede Verabsolutierung der Aussage, dass am Altern, so wie es sich gegenwärtig bei der Bevölkerung manifestiert, nichts zu ändern sei, ist falsch. Zweifellos ist eine Negativentwicklung des Körpers beim Altern eine Realität und doch ist Alter und Altern, wie alltägliche Beobachtungen und Erfahrung zeigen, zu relativieren. Altern muss nicht ausschließlich Abbau bedeuten.

Auch der alte Mensch kann in Abhängigkeit vom eigenen Verhalten an Körperlichkeit gewinnen oder verlieren. Lebensalter und Leistungsalter müssen nicht übereinstimmen.

Der Mensch bleibt auch jenseits des körperlichen Höchstleistungsalters adaptabel an körperperformende Stimuli. Diese Adaptabilität wird zwar mit ansteigendem Lebensalter geringer, sie bleibt aber selbst beim betagten Menschen erhalten.

Unter dem Aspekt der medizinischen Beurteilung sowie der ärztlichen Betreuung und Beratung sind grundsätzlich fünf Kategorien älterer Sporttreibender zu unterscheiden:

1. Sportler, die lebenslang Sport getrieben haben und die in ihrer Spezialsportart noch Wettkämpfe bestreiten. Dieser Sportlerkreis lässt sich im Regelfall von seinem Tun argumentativ kaum zurückhalten, selbst wenn generelle, individuell bedingte und sportartbezogene Einwände gegen ihr Herangehen vorgebracht werden. Es ist zu bedenken, dass diese älteren Sporttreibenden sich nicht selten überschätzen und übermotiviert ihrem Sport bis hin zum Wettkampf nachgehen. Sie wollen ein in der Vergangenheit verinnerlichtes Bewegungstereotyp und ein gewohntes Belastungsregime beibehalten, und sie verdrängen bewusst oder unbewusst die Realität, nach der sich das organismische Potential altersbedingt zwangsläufig verringert. In diesen Fällen muss aufklärend zur Zurückhaltung gemahnt werden.

2. Sportler, die stets lebensbegleitend Sport getrieben haben (mit oder ohne Wettkampfbeteiligung im „besten Alter“), die aber auf eine Wettkampfteilnahme verzichten. Sie realisieren für sich mit dem regelmäßigen Sporttreiben ihr persönliches Spaß- und Gesundheitsanliegen. Diese Gruppe ist für die praktische Sportmedizin weitgehend unproblematisch.

3. Wiedereinsteiger, die z.B. als frühere Leistungssportler nach jahrelanger Sportabstinenz in ihrer Sportart wieder in Training und Wettkampf aktiv werden. Sie verfügen über eine lebhaftere Erinnerung an gut beherrschte sportliche Techniken und an reaktionsfrei tolerierte hohe Belastungen. In ihrem Herangehen bleibt dann unberücksichtigt, dass das konditionelle und sporttechnische Niveau alterns- und entlastungsbedingt abgesunken ist. Aus der Diskrepanz zwischen gewählter Belastung und aktueller Belastbarkeit ergeben sich durchaus vorhersehbare Risiken.

4. Anfänger (Spätbeginner), die sich bewusst sind, dass sie sich im Sport nicht auskennen und die deshalb eher vorsichtig sind. Sie müssen zunächst sachgerecht angeleitet werden, um die notwendigen sporttechnischen und Belastungsvoraussetzungen risikoarm zu erwerben.

5. Gelegenheitssportler, bei denen die Gefährdung erheblich sein kann, wenn sie Bewegungsabläufe in die Tat umsetzen wollen, die sie zwar kennen, aber nicht beherrschen, und wenn sie sich Leistungen abverlangen, für die ihre organismischen Voraussetzungen nicht ausreichend sind.

Ausdauer

Jede körperliche Tätigkeit hat ihren unverwechselbaren und nicht austauschbaren Gesundheits- und Befindenswert für alte Menschen. Die Ausdauer hat im Komplex die größte Stichhaltigkeit für die Gesundheit, und sie nimmt aus gesundheitsstrategischer Sicht nach wie vor eine Sonderstellung unter den körperlichen Fähigkeiten ein. Es ist bei dieser Position allerdings in Rechnung zu stellen, dass Sportformen

mit anderen Inhalten und Orientierungen zumeist über eine Ausdauerkomponente verfügen; diese sollte gegebenenfalls bewusst eingebaut bzw. erweitert werden.

Die Durchführung von Ausdauerübungen löst eine innere Resonanz im Körper aus; es bleibt kein Bereich unberührt. Die Ausdauer ist ausgezeichnet durch eine gesetzmäßige Kopplung zwischen Muskulatur und inneren Organen. Herz, Atmung, Stoffwechsel usw. werden als vegetativ, kontrollierte Versorgungssysteme an die Ansprüche der Muskulatur adaptiert.

Diese Adaptation, die im Gefolge regelmäßiger körperlicher Aktivität eintritt, ist durch eine Verbesserung der Funktionstüchtigkeit charakterisiert. Nicht nur der Muskel selbst wird trainingsspezifisch gekräftigt; insbesondere solche Organe, die für den Muskel gewissermaßen Dienstleistung verrichten, reagieren auf das Training adaptiv mit der Ausprägung von Reserven.

Sauerstoff für die Zellen

Unter den vielfältigen Adaptionen an regelmäßige Ausdaueranforderungen spielt die Aufbesserung der gesamten Kette von Sauerstoffaufnahme, -transport und -verwertung eine abgehobene Rolle.

Die Sauerstoffbilanz verschlechtert sich gesetzmäßig mit ansteigendem Alter. Die ausdauerinduzierten Adaptionen verzögern und mildern diesen Prozess. Anforderungen an die Ausdauer steigern nicht nur die Lungen- sowie die Herz- und Kreislauffunktion, sondern sie erhöhen auch die Fähigkeit der Körbergewebe, den antransportierten Sauerstoff abzunehmen und bedarfsgerecht zu verwerten.



Derartige sauerstoffbezogene Ausdaueradaptationen sind auch insofern von besonderer Konsequenz, weil eine altersbedingt gedrosselte Sauerstoffzufuhr Schrittmacherdienst für die weitere Gewebeerholung leistet und erkrankungsanfällig macht. Kein Medikament und keine medizinische Technik vermag den Sauerstoffgehalt des Körpers im Alter so nachhaltig hochzuschalten wie eine ausdauerbetonte Konditionierung.

Wassergehalt

Das Altern geht mit einer Verringerung des Wassergehalts des Körpers einher; alte Menschen wirken oft „verdorrt“. Diese Wasserverarmung hat u.a. eine mangelhafte Elastizität der Gelenkstrukturen oder eine Störung der Fließeigenschaften des Blutes im Gefolge. Die regelmäßige sportliche Aktivität erhöht den Sollwert für den Wasserbestand des Körpers. So fand sich z.B. folgender Wassergehalt des Körpers im Altersgang:

- Untrainierter 25jähriger – 62%
- Untrainierter 45jähriger – 56%
- Untrainierter 65jähriger – 53%
- 70jähriger Läufer – 63%

Darüber hinaus schiebt jede stärkere physische Betätigung das Wasser gewissermaßen im Körper herum, was auch in diesem Bereich eine Erneuerung bedeutet. Da alte Menschen eine heraufgesetzte Durstschwelle haben, ist die Feststellung wichtig, dass das Sporttreiben im Alter die Durstwahrnehmung sensibilisiert.

In folgenden Bereichen werden Verbesserungen durch Ausdauertraining erzielt:

- Zuverlässige Temperaturregelung
- Gestärktes Immunsystem

- Verbesserte Heilungsprozesse
- vertiefte Erholungsvorgänge
- Resistenz gegenüber freien Sauerstoffradikalen
- Psychische Stabilität

Ausdauer im Alterssport sollte nach dem Prinzip lang-und-langsam angegangen werden. Sie ist physiologisch und gerontologisch begründet.

Kraft

Die Kraft bleibt bis ins hohe Alter trainierbar.

Sie hängt aber auch stark am Befinden jedes einzelnen.

Ein Kraftdefizit ist bei einer großen Mehrheit der Bevölkerung in den späten Lebensperioden offensichtlich. Es kommt zu einem Verlust an Motoneuronen auf Muskelfasern. Dieser Zelltod ist jedoch zu einem wesentlichen Teil durch Reizverarmung, d.h. durch Nichtgebrauch bedingt. Hier wird besonders das Prinzip „use it or lose it“ deutlich. Der angemessene Krafteinsatz verlangsamt signifikant den Ausfall von Nervenzellen und Muskelfaser im Alter. Hier sei angemerkt, dass der Muskel auch ein ausgedehntes, unverzichtbares Signalorgan darstellt, von dem massive Rückmeldungen an das zentrale Nervensystem ausgehen (sensomotorische Regulation); dieser Kreislauf von Impulsen ist für die Integrität des zentralen Nervensystems im Alternsgang von hoher Stichhaltigkeit.

Kräftige Muskeln sichern die Gelenke, und sie mildern einen potentiellen Verschleiß. Durch Abnutzung bedingte Beschwerden

werden durch einen Muskelmantel abgeschwächt. Der Mensch wird „hinfällig“, wenn die Muskulatur, deren Kraft gegen die Gravitation der Erde gerichtet ist, stark von der Inaktivitätsatrophie betroffen wird. Eine gezielte Aufmerksamkeit verdient deshalb im Alterssport die Kräftigung der Streckmuskulatur der Beine (Hüft-, Knie-, Sprunggelenke). Jede Treppe sollte deshalb eine Herausforderung sein, und ein möglichst langschriftiges Gehen richtet sich ebenfalls gegen das typische Gangmuster älterer Menschen.

Beim Krafttraining ist insbesondere auch die Muskulatur zu berücksichtigen, die die Integrität der Wirbelsäule sichert; die Atemmuskeln bedürfen ebenfalls der zielgerichteten Kräftigung.

Bewegungskoordination

Koordination bedeutet Bewegungskontrolle und damit auch Körperbeherrschung. Wenn Menschen in den späteren Lebensabschnitten motorisch unsicher werden, so liegt dem nicht zuletzt ein Defizit an Bewegungskoordination zu Grunde. Es gilt als gesichert, dass die Koordination beim zentralnerval Gesunden bis in das hohe Alter trainierbar und somit erhalten bleibt. Koordinationsverlust ist auch in fortgeschrittenem Lebensalter zumeist Übungsmangel. Turner, Artisten und vor allem Instrumentalmusiker stehen dafür, dass im Alter ein hohes Niveau der Bewegungskoordination erreichbar ist.

Der Gesundheitswert koordinierter Bewegungen liegt in der Unfallprävention und nicht zuletzt in der Gegebenheit, dass die Verrichtungen des Alltags zuverlässiger bewältigt werden können, wovon auch das Selbstwertgefühl profitiert.

Der ältere Mensch muss sich bewusst kontinuierlich um Bewegungspräzision bemühen, und im Alterssport sollte die Forderung nach Bewegungsgenauigkeit ein durchgehendes Prinzip sein.

Berücksichtigt werden sollte, dass sich genaue Bewegungen nur realisieren lassen, wenn in der Umgebung (Peripherie) hinreichende konditionelle Voraussetzungen gegeben sind.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit wird umgangssprachlich als Gelenkigkeit und ihr Fehlen als Steifheit bezeichnet. Die Beweglichkeit in einem Gelenk hat Voraussetzungscharakter für jede Bewegung. Der übliche Lebensablauf des Menschen führt in Verbindung mit gesetzmäßigen Alternsvorgängen nahezu zwangsläufig zu einer Verfestigung des Bewegungsapparates. Fast täglich treten dem älteren Menschen seine Begrenzungen in diesem Bereich negativ in das Bewusstsein.

Die Beweglichkeit vermittelt Bewegungssicherheit. Eine gute Beweglichkeit setzt die Verletzungsanfälligkeit herab; weiterhin stellt sich die Ansprechbarkeitsschwelle einer gut gedehnten Muskulatur erniedrigt dar (Reaktionsfähigkeit, Effizienz der Muskeltätigkeit). Die Beweglichkeit ist ein Bestandteil des arthromuskulären Gleichgewichts, und sie ist eine überzeugende Körpererfahrung („man fühlt sich wohler, wenn man nicht steif ist wie ein Stock“). Die sportpraktische Konsequenz aus den dargelegten Sachverhalten ist durch die Begriffe Dehnung, Lockerung, Entspannung markiert.



Dehnübungen sind im Alter eine Notwendigkeit. Sie sind allerdings insofern problematisch, als Selbstverletzungen (z.B. Zerrungen) relativ häufig vorkommen. Sie sollten nur in erwärmtem Zustand und nicht bis zur Schmerzgrenze ausgeführt werden; sie sind mit Entspannungs- und Lockerungsübungen zu verbinden. Ein Herangehen im Sinne des milden Stretching verdient im Alterssport uneingeschränkt den Vorzug.

Biologisches Alter

Der Begriff des biologischen Alters wird zur Präzisierung und differenzierten Bewertung des kalendarischen (chronologischen) Alterns verwendet. Bei einem 65jährigen kann der Unterschied bis zu 20 Jahren plus/minus betragen. Es gibt spontane Messwerte zur annähernden Bestimmung des biologischen Alters. Aus der Sicht des körperlichen Trainings lassen sich die folgenden gerontologiebezogenen Abbilder zur Geltung bringen:

- Spontane Gehgeschwindigkeit
- Aufstehen (Stuhl, Sessel)
- Treppensteigen
- Aufheben kleinerer Gegenstände
- Handkraft (Faustschluss)
- Drehen um die eigene Achse
- Stehen auf einem Bein

Die aufgezählten Ansätze sind auch im Alter trainierbar. Der Sporttreibende wird auf dieser Basis zum „jungen Alten“.

Alterssport und Leistungsprinzip

Das Leistungsprinzip gilt auch im Alterssport! Leistungsstreben im Alterssport ist jedoch keinesfalls mit Leistungssport gleichzusetzen. Der

Alterssport verlangt ein zieladäquates Erfolgs- und Leistungsdenken. Der Alterssportler erwartet Leistungen von sich, er hat ein Leistungsbedürfnis, und er sucht seine subjektive Leistungsidealität.

Im Alterssport ist der Leistungsvergleich unverzichtbar. Aber die Leistung ist kein absolutes Maß. Als Maßstab bietet sich der Vergleich mit unsportlichen Gleichaltrigen an („Ich bin 70, du bist 70, schau her, was ich noch kann!“). Es findet weiterhin der Vergleich mit sich selbst statt („Was konnte ich bisher, was kann ich jetzt?“; „was kann ich noch immer, obwohl ich älter geworden bin“). Ein weiterer Vergleich geschieht mit der Ausgangslage und dem Aufwand; ein geringer und dazu freudvoll erbrachter Aufwand an körperlicher Aktivität trägt Leistungsfähigkeit, gute Gesundheit und Wohlbefinden ein. Die Orientierung ist gerichtet auf die Beurteilung des Leistungsfortschritts bzw. –erhalts oder auf die Verzögerung eines altersbedingten Rückgangs der Leistungsfähigkeit.

Der Alterssportler benötigt den Erfolg. Ohne spürbaren Effekt kommt es zum Motivationsverlust und zur Abkehr; der Ineffektivität des Tuns würde die Entmutigung folgen. Das Training muss sich nachweisbar lohnen. Es geht allerdings um die persönliche Erfolgsbewertung, bei der objektive und vor allem subjektive Maßstäbe anzulegen sind.

Monotonie im Lebensablauf

Der Tagesablauf vieler älterer Menschen ist geradezu akribisch strukturiert und durch zeitliche Fixpunkte für bestimmte Verrichtungen gekennzeichnet (Rituale, Festpro-

gramme). Die Stereotypie der Zeiteinteilung und der einzelnen Abläufe wird als Komfortabilität und Geborgenheit empfunden. Es wird ein Fundament im Lebensablauf gesucht und dabei motorisch allein auf Erlerntes und sicher Beherrschtes zurückgegriffen. Ein solches Leitbild bringt zunehmend eine bewegungsmäßige Anspruchslosigkeit zur Geltung, und eine solche Entwicklung engt die Fähigkeit zur Lebensäußerung fortschreitend ein.

Angesichts der dargestellten Tendenz muss der Alterssport im Sinne der physiologischen und medizinischen Zielsetzung durch ein tolerables Maß an Vielseitigkeit ausgezeichnet sein. Es sollten zwar hauptsächlich gut beherrschte Bewegungsabläufe abgefordert werden, es ist jedoch gelegentlich notwendig, den bekannten Weg zu verlassen und vor der Bewegungsimpromisation und vor dem Erlernen (Wiedererkennen) von Bewegungsabläufen nicht zurückzuschrecken. Ein solches Herangehen erfolgt stets unter der Maßgabe des Saftey-first. Das dargelegte Ansinnen hinsichtlich der Durchführung des Alterssport hat erfahrungsgemäß nicht allein wünschenswerte körperliche Auswirkungen; es hilft bei der Überwindung unbegründeter Ängste, schafft Selbstvertrauen, verbessert die Stimmungslage und fördert generell die im Alter zumeist reduzierte Entscheidungskraft.

Fazit

Altern und Alter sind zwar Schicksal, aber auch Leistung. Das Altern führt gesetzmäßig zu körperlichen Unzulänglichkeiten. Die „Alterschwäche“ beruht jedoch (neben genetisch programmierten Altern und chronischen Erkrankungen) oftmals maß-

geblich auf einen ungenügenden Trainingszustand. Die Folgen der Bewegungsarmut tragen bei älteren Menschen zu einem schlechten Körperzustand bei. Auch im Alter gilt der Grundsatz, dass Übung stärkt und Untätigkeit schwächt. Der Nichtgebrauch von Funktionen führt zu deren Rückbildung, und eine solche Entwicklung ist mitunter stärker negativ zu werten als manche chronische Erkrankung. Alternseffekte und bewegungsbedingte physiologische Adaptionen sind gegenläufig!

Auch der ältere Mensch bleibt nachweislich adaptabel an Bewegungsreize. Die bewegungsinduzierten Adaptionen stellen sich im Alter als Verjünglichung dar; sie signalisieren ein niedriges biologische Alter, und sie leisten zweifellos einen überzeugenden Beitrag zur Erhaltung der Unabhängigkeit im Alter.

Die leistungs-, gesundheits- und befindensbestimmenden physiologischen adaptiven Auswirkungen des Trainings sind nicht speicherbar. Sie müssen ständig reproduziert und neu erworben werden. Das ausschlaggebende Wirkprinzip beruht auf der Kontinuität des Sporttreibens; Disziplin im Alterssport bedeutet Regelmäßigkeit. Anzustreben ist grundsätzlich ein aktiver Lebensstil und die Integration einer angemessenen Muskelaktivität im Alltag.

Zum Artikel:

Der Beitrag ist ein Auszug aus dem Buch „Training im Alterssport“, Herausgeber H. Mechling, Verlag Karl Hofmann, ISBN 3-7780.7900-X. Autor des Beitrags ist Siegfried Israel, Sportwissenschaftliche Fakultät Institut für Sportmedizin, Leipzig.



Infos: Die blaue Club-Jacke

**Liebe Mitglieder,
es besteht die Möglichkeit, noch die ein oder andere blaue Club-Jacke für 15,00 Euro (inkl. Versandkosten) zu bestellen.**

Wer Interesse daran hat, kann sich bei Klaus Thenhausen melden.

Berichtigung:

BERND SCHULER (Mitgl. Nr. 1699) wurde in der Ausgabe der Club-Mitteilungen im Mai 2018 bei den Sieger und Platzierten der Deutschen Meisterschaften in Dillingen nicht erwähnt. Er erreichte den 2. Platz bei den Herren Ü65.

Wir bitten dies zu entschuldigen

2. Internationaler WTTV Senioren-Pokal

Unter Leitung von Günter Münnemann findet von 9. bis 11. August der 2. Internationale WTTV Senioren-Pokal in Ottmarsbocholt statt. Folgende Turnierklassen sind vorgesehen: Senioren 40, Senioren 50, Senioren 60, Senioren 65, Senioren 70, Senioren 75, Senioren 80 und Senioren 85 (DE/HE bei mehr als 6 Meldungen) In allen Klassen DE, HE, DD, HD, GD (DE/HE)

Mannschaften S40, S50, S60, S65, S70, S75

Trostrunden bei Mannschaften und Einzel

Meldungen: per E-Mail an: muennemann@gmx.de (Anmeldeformular anfordern) als Kopie an: theelen@t-online.de

Bitte meldet euch frühzeitig an, die Höchstteilnehmerzahl ist auf 170 begrenzt – Meldeschluss ist der 01.08.2019 (keine Nachmeldungen) unter Angaben von Name, Vorname, Geb.-Datum, Verein, Verband, aktueller QTTR-Wert (falls bekannt)

Weitere Infos:

Günter Münnemann, Landweg 9a, 59439 Holzwickede ,Tel./Mobil: 023012475 und 01631483223, Mail: muennemann@gmx.de ,<http://www.bwo-sport.de> (Ausschreibungen und Anmeldeformulare)

Die Startgebühr beträgt für Einzel 10 Euro, Doppel 4 Euro, Mannschaft 24 Euro (pro Mannschaft)

Tischtennis Senioren WM 2020 BORDEAUX



Kommen Sie mit nach Frankreich!

Tischtennis Senioren-WM
Bordeaux, 08.06.-14.06.2020

Bei uns gibt es das gewohnte Rundum-Sorglos-Programm mit Anreise, günstigen Unterkünften und umfangreichem Rahmenprogramm.

Jetzt Prospekt anfordern!



Clubrabatt auf alle Reisebuchungen

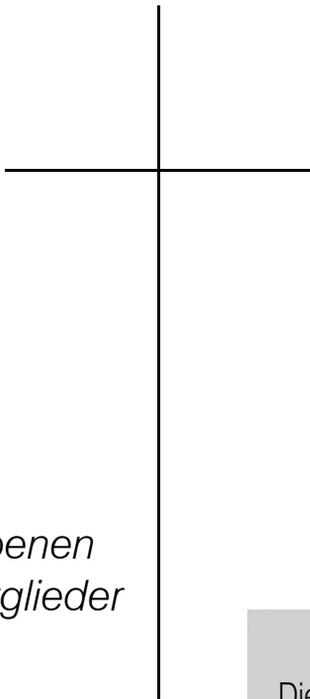
Als DER CLUB Mitglied bekommen Sie auf alle Reisebuchungen ab einem Gesamtpreis von 1.000 € pro Person einen Rabatt von 40 €. Über unsere beiden TUI Reisebüros können wir fast alle Reisewünsche erfüllen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!



SCHARFF
ERLEBNISREISEN

Scharff Reisen | Saarstraße 32 | D-54634 Bitburg
Tel.: 06561-96 54 18 | info@tischtennisreisen.com
Alle Angebote unter: www.tischtennisreisen.com



*Unsere
verstorbenen
Clubmitglieder*

Die Mitglieder von DER CLUB –
Deutsche Tischtennis-Senioren
sprechen allen Hinterbliebenen
auf diesem Wege ihre aufrichtige
Anteilnahme aus.
Wir alle werden die Verstorbenen
nicht vergessen und ihnen ein
ehrendes Andenken bewahren.



Nachruf

Ralf Leers

* 02. 01. 1944

† 09. 01. 2019

Nach schwerer Krankheit verstarb unser Club-Mitglied Ralf mit 83 Jahren. Seit 1973 spielte Ralf im Verein TuSpoSurheide/Bremerhaven Tischtennis und hat maßgeblich am Neuaufbau der Abteilung mitgewirkt. Acht Jahre war er Abteilungsleiter und hat im Verein die Jugend aufgebaut. Am meisten Freude bereitete ihm die Durchführung der Mini Meisterschaften in Zusammenarbeit mit der Surheider Schule. Zu diesem Turnier schaffte er es Jahr für Jahr über 100 Kinder zu motivieren. Ralf nahm fast an allen Deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften teil. Bei den Norddeutschen Meisterschaften belegte er regelmäßig vordere Plätze. Mit Ralf verliert der Tischtennisport in Bremerhaven einen engagierten Spieler.

Nachruf

Werner Köchel

* 02. 01. 1944

† 09. 01. 2019

Werner kam von Berlin über Aalen in den Tischtennis-Bezirk Württemberg-Hohenzollern zum DJK Ellwangen. Eines seiner größten Hobbies war das Tischtennis. So war er in mehreren Vereinen erfolgreich: beim VfL Aalen, beim TSV Wasseralfingen, bei der TG Hofen. Er wechselte nach einiger Zeit wieder zurück zu TSV Wasseralfingen und beendete seine TT-Karriere bei der TG Hofen, wo er sieben Jahre (bis 2011) in der Kreisklasse A und im Seniorenteam unterwegs war. Werner Köchel nahm auch an diversen Turnieren erfolgreich teil und war mit Werner Diebold tischtennis-mäßig viel unterwegs. Mindestens zwei Mal wurde er Stadtmeister. Leider musste er wegen seiner Knieprobleme sein liebstes Hobby aufgeben



Nachruf

Siegfried

Utes

* 04. 12. 1948

† 08. 12. 2018

Nach längerer schwerer Krankheit verstarb Sportfreund Siegfried Der gelernte Fliesenleger und Ofenbauer fand in Spantekow bei Anklam schnell gefallen am Tischtennisport. Als junger Bursche spielte er bei Aufbau Anklam, das jahrelang im Ligabetrieb der damaligen DDR eine gute Rolle spielte.

Nach dem Ausscheiden des langjährigen Abteilungsleiters Arthur Schmidt übernahm er die Geschicke des Heringsdorfer Vereins Blau-Weiß. Über viele Jahre waren die Heringsdorfer eine Bank in der Bezirksliga. „Auf meine starke Rückhand kann ich mich immer verlassen“, so der beliebte „Siggi“. Seinen Traum, einmal die besten Spieler der Insel in einer Mannschaft zu vereinen, ging nicht in Erfüllung.

Besondere Bedeutung hatte für ihn die mehrmalige Teilnahme an Welt- und Europa- sowie Landesmeisterschaften. Mit seinem Partner Jürgen König gelang ihm in Bremen der Einzug in die Runde der letzten 16 im Doppel.

Der Initiative von ihm war es zu danken, dass es jahrelang Vergleiche mit polnischen Teams und Lola Itzehoe gab. Utes kümmerte sich mit Hingabe um den Nachwuchs im Verein, hatte so am Sieg von Carolin Ann Richter bei der Landesmeisterschaft großen Anteil. Er unterstützte über einen längeren Zeitraum eine Sportgruppe der Heringsdorfer Bugenhagenwerkstatt, wo Behinderte dieser schönen Ballsportart nach gingen.

Nach der Amputation des linken Beines hatte er die Hoffnung im Rollstuhl wieder spielen zu können. Diese Hoffnung erfüllte sich nicht.

Neben einigen Auszeichnungen auf Landesebene wurde er als Ehrenmitglied im TTV Kaiserbäder aufgenommen.

Text und Foto: Gert Nitzsche



Nachruf
**Erhard
Landenfeld**

* 21. 04. 1935
† 11. 03. 2019

Seine Laufbahn als Tischtennispieler begann Erhard als junger Mann in den Nachkriegsjahren bei der TSG Niedergirmes.

Weitere Stationen in seinem sportlichen Werdegang waren der Verein seines Heimatdorfs, TuS Naunheim. Später wechselte er wieder zurück nach Niedergirmes.

Bald suchte er eine neue Herausforderung, die er beim BC Nauborn fand. Hier spielte er lange Jahre erfolgreich in der Bezirksliga. Um mit alten Freunden wieder in einem Verein spielen zu können schloss er sich dem TV Asslar an. Nachdem hier viele alte Weggefährten ihre Karriere beendet hatten ging er wieder zum BC Nauborn zurück, bei dem er bis zu seinem Tod in der Bezirksliga bzw. in der 1. Kreisklasse spielte.

Erhard war ein begeisterter Tischtennispieler, der nicht nur bei den Punktspielen seiner Vereine am Tisch sein bestes gab, sondern er versuchte auch alle Turniere in der näheren und weiteren Umgebung zu besuchen. Unzählige Urkunden und Pokale, die er bei Kreis-, Bezirks- und Hessenmeisterschaften sowie bei großen internationalen Turnieren errang, zeugen von seinem außerordentlichen Können.

Vor einigen Jahren starb bereits seine Frau. Auch sein Sohn verstarb schon vor ihm. Beide Todesfälle machten ihm schwer zu schaffen.



Nachruf
**Marianne
Rädler**

* 24. 12. 1936
† 21. 01. 2019

Marianne war eine Kämpfernatur. Das zeigte sich, während der Zeit als tatkräftige Unternehmers-Gattin, wobei sie sich nicht nur auf das zuschauen beschränkte. Sie gestaltete auch nach dem Tod ihres Mannes 2005 ihr Leben wieder selbständig, unterzog sich erfolgreich einer Hüftoperation und ging ihre Krankheit aktiv an. 2015 hatte man bei Marianne Morbus Parkinson diagnostiziert. Von allen Rückschlägen und Schwierigkeiten lies sie sich nicht beirren und kömpft um ein für sie selbstbestimmtes Leben.

Marianne spielte seit ihrer Jugend, ohne Pause in Vereinen engagiert und leidenschaftlich Tischtennis. Das war ihr Sport. Nach dem Krieg spielte sie in Baden-Württemberg in der höchsten Liga. Sie lernte auch beim Tischtennis ihren Mann Erwin kennen. Auch ihre drei Kinder waren in dieser Sportart anzutreffen, so dass die ganze Familie im Verein (Frankfurt-Bergen-Enkheim) anzutreffen war.

Nach dem Umzug nach Günzburg begründete sie hier die Damen-Mannschaft und trainierte lange Jahre den Nachwuchs. Gemeinsam mit ihrem Mann reiste Marianne zu vielen Seniorenmeisterschaften rund um den Globus. Auch nach dem Tod ihres Mannes waren die Reisen zu Welt- und Europa-meisterschaften für sie eine schöne Abwechslung. Viele Titel bei Bayerischen- und Deutschen Meisterschaften zeugen von ihrem Erfolg. Dass sie ihren Sport in den letzten Jahren nicht mehr ausüben konnte, war eine ihrer frustrierendsten und leidvollsten Entbehrungen.

Nun hat Marianne den letzten Satz in der Verlängerung und nach langem Ballwechsel verloren.



Nachruf

Karin
Barthlott

* 28. 12. 1939
† 26. 02. 2019

Der Tischtennis trauert um seine, die im Alter von 79 Jahren verstarb.

Die engagierte Seniorin - Ressortleiterin Seniores des Bezirk Rastatt/Baden-Baden - war immer mit „Leib und Seele“ dabei, den Seniorensport innerhalb des Bezirks und auch im Verband aufrecht zu erhalten.

Als sehr erfolgreiche Senioren vertrat sie den Südbadischen Verband und auch ihren Bezirk Rastatt/Baden-Baden erfolgreich bei den Deutschen Meisterschaften sowie bei den süddeutschen Meisterschaften. Mit dem Gewinn dreier Bezirksmeisterschaften im Damen Einzel, Doppel und Mixed lieferte Barthlott schon 1965 positive Schlagzeilen. Den Einzeltitel konnte Barthlott über mehrere Jahre erfolgreich verteidigen.

Bei den Senioren waren der Gewinn der deutschen Vizemeisterschaft 2013 in der Altersklasse Ü70 im Doppel mit Lore Eichhorn und der Gewinn der Süddeutschen Meisterschaft im Doppel mit Waltraud Haug unvergessene Momente.

Die „Grand Dame“ des Tischtennis-Betriebs nahm auch an mehreren Weltmeisterschaften teil. Barthlott war über 63 Jahre Mitglied des Rastatter TTC. Die Ernennung zur Ehrenvorsitzenden war die logische Folge.

Bis zuletzt war sie als Betreuerin von Jugendspielern präsent.



Nachruf

Edith
Huber Mair
Santifaller

* 18. 07. 1932
† 23. 03. 2019

Santifaller war eine Legende im Tischtennisport. Sie hat schon im Kindesalter mit dem Tischtennis begonnen und 1949 erstmals an einer Italienmeisterschaft teilgenommen. Seitdem hat Edith unglaubliche 112 Italienmeistertitel gewonnen (die letzten zwei 2016 in Lucera).

Edith Santifaller war Lehrerin und dann Direktorin in der Grundschule Rudolf Stolz in Bozen. Sie war auch Trainerin und Begleiterin der Tischtennisnationalmannschaft. Für 38 Jahre, von 1978 bis 2016, war sie Präsidentin des Landeskomitees Bozen.

Santifaller war auch Gründungsmitglied der Sportzone Pfarrhof, wo sie viele Jahre Präsidentin und zuletzt Ehrenpräsidentin war. Sie hat auch den Transalpin-Cup und den Verein TT Recoaro Agostini Bozen gegründet, der für viele Jahre auf nationaler Ebene gespielt hat.

Ikone des Südtiroler Sports

Als einzige Frau hat sie ununterbrochen an 17 Senioren-Weltmeisterschaften teilgenommen, letztmals war sie 2014 in Neuseeland im Einsatz. Insgesamt konnte sie 11 Medailen gewinnen. 1992 hat sie die Olympiaqualifikation in Bozen organisiert und des weiteren die Italian Open sowie viele Länderspiele der Nationalmannschaft nach Bozen gebracht.

Edith war Mitglied der ETTU und ITTF Kommission und hat 1999 von der ITTF den Merit Award bekommen – eine Auszeichnung für Personen, die dem Tischtennisport große Verdienste erbracht haben. 1983 hat sie der damalige italienische Staatspräsident Sandro Pertini zum „Cavaliere della Repubblica“ ernannt und 2017 bekam sie ein Goldenes Ehrenabzeichen vom Land Tirol. Edith Huber Mair Santifaller war eine Ikone des Südtiroler Sports.



Nachruf

Erika
Ziegler

* 07. 08. 1937

† 11. 02. 2019

Unser langjähriges Mitglied und Beisitzerin im Club-Vorstand für den Bezirk Württemberg-Hohenzollern Erika Ziegler wurde plötzlich durch einen Schlaganfall aus dem Leben gerissen.

Erika blickte auf eine über 60jährige Tischtenniskarriere zurück. Sie begann als 19-Jährige 1957 in der Tischtennisabteilung Markdorf. Hier lernte sie auch ihren Mann Emil beim Training kennen. 1969 wechselte sie zum VfB Friedrichshafen, wo sie drei Jahre in der Oberliga spielte, der damals höchsten gesamtdeutschen Damenklasse. Nach Spielzeiten in der Verbands- und Landesliga kehrte sie nach 15 Jahren nach Markdorf zurück. Seinerzeit wurde sie mit 35 Jahren zur Seniorin. So kam es, dass sie seit über 45 Jahren auch im Seniorenbereich spielte und tätig war.

Bei vielen Turnieren auf nationaler und internationaler Ebene wirkte sie mit. Etwa 20 Mal holte sie den Titel bei den Stadtmeisterschaften. „Um alle ersten, zweiten und dritten Plätze bei den diversen Meisterschaften zu zählen, müsste ich meine Unterlagen durchforsten“ meinte Erika einmal. „Aber an den größten Erfolg erinnere ich mich: Das war 1997, als ich alle drei Titel (Einzel, Mixed und Doppel) bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften gewann“.

Erika nahm an den Senioren-Weltmeisterschaften in China, Japan, Kanada, Australien und Neuseeland teil. Die Senioren-Europameisterschaften führten sie u.a. nach Wien, Prag, Rotterdam, Helsinki und Bratislava. Zwei Bronzemedailles krönten hier ihre Erfolge. Zu all diesen Meisterschaften hatte sie die Reisen organisiert und sich um das Rahmenprogramm gekümmert. Auch hatte sie sich zu den Europameisterschaften in

Budapest im Juli 2019 bereits angemeldet. Viele der Teilnehmer ihrer durchgeführten Tischtennis-Reisen kamen von weither, um von Erika Abschied zu nehmen.

Eine große Ehre war für sie die Überreichung des Alfred-Nollek-Pokals, den sie vom Tischtennisverband für besondere sportliche und ehrenamtliche Tätigkeit überreicht bekam. Sie erhielt ihn nach Jahren sogar ein zweites Mal, da sie weiterhin im Verein, im Bezirk und im Verband in verschiedenen Ämtern tätig und sportlich erfolgreich war.

Eine besondere Herzensangelegenheit waren für Erika die beliebten monatlichen Seniorennachmittage in Bodnegg, die sie mit Heinz Röhl durchführte. 20 bis 26 Spieler und Spielerinnen hatten hier ihren Spaß im Einzel, Doppel und Mixed mit Kaffee- und Kuchenpause. Die letzten fünf Jahre spielte Erika in der Senioren-Mannschaft des FC Klufftern, in der sie auch Mannschaftsführerin war.

Aus Anlass ihres 80sten Geburtstages überraschte der Seniorenwart des Bezirks Klaus Mahle zusammen mit dem Pressewart Karl Weber die engagierte und aktive Jubilarin Erika beim Seniorennachmittag in Bodnegg bei Heinz Röhl mit einem wunderschönen, prall gefüllten Geschenkkorb und einer Orchidee im Auftrag des Bezirksvorstandes unter dem Applaus der fast 30 anwesenden Aktiven.

Trauerreden des Vorstandes vom SC Markdorf, des Abteilungsleiters TT vom FC Klufftern und des Ressortleiters Seniorensport TTVWH, zugleich stellvertretender Bezirksvorsitzender Allgäu-Bodensee Karl Vochezer brachten den vielen Trauergästen ihre großartige einmalige Tischtennis-Karriere nahe.

Erika fuhr auch leidenschaftlich gerne Ski und entdeckte mit Mitte 40 das Tennis spielen. Ihre Vielseitigkeit zeigte sie auch durch die Gründung der Theatergruppe „kreuz und quer“ in Markdorf in 2009.

Internationaler Senioren-Turnierkalender 2019/2020

Datum 2019	Ort	Veranstaltung	Meldeadresse
24.07. - 28.07.	Albena/Bulgarien	21 th Int. festival Albena	E-Mail: damakupa91@gmail.com www.tabletennisalbena.com
03.08. - 04.08.	Varna/Bulgarien	20. Intnat. Tournament Varna	E-Mail: i.id@abv.bg
08.08. - 11.08.	Shenzhen/China	ITTF World Veterans Tour	www.ittf.com
09.08. - 11.08.	Senden- Ottmarsbocholt	2. Int. WTTV- Seniorenpokal	E-Mail: muennemann@gmx.de
10.08. - 11.08.	Burgas/Bulgarien	9 th Int. Veterans Tournament	E-Mail: i.id@abv.bg
15.08. - 19.08.	Hilversum/ Niederlande	7 th Int. Team Championships	Anmeldung über www.tischtennis-senioren.de E-Mail: klaus.thenhausen@freenet.de
21.08. - 25.08.	Innsbruck/Österreich	ITTF World Veteran Tour 2019	www.ittf.com
31.08.	Liberec/ Tschechische Republik	Int. Veterans Tournament	E-Mail: sejpkaladislav@seznam.cz
31.08. - 01.09.	Sunderland/England	Vetts North East Masters	E-Mail: tournaments@vetts.org.uk
11.09. - 15.09.	Townsville/Australien	ITTF World Veterans Tour 2019	E-Mail: www.ittf.com
23.09. - 27.09.	Kemer/Türkei	25 th Int. Veteran Tournament	www.ttvets.com E-Mail: ttvets@gmail.com
01.10. - 05.10.	Bodrum/Türkei	17 th Bodrum Friendship Tournament	www.ivtta.org ivtta@mynet.com
05.10. - 06.10.	TuS Metzingen	Deutschland Pokal Ü60	Nominierung erforderlich
12.10. - 13.10.	Albena/Bulgarien	6 th Internat.. Tournament Albena	E-Mail: damakupa91@gmail.com www.tabletennisalbena.com



12.10. - 13.10.	Aldersley/England	Vetts Midland Masters	E-Mail: tournaments@vetts.org.uk
12.10. - 19.10.	Adelaide/Australien	36 th Australian Open Veterans Championships	E-Mail: belle@fitness.com.au www.tabletennis.org.au
17.10. - 20.10	Fort Lauderdale, Florida/USA	ITTF World Veterans Tour 2019	www.ittf.com
01.11. - 03.11.	Gothenburg/Schweden	41 st Ifo Veteran Open	www.if-ifo.se/ivo E-Mail: westling.hans@telia.com
07.11. - 10.11.	Doha/Katar	ITTF World Veterans Tour 2019	www.ittf.com
09.11. - 10.11.	Norwich/England	Vetts Eastern Masters	E-Mail: tournaments@vetts.org.uk
13.12. - 16.12.	Cardiff/Wales	ITTF World Veterans Tour 2019	www.ittf.com

2020

01.05. - 03.05.	Dillingen	Deutsche Senioren-Einzelmeisterschaften	Qualifizierung erforderlich
08.06. - 14.06.	Bordeaux/Frankreich	20th World Veterans Championships	www.wvc2020.com
27.06. - 28.06	Region 7	Deutsche Senioren-Mannschaftsmeisterschaften	Qualifizierung erforderlich

2021

21.06. - 27.06.	Cardiff/Wales	14. European Veteran Championships	
-----------------------	---------------	------------------------------------	--

Alle Terminangaben sind ohne Gewähr.

Liebe Mitglieder, bitte beachten Sie, dass Terminänderungen jederzeit möglich sind. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig vorab bei dem jeweiligen Veranstalter, ob und wann das Turnier stattfindet.

Name		Anschrift Telefon	PLZ Ort E-Mail
Baumann	Daniela	Spitztanneweg 9 09 31 / 66 12 50	97084 Würzburg daniela.baumann1@gmx.de
Baumbach	Kurt, Prof. Dr.	Rainer-Maria-Rilke-Straße 11 0 36 43 - 40 22 03	99425 Weimar baumbach-unternehmensberatung@t-online.de
Blasberg	Marianne	Stockkampstraße 56 02 11 - 48 23 76	40477 Düsseldorf Marianne.Blasberg@t-online.de
Deistung	Joachim	Hohlohstraße 15 0 72 02 - 3 90 40 70	76307 Karlsbad ujdeistung@gmx.de
Graßkamp	Wolfgang	Entenweide 21 0 21 61 - 59 12 85	41069 Mönchengladbach w.grasskamp@t-online.de
Günther	Rainer	Am Speicher 4 0 30 - 3 92 56 53	10245 Berlin rainer.gue@arcor.de
Hartmann	Helmut	Griengasse 1 0 76 21 - 8 86 83	79540 Lörrach-Stetten Hartmann-Helmut@gmx.de
Hilgert	Gerd	Heiligkreuzer Straße 27 0 65 1 - 3 55 19	54295 Trier betzebischof@yahoo.de
Heymann	Arnd	Im Wiesengrund 5 0 1 79 - 1 30 05 65	99099 Erfurt arnd.heyman@thueringersporthilfe.de
Höffer	Hans-Peter	Kurt-Tucholsky-Straße 22 03 81 - 44 28 36	18059 Rostock
Just	Siegfried	Bruchstraße 30 0 61 32 - 5 89 10	55263 Wackernheim
Kissmann	Heidrun	18435 Stralsund 0 38 31 - 49 12 37	Kleine-Parower-Straße 36 h.kissmann@web.de
Kuchenbecker	Kristin, Dr.	07356 Bad Lobenstein 0152 - 57 49 46 31	Ernst-Thälmann-Straße 3 FrauKuchenbecker@gmail.com
Lehmann	Klaus	Drebkauer Straße 58 03 55 - 42 13 51	03050 Cottbus klaleh@t-online.de
Mehner	Carola	06618 Naumburg 0 34 45 - 70 08 98	Marienstraße 28 bz401@aol.com
Metzger	Joachim	Zederweg 14 0 21 02 - 18 87 65	40885 Ratingen metzger_joachim@t-online.de
Liczmanski	Rolf	Waagenbachstraße 24 0 71 58 - 1 28 51 61	73765 Neuhausen a.d.F. tischtennis-rolf@gmx.de
Lüderitz	Werner	Nordstraße 31 03 45 - 5 50 27 41	06120 Halle / Saale Luederitz-W@t-online.de
Reißner	Karin	Thomas-Mann-Straße 5 03 55 - 79 33 75	03044 Cottbus karai@web.de
Röh	Johannes	Guipavasring 14 0 40 - 6 70 39 59	22885 Barsbüttel hannes.nedderwatt@t-online.de
Rücker	Otmar	Gartenstraße 17 0 64 47 - 92 28 16	35428 Langgöns info@typoruecker.de
Scheller	Jochen	Schlesierstraße 68 0 81 91 - 74 71	86916 Kaufering JoScheTT@gmx.de
Scherer	Thomas	Höchstenerstraße 6 0 68 88 - 5 76 99	66822 Lebach-Steinbach ThomasScherer@gmx.net
Schmitz	Wolfgang	29303 Bergen 0 50 51 - 66 00	Dohnsen 30 schmitz@ttvn.de
Schwesig	Lothar	Cranachstraße 5 0 22 41 - 40 00 43	53844 Troisdorf lothar.schwesig@t-online.de
Steinkämper	Konrad	Delpstraße 12 0 22 28 - 62 67 72	53123 Bonn Konrad.Steinkaemper@t-online.de
Thies	Gunda	Varreler Landstraße 44 C 0 4 21 - 58 37 73	28816 Stuhr gundathies@gmx.de
Tschörner	Manfred	Müllerring 73 03 41 - 4 61 98 59	04158 Leipzig mamatsch@kabelmail.de
Zeyn	Stefan	22147 Hamburg 0173 - 9 96 01 24	Nienhagener Straße 23 szeyn@web.de
Ziegler	Erika	Bergheim 16 0 75 44 - 21 27	88677 Markdorf E-Ziegler@t-online.de
Geschäftsstelle:			
Thenhausen	Klaus	Schlehenweg12 05 22 21 - 5 43 21	32049 Herford klaus.thenhausen@freenet.de



Der Vorstand

Das Präsidium

Präsident
Heidrun Kissmann

Vizepräsident Finanzen
Dr. Kristin Kuchenbecker

Vizepräsident Sport
Arnd Heymann

Vizepräsident Marketing
Wolfgang Graßkamp

Geschäftsführer
Klaus Thenhausen

**Vizepräsidentin
Öffentlichkeitsarbeit**
Daniela Baumann

Ehrenpräsidenten
Konrad Steinkämper
Klaus Lehmann

Ehrenmitglieder
Werner Lüderitz
Marianne Blasberg
Rolf Liczmanski
Richard Abbel

Die Beisitzer

Baden
Joachim Deistung

Bayern
Jochen Scheller

Berlin
Rainer Günther

Brandenburg
Karin Reißner

Bremen
Gunda Thies

Hamburg
Stefan Zeyn

Hessen
Otmar Rucker

Mecklenburg-Vorpommern
Hans-Peter Höffer

Niedersachsen
Wolfgang Schmitz

Pfalz
vakant

Rheinessen
Siegfried Just

Rheinland
Gerd Hilgert

Saarland
Thomas Scherer

Sachsen
Manfred Tschörner

Sachsen-Anhalt
Carola Mehner

Schleswig-Holstein
Johannes Röh

Südbaden
Helmut Hartmann

Thüringen
Prof.Dr.Kurt Baumbach

Württemberg-Hohenzollern
Erika Ziegler

Nordrhein-Westfalen
Joachim Metzger, Lothar Schwesig

JOOLA®
FOR THE CHAMPION IN YOU

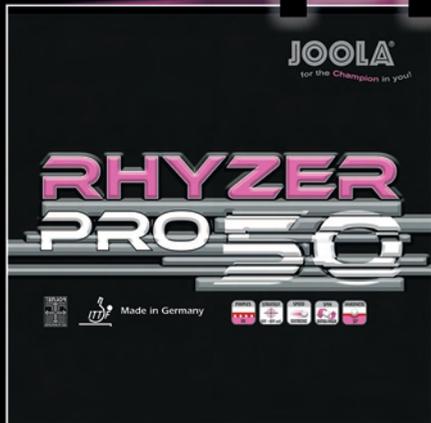
BREAK YOUR LIMITS

PLAY RHYZER

DIE RHYZER BELAGS SERIE



PRO



COMING SOON ...

JOOLA Tischtennis GmbH & Co.KG
Wiesenstr. 13 | 76833 Siebeldingen
www.joola.de | info@joola.de

JOOLA®

FOR THE CHAMPION IN YOU

TEXTILNEUHEITEN 2019



**TRIKOT
PERFORM**

**TRIKOT
MOVE**

**Ab sofort
erhältlich !**

JOOLA Tischtennis GmbH & Co.KG
Wiesenstr. 13 | 76833 Siebeldingen
www.joola.de | info@joola.de