

Die Betriebssportgemeinschaft  
des Bundesministeriums für Verkehr in Berlin bietet an:



# Tischtennis

Die Betriebssportgemeinschaft des Bundesministeriums für Verkehr in Berlin bietet Ihnen den Kurs „Tischtennis“ an.

Tischtennis ist eine gesundheitsfördernde Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen fordert. Positive Effekte auf die Gehirnfunktion, das Herz-Kreislauf-System und die Koordination sind wissenschaftlich durch Studien belegt. Die schnellen Ballwechsel erfordern sehr schnelle Entscheidungen, was positive Effekte auf die Gehirnfunktion hat. Gesamtheitlich trainieren Sie Ihren Körper und Ihren Geist.

Spielerisch senken Sie bei regelmäßigem Training Ihren Ruhepuls und Ihren Blutdruck, stärken effektiv Ihr Herz-Kreislauf-System, verbessern Ihre Feinmotorik und erzeugen neue neuronale Verbindungen zwischen visuellen und motorischen Gehirnarealen.

Anfänger sind willkommen, doch sind Fortgeschrittene im Vorteil, um von den schon länger trainierenden Kolleginnen und Kollegen nicht an die Wand gespielt zu werden. **Grundkenntnisse** in Stellungsspiel, Bereitschaftsstellung, Sidesteps, diversen Schlagtechniken und eine gute Grundfitness sind nützlich, damit Sie nicht so schnell die Lust am Spielen verlieren.

**Das Angebot findet dienstags und donnerstags um 16:30 Uhr<sup>1</sup> statt (Treffpunkt BMV Invalidenstraße, Raum C.EG.038). Wir bitten um vorherige Anmeldung bei Frau Block: [diana.block@bmv.bund.de](mailto:diana.block@bmv.bund.de)**

**Reinschnuppern in den Kurs ist ohne Voraussetzungen möglich und kostenfrei.**

Bitte beachten Sie, dass eine **Unfallschutzversicherung nur für BSG-Mitglieder** besteht. Für die Teilnahme an dem Dauerangebot ist der Eintritt in die BSG Voraussetzung.

Nähere Informationen zur Mitgliedschaft in der BSG erhalten Sie von Herrn Engelhardt: [thomas.engelhardt@bmv.bund.de](mailto:thomas.engelhardt@bmv.bund.de)



Bitten Sie uns um Aufnahme in unseren wöchentlichen Newsletter mit allen Terminen unseres Sportangebots.

Weitere Informationen zur BSG im BMV finden Sie unter [www.bsg-bvm.com](http://www.bsg-bvm.com)

<sup>1</sup> Bitte beachten Sie: Betätigung im Rahmen des Betriebssports kann nicht auf die tägliche Arbeitszeit angerechnet werden.