
PRESSEMITTEILUNG

60/2019
7. Juni 2019

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt:

Zur diesjährigen Herzwoche in Sachsen-Anhalt:

Boule im Mansfelder Land – Workshops am 20. Juni in Sangerhausen

Sangerhausen/LVG. Liebhaber der französischen Lebensart kennen es – zumindest vom Zuschauen: das in Parks und auf öffentlichen Plätzen in Frankreich oft gespielte, hierzulande als Boule bekannte Geschicklichkeitsspiel mit Kugeln. Das so ruhig und beschaulich wirkende Bewegen der Kugeln dient durchaus auch der Gesundheitsförderung, meint Heiko Kastner von der Landesvereinigung für Gesundheit. Denn dabei bewegen sich die Spieler moderat, trainieren einen sicheren Gang sowie ihre Standfestigkeit, Wendigkeit, Muskelkraft und Feinmotorik. Wegen seiner therapeutischen Aspekte werde das Spiel im Rahmen der Rehabilitation nach Herzerkrankungen eingesetzt und fördere auch präventiv die Herzgesundheit.

Um Boule bzw. Pétanque - was übersetzt so viel wie „mit beiden Füßen auf dem Boden“ heißt - zu spielen, bedarf es nur wenig Aufwand und Kenntnis. Die Grundidee ist: eine oder mehrere Kugeln müssen näher an einer kleinen Zielkugel platziert werden als die des Gegners. Erste Erfahrungen mit dem Spiel, das in den vergangenen Jahren den Weg über die Pyrenäen nach Deutschland fand, vermitteln im Rahmen von Sachsen-Anhalts diesjähriger Herzwoche mehrere Workshops im Mansfelder Land.

So können interessierte Seniorinnen und Senioren aus Sangerhausen und Umgebung am Donnerstag, 20. Juni, vormittags am Stadteingang des Rosariums (von 10 bis 13 Uhr) und nachmittags (von 14 bis 17 Uhr) auf dem Dorfplatz von Breitenbach mehr zu erfahren über das Geschicklichkeitsspiel, das bereits 460 v. Christus von griechischen Ärzten wie Hippokrates zur Bewegungsförderung empfohlen wurde. Aktive Boule-Spieler erläutern den Teilnehmenden der Workshops zunächst historische und theoretische Grundlagen des Spiels sowie Aspekte der Herzgesundheit, der Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Daran schließen sich praktische Übungen zu den Grundtechniken und zum Abschluss ein aktives Spiel an. Die dazu erforderlichen Spielgeräte können bei Bedarf vor Ort ausgeliehen werden. Mitzubringen sind lediglich eigenes Interesse an Bewegung in der frischen Luft, der Witterung angepasste Kleidung und Wasser zum Durststillen.

Ansprechpartner: LVG, Herr Kastner, Tel: 03 91 / 8 36 41 11

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Geschäftsführerin: Martina Kolbe
Vereinsregister: Amtsgericht Stendal Nr. 10522

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Magdeburg
BIC: BFSWDE33MAG
IBAN: DE88 8102 0500 0008 4872 00