
PRESSEMITTEILUNG

61/2019
11. Juni 2019

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt:

Zur diesjährigen Herzwoche in Sachsen-Anhalt:

Boule im Mansfelder Land – Workshop am 22. Juni in Unterröblingen

Sangerhausen/LVG. Nachdem am Donnerstag, 20. Juni, ein Hauch von Frankreich durch das Rosarium Sangerhausen und über den Dorfplatz von Breitenbach wehen wird, kommt französische Lebensart am Samstag, 22. Juni, auch nach Unterröblingen am See. Rund um die dortige Kirche dreht sich zwischen 10 und 13 Uhr alles um die Kugel – jene des aus Frankreich vielen bekannten Geschicklichkeitsspiels Boule. Das in Parks oder auf öffentlichen Plätzen so ruhig und beschaulich wirkende Bewegen von Kugeln dient durchaus auch der Gesundheitsförderung, meint Heiko Kastner von der Landesvereinigung für Gesundheit. Denn bei Boule und Pétanque bewegen sich die Mitspieler moderat, trainieren einen sicheren Gang sowie ihre Standfestigkeit, Wendigkeit, Muskelkraft und Feinmotorik und sind auch für ungeübte sowie ältere Menschen sehr gut geeignet. Wegen seiner therapeutischen Aspekte wird Boule im Rahmen der Rehabilitation nach Herzerkrankungen eingesetzt und fördere auch präventiv die Herzgesundheit.

Im Rahmen von Sachsen-Anhalts diesjähriger Herzwoche vermitteln mehrere Workshops im Landkreis Mansfeld-Südharz Interessierten daher erste Erfahrungen mit dieser gesundheitsförderlichen Aktivität in frischer Luft. So können Seniorinnen und Senioren aus Unterröblingen und Umgebung am Samstagvormittag von aktiven Boule-Spielern zunächst viel über Historie und Theorie von Boule und Pétanque sowie über damit verbundene Aspekte der Herzgesundheit, der Bewegungs- und Gesundheitsförderung erfahren. 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.

Um Boule bzw. Pétanque zu spielen, bedarf es nur wenig Aufwand und Kenntnis, sagt LVG-Mitarbeiter Kastner. Die Grundidee ist: eine oder mehrere Kugeln müssen näher an einer kleinen Zielkugel platziert werden als die des Gegners. Pétanque, was übersetzt so viel wie „mit beiden Füßen auf dem Boden“ heißt, wird stehend auf eine Distanz von sechs bis zehn Metern gespielt. Daher ist es besonders gut auch für Untrainierte und Menschen, die körperliche Einschränkungen oder Behinderungen haben, geeignet. Bei Kugelspielen, die in den vergangenen Jahren den Weg über die Pyrenäen nach Deutschland fanden, werden soziale, kommunikative, kognitive, motorische und sensorische Fähigkeiten angesprochen, gefestigt oder spielerisch eingeübt. Da der Untergrund für diese attraktive Möglichkeit, sich sportlich gemeinsam mit anderen zu betätigen, lediglich frei, eben und relativ fest sein sollte, kann grundsätzlich auf jeder Fläche, die diese drei Kriterien erfüllt, gespielt werden.

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