

# BOULE als Gesundheitssport

## Handlungskonzept zum Programm „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ (BGb) im Boule und Pétanque Verband NRW (BPV NRW)

Version 2.0 Stand: 2020-10-30 DE/KL

Boule und Gesundheit passen gut zusammen - **Boule ist Gesundheitssport:**

- Bewegung und Begegnung an der frischen Luft
- auch für Menschen mit Handicaps und für Ältere/Hochaltrige
- soziale Kontakte
- Koordination und Konzentration - mit Ausdauer- und Kraft-Angeboten kombinierbar:
  - o Boule & Bike (Radfahren, E-Bike), Boule & Walk (Wandern, Walking, Nordic Walking)
  - o Boule & Fitness (Trimm-Dich, Bewegungsparcours, ...) und vielfältige andere Möglichkeiten, die in den einzelnen Handlungsfeldern, Projekten und Maßnahmen spezifisch geprüft, bewertet und ggf. als Ziele formuliert werden
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM):
  - o ideale Bewegung für „Einsteiger“ (Mitarbeitende mit Bewegungsmangel)
- in besonderen „Settings“:
  - o als Präventionsangebot (Leitfaden Prävention)
  - o in/mit Reha-Einrichtungen und mit Reha-Sport: Koronarsport, Orthopädie, ...
  - o im Quartier: Boule-Bahnen zur Bewegung & Gesundheit vor Ort
  - o in/mit Alteneinrichtungen: Boule, Crossboule, ...; Bewegende Alteneinrichtungen

Das sind nur einige Stichworte als erste Gedankensammlung.

Der BPV NRW beteiligt sich seit 2019 an dem Programm „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes und des Landes NRW.

**Ziel:** Gemeinsam mit unseren Vereinen und Gruppen möchten wir ein vereins- und praxisorientiertes Handlungskonzept entwickeln, das den Gruppen und einzelnen Boule-Spieler\*innen Impulse zur gesundheitsorientierten Bewegung vermittelt.

Beim Boule-Spielen reden sich alle Spieler\*innen weltweit mit dem Vornamen an. Der persönliche Kontakt spielt immer eine besondere Rolle. Deshalb nutzen wir auch in unserem Handlungskonzept die persönliche Ansprache und das Du.

## 1. Erste Schritte (2019) zur Entwicklung des Handlungskonzepts

### 1.1 Information und Beratung des Themas „Boule als Gesundheitssport“

- im Vorstand des BPV NRW
- im Netzwerk Breitensport und im Netzwerk Traineroffensive
- bei anderen Gelegenheiten (Spieltage, Turniere, Kontakte von Vorstands- und Ausschussmitgliedern zu Vereinen, ...)

### 1.2 Bereitstellung qualifizierter Materialien: Der „**Praxisleitfaden BOULE**“ von Norbert Koch und Michael Weise als Grundlage zu einem vielfältigen spielerischen und gesundheitsorientierten Training.

- Unseren BGb-Projektpartnern stellen wir ein Exemplar des Praxisleitfadens und weitere Materialien kostenfrei zur Verfügung.

### 1.3 Workshop und Klausur zum **Boule als Gesundheitssport** vom 20. bis 21.08.2019 in Hachen; Ziel: Beiträge zur Entwicklung eines Handlungskonzepts „Bewegt GESUND bleiben“ für den BPV NRW und seine Vereine und Gruppen.

- Die Ergebnisse dieser Klausur wurden bereits in dieses Handlungskonzept eingearbeitet.

### 1.4 Interessierte vernetzen (Netzwerktreffen):

- Trainer und andere Interessierte (aus Vereinen und Gruppen)
- Breitensport (mit BÄw)
- Projektgruppen
  - Boule als Gesundheitssport in Vereinen/Gruppen
  - Boule als Gesundheitssport in Quartieren - Boule-Bahnen zur Bewegung & Gesundheit vor Ort
  - BGF/BGM
  - in/mit Reha-Kliniken
  - in/mit Alteneinrichtungen (Projekt Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste BAP 2.0 in BÄw!)
  - nach Bedarf und Entwicklung ggf. weitere Netzwerke oder Projektgruppen

### 1.5 Drei bis fünf Maßnahmen durchführen (möglichst mit Partnern):

- Netzwerktreffen
- Workshops/Klausuren
- Materialentwicklungen (zu den Projekten)
- gute Beispiele veröffentlichen: „Ärzte“

### 1.6 Ziel: Das Handlungskonzept 2020 bis 2022 („Boule als Gesundheitssport“) ist bis Ende 2019 entwickelt, formuliert und autorisiert.

Dieses Ziel wurde mit diesem jetzt vorliegenden Handlungskonzept erreicht. Letzte Abstimmungen erfolgten beim DPV-Verbandstag am 24.11., im Vorstand des BPV NRW am 28.11. und beim Netzwerktreffen der Traineroffensive am 30.11.2019.

## 2. Schritte (ab 2020) zur Weiterentwicklung des Handlungskonzepts

### 2.1 Information und Beratung des Themas „Boule als Gesundheitssport“

- in den Bezirken und Vereinen des BPV NRW
- im DPV und DBBPV
- ggf. mit weiteren Partnern

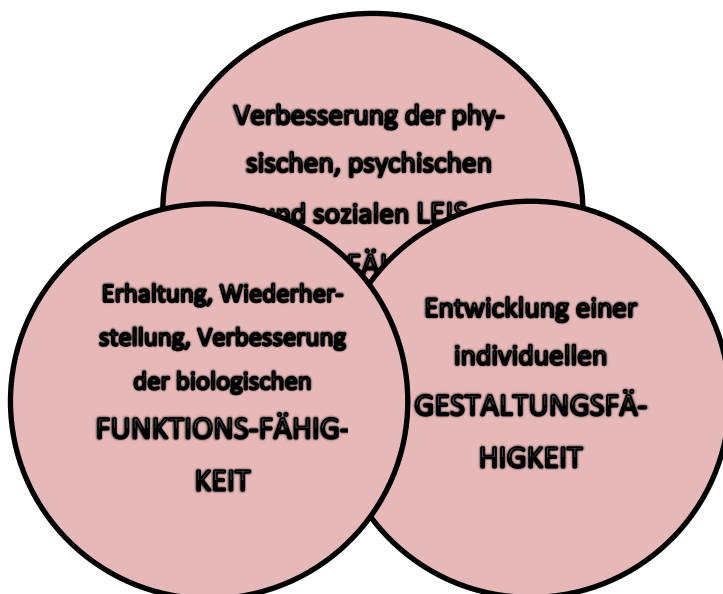
### 2.2 Weitere Grundlagen aus dem Programm BGb (s.u.: 4.) werden spezifisch für Boule-Angebote formuliert, weitere Impulse und Gedanken gesammelt und veröffentlicht.

### 2.3 „Gute Beispiele“ zum Boule als Gesundheitssport werden gesammelt und veröffentlicht.

*=> Wenn Du persönlich oder ihr als Verein in dem Bereich „Gesundheitssport“ schon etwas anbietet, dann teilt uns das bitte mit - wir suchen und veröffentlichen „gute Beispiele“!*

## 3. Grundlage I – Das Gesundheitsverständnis

Der Sport in NRW orientiert sein allgemeines Gesundheitsverständnis seit Jahren an der Weltgesundheitsorganisation WHO. Dabei wird Gesundheit nicht als „Abwesenheit von Krankheit“, sondern als „Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens“ angesehen. Auf Grundlage dieses Verständnisses ergeben sich drei zentrale Punkte wie Sport und Bewegung (und BOULE!) zur individuellen Gesundheit beitragen können:



Besonders zur „Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ können das Boule-Spielen und die Gruppen/Kontakte wesentlich beitragen!

#### 4. Grundlagen II – Orientierungen zum Gesundheitssport

4.1 LSB NRW: Grundorientierung Chancen ergreifen, Perspektiven schaffen, unsere Gesellschaft mitgestalten – Vereinssport 2020

[https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Bewegt\\_Aelter\\_werden/Grundorientierung\\_Chancen\\_ergreifen\\_Perspektiven\\_schaffen\\_Vereinssport\\_2020.pdf](https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Bewegt_Aelter_werden/Grundorientierung_Chancen_ergreifen_Perspektiven_schaffen_Vereinssport_2020.pdf)

4.2 Bewegt gesund bleiben in NRW! Programm des Landessportbundes NRW im Verbundsystem mit den Fachverbänden und Bündeln in Nordrhein-Westfalen

[https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Bewegt\\_Gesund\\_bleiben/Konzept\\_Bewegt\\_GESUND\\_bleiben\\_in\\_NRW.pdf](https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Bewegt_Gesund_bleiben/Konzept_Bewegt_GESUND_bleiben_in_NRW.pdf)

4.3 Sport, Bewegung und Gesundheit - Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in NRW Positionspapier des LSB NRW [https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Bewegt\\_Gesund\\_bleiben/Positionspapier\\_Sport\\_und\\_Gesundheit.pdf](https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Bewegt_Gesund_bleiben/Positionspapier_Sport_und_Gesundheit.pdf)

4.4 Der gesundheitsorientierte Sport in NRW – eine Bestandsaufnahme

[https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Bewegt\\_Gesund\\_bleiben/Der\\_gesundheitsorientierte\\_Sport\\_in\\_NRW\\_-\\_Bestandsaufnahme\\_2010.pdf](https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Bewegt_Gesund_bleiben/Der_gesundheitsorientierte_Sport_in_NRW_-_Bestandsaufnahme_2010.pdf)

4.5 In Frankreich ist Boule seit langem als Gesundheitssport anerkannt

<https://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/59/petanque-et-jeu-provencal/benefices/>  
<https://www.objectifsante.mu/article/5946/la-petanque-est-excellente-pour-les-articulations>

**=> Kennst Du weitere wesentliche Orientierung zum „Boule als Gesundheitssport“?**

## 5. Handlungsschwerpunkte, Handlungsfeldern und Projekte zum „Boule als Gesundheitssport“

### ➤ Boule = Breitensport; Pétanque = Wettkampf-/Leistungssport

Die Handlungsschwerpunkte zum Gesundheitssport orientieren sich an „Lebenswelten“. Sie werden gemeinsam mit Partnern in Projekten verwirklicht und es werden dazu jeweils Qualifizierungen angeboten.

Der BPV NRW konkretisiert seine Arbeit zum Programm „Bewegt GESUND bleiben!“ in den Jahren 2021 bis 2023 in diesen Handlungsschwerpunkten und sammelt systematisch Gedanken, Ideen und „gute Beispiele“ dazu:

### 5.1. Gesundheitsorientierte Förderung in Boule-Vereinen und Gruppen

#### ➤ Ziel: Vereinen/Gruppen und einzelnen Boule-Spieler\*innen werden Impulse zur gesundheitsorientierten Bewegung sowie zur Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit vermittelt.

- Rolle der Vereine thematisieren (gestalten und übernehmen Verantwortung im gesellschaftlichen Leben, Herausforderung: demographischer Wandel)
- Anregung/ Inspiration für Einzelne und Vereine zur Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit“:
  - Gesundheitsverständnis, Eigenverantwortung für Gesundheit
  - Boule als Gesundheitssport
  - erweitertes Bewegungsangebot schaffen
  - Gesunde Ernährung thematisieren, Verpflegungsangebot im Verein verbessern (Flyer Gesunde Ernährung)
- Boule kombinieren mit Kraft- und Ausdauerangeboten
  - Boule & Bike (Radfahren, E-Bike)
  - Boule & Walk (Wandern, Walking, Nordic Walking)
  - Boule & Fitness (Trimm-Dich, Bewegungsparcours, ...)
  - Boule & gesunder Rücken
  - Boule & Entspannung/ Stressbewältigung
  - und vielfältige andere Möglichkeiten, ...
- Angebote für bestimmte Gruppen: Hochaltrige, Adipöse, Menschen mit Handicaps
- Boule als Gesundheitssport im Verein in Infektionskrisen

#### ➤ BGb-Projekt-Team „Boule als Gesundheitssport im Verein“

## 5.2. Boule als Gesundheitssport in besonderen Settings

### 1. Boule in der Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

- Erstellen von Materialien für Vereine und Betriebe:
    - Leitfaden für Vereine zur Kontaktaufnahme mit Betrieben
    - Gute Beispiele:
      - Boule-Training für Betriebe anbieten
      - Betriebe zum Platz einladen
      - Betriebsturniere ausrichten
      - Aktionen anbieten an betrieblichen (Sport-) Aktionstagen
    - Vorteile für Vereine:
      - Mitgliedergewinnung
      - Thematisierung Gesundheit im Verein
      - Finanzierung
  - Flyer für Betriebe/ betriebliche Gesundheitsmanager „Boule als Gesundheitssport“
    - Grundinformationen Boule
    - Darstellung „Boule ist Gesundheitssport“
      - BEWEGEN – an der frischen Luft
      - BEGEGNEN – soziale Kontakte
      - BEGEISTERN – Anreiz: „Boule-Virus“
      - Einsteigersport
      - Boulespielen kann jede\*r – auch Menschen mit Bewegungsmangel und Handicaps
    - Vorteile von Boule für Betriebe
      - geringe Kosten
      - Team Building
      - einfach umsetzbar: Crossboule überall spielbar, Spielgelände einfach herzustellen
      - als Mittagspausen-Sport geeignet
    - Vorteile für Individuen
      - Entspannung, Wohlbefinden, „Urlaubsgefühl“
      - Förderung Konzentration/ Koordination
      - Soziales Miteinander
      - Erfolgserlebnisse
- BGb-Projekt-Team „BGF/BGM“

### 2. Boule im Quartier

- BEWEGEN, BEGEGNEN, BEGEISTERN – vor Ort im Dorf, Wohngebiet, Stadtteil, ...
  - Boule-Bahnen und -Gelegenheiten schaffen
    - ggf. in Kooperationen mit Kommunen, Städten, Städt. Einrichtungen, Lokalen, ...
  - Bewegung und Gesundheit thematisieren, ...
  - Den Weg zum Boule verkürzen
- BGb-Projekt-Team „Boule als Gesundheitssport im Quartier“

### 3. Boule in Reha-Kliniken & Boule als Rehasport

- „Jeder Klinik eine Boule-Anlage“
- Kooperationen Vereine mit Kliniken
  - Trainingsangebote
  - Pflege der Boulebahnen
  - Aktionstage
  - Schulung Pfleger
  - Einladen auf den Bouleplatz
- BEWEGEN, BEGEGNEN, BEGEISTERN – aus der Reha in den Alltag
- Bewegung und Gesundheit thematisieren – auch über DPV und/oder DBBPV
- Pilotprojekt 2020: NRW-Reha-Kliniken
- Ziel: Boule als offizieller Reha-Sport
  - BGb-Projekt-Team „Reha-Kliniken“

### 4. Boule in Alteneinrichtungen

- Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegediensten – BAP 2.0 über BÄw(!)
- vernetzt im Quartier, ...
  - BÄw-Projekt-Team „BAP 2.0“

### 5.3. Bildungsangebote zum Boule als Gesundheitssport

#### 1. Präsenzmodule und Onlinemodule zu allen Handlungsfeldern

- zentral (in Sport-Bildungsstätten) und
- „vor Ort“ in Vereinen, ...

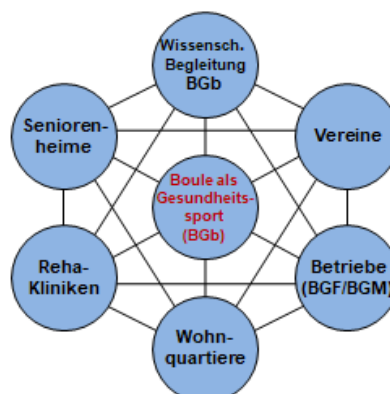
#### 2. Videos und Anleitungen für Trainer/ Übungsleiter im Bereich Gesundheitssport

- Training für Anfänger
- Aufwärmtraining
- Training für Menschen mit Handicap
- Training für Hochaltrige

#### ➤ Bildungsausschuss

Schematische Darstellung:

„Boule als Gesundheitssport“ - sechs Handlungsfelder



## 6. BGb-Maßnahmen

Der BPV NRW unterstützt seine Bezirke, Vereine/Gruppen und Partner durch eine gemeinsame Durchführung von Maßnahmen (Kooperations-Veranstaltungen) zu allen Handlungsfeldern und Projekten:

### 1. Informationsveranstaltungen

- grundlegende Kenntnisse über ein Thema (siehe unten) werden von einer/einem Fachreferentin/-referenten vorgestellt und erläutert
- Zeit für Fragen und den Austausch innerhalb der Gruppe
- Zeitumfang: mindestens 1,5 Stunden
- Budget: 100,- - 200,- €

Themen:

1.1 „Gesundheits-orientierte Angebote im Breitensport“ – Boule & Gesundheit (Boule als Gesundheitssport)

1.2 „Allgemeine Informationen zu den (Förder-)Programmen BÄw und BGb“

### 2. Workshops

- eine Arbeitsgruppe erörtert ein Thema (moderierte Arbeitsweise, gemeinsames Ziel)
- Zeitumfang: mindestens 2 Stunden
- das Ergebnis wird dokumentiert
- keine Sport-Praxisveranstaltung, Anerkennung als qualifizierende Maßnahme möglich
- Budget: 200,- - 400,- €

Themen:

2.1 „Boule und Crossboule als Bewegungsangebote im Setting Reha-Kliniken“

2.2 „Boule und Crossboule als Bewegungsangebote im Quartier“

2.3 „Einführung von gesundheits-orientierten Maßnahmen in der Fachsportart Boule und Pétanque“  
u.a.

### 3. Netzwerktreffen (BPV NRW und/oder Bezirke):

- Traineroffensive - Boule als Gesundheitssport
- Projekte
- Budget: 200,- - 400,- €

### 4. Klausuren

- eine ein- oder mehrtägige Veranstaltung, die mit Übernachtung/en (in Nordrhein-Westfalen) verbunden sein kann
- wie Workshops, aber: Zeitumfang: mindestens 8 Stunden (inkl. Pausen)
- Budget: 200,- - 800,- €

Themen: wie bei „Workshops“



## 5. Aktionstage

- durch einen Aktionstag werden interessierte Bürger\*innen über das sportliche und außersportliche Angebot in einem unverbindlichen und offenen Rahmen informiert
- Zeitumfang: mindestens 4 Stunden
- Aktionstage können auch programmübergreifend (BÄw + BGb) durchgeführt werden (der Schwerpunkt des jeweiligen Förderpaketes muss jedoch eindeutig im Vordergrund der Veranstaltung stehen)
- Die Einbindung eines Aktionstags in eine Aktionswoche oder eine Großveranstaltung eines anderen Veranstalters ist möglich. Der Aktionstag muss in diesem Fall als eigene Veranstaltung zu erkennen sein. Zu beachten ist hierbei, dass der Aktionstag gesondert ausgeschrieben und beworben wird.
- Budget: 100,- - 800,- €

Thema: Aktionstag Boule (oder Crossboule) & Gesundheit auf einer Boule-Anlage oder in einem Sportverein oder in einem Quartier oder in einem Stadt-/Gemeindeförderverband oder in einer Kirchengemeinde (oder in einer Sportschule)

## 7. BGb-Material-Ausleihe

Der BPV NRW unterstützt seine Bezirke, Vereine/Gruppe und Partner durch die Ausleihe/Bereitstellung von Materialien.

### Ziele und Ausrichtung

- die BGb-Materialausleihe ermöglicht den Boule-Vereinen/Gruppen und BGb-Partnern erste gesundheitsorientierte Angebote zu verwirklichen
- die Angebote können öffentlichkeitswirksam präsentiert werden

### BGb-Material im BPV NRW

Zum **BGb-Material-Paket** (langfristig möglichst in jedem Bezirk und Projekt – Einstieg: 4 Pakete) gehören:

- 1 Beachflag mit LSB-BGb-, BPV-Gesundheits-Logo
- 1 Beachbanner mit LSB-BGb-, BPV- Gesundheits-Logo
- 3 x 8 Boule-Kugeln (unterschiedliche Farbränge)
- 6 x 3 Crossboule

Zielkugeln „Boule & Gesundheit“

Flyer (Info-Papiere) zu allen Handlungsfeldern und Projekten.

## 8. Projekte 2021 zum „Boule als Gesundheitssport“

Diese „Projekte“ und „Netzwerk-Listen“ werden jährlich aktualisiert!

### 1. Information und Marketing „Boule als Gesundheitssport“

- Handlungskonzept
- Praxisleitfaden (als Grundlage für alle Partner)
- „gute Beispiele“ veröffentlichen zu Projekten, Angeboten und Aktionen
- wissenschaftliche Begleitungen und Projekte
- Flyer oder Infopapiere zu allen Projekten/ Themen
- Boule als Gesundheitssport im Verein in Infektionskrisen
- ...
- **BGb-Team:**
  - Dirk Engelhard
  - Kerstin Lisner
  - Karl-Heinz Stumpf
  - Christoph Roderig/ Heinz Zabel/ ...
  - ...
- 

### 2. Boule als Gesundheitssport in Vereinen und Gruppen – siehe 5.1

- Materialien entwickeln
- „Gute Beispiele“ veröffentlichen
- **BGb-Projekt-Team „Boule als Gesundheitssport im Verein“ - „Angebote“**
  - Dirk Engelhard
  - Kerstin Lisner
  - Karl-Heinz Stumpf
  - Heinz Zabel?
  - ...
- **Projekt „Boule & Bike“**
  - Henry Jürgens
  - ...

### 3. Boule in der Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

- Erstellen von Materialien für Vereine und Betriebe
- „Gute Beispiele“ veröffentlichen
- **BGb-Projekt-Team „BGF/BGM“**
  - Dirk Engelhard
  - Kerstin Lisner
  - Wolfgang Herra
  - ...

#### 4. Boule im Quartier

- BEWEGEN, BEGEGNEN, BEGEISTERN – vor Ort im Dorf, Wohngebiet, Stadtteil, ...
- Materialien entwickeln
- „Gute Beispiele“ veröffentlichen
- **BGb-Projekt-Team „Boule als Gesundheitssport im Quartier“**
  - Dirk Engelhard
  - Kerstin Lisner
  - Wolfgang Herra
  - Reinhard Nitsche
  - ...

#### 5. Boule in Reha-Kliniken & Boule als Rehasport

- „Jeder Klinik eine Boule-Anlage“
- Materialien entwickeln
- „Gute Beispiele“ veröffentlichen
- **BGb-Projekt-Team „Reha-Kliniken“**
  - Karl-Heinz Stumpf
  - Alfons Eilers
  - Kerstin Lisner
  - ...

#### 6. Boule in Alteneinrichtungen

- Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegediensten – BAP 2.0 über BÄw(!)
- vernetzt im Quartier, ...
- **BÄw-Projekt-Team „BAP 2.0“**
  - Dirk Engelhard
  - ...

#### 7. Netzwerke „Gesundheitssport“: Vereine und andere Programmpartner im Programm BGb (siehe „Netzwerk-Liste“)

- alle Partnervereine
- Krankenkassen (AOK, ...)
- WBSV (Betriebssport; Wolfgang)
- FSG (Familiensport, FKK; Günther)
- Rentenversicherung (Alfons) und andere im Reha-Projekt aktive Kliniken
- VHS (Volkshochschulen, Ressort Gesundheit; ???)
- DLRG (GS), Badminton (GS) und weitere Verbände?
- SSB/KSB: Sport & Gesundheit (Kooperationen mit möglichst allen 54 SSB/KSB und möglichst vielen der über 200 SSV/GSV)
- DPV, andere LV
- ...

## Übertragen in „BÄw“:

- Netzwerk Traineroffensive – zukünftig über BÄw!

## Übertragen in „Bildung“:

- Boule-Spielgelände/Anlagen und -Angebote (nur 2020 in BGb!)

## Kontakt und Ansprechpartner:

**Dirk Engelhard,**

Dirk.Engelhard@boule-nrw.de,

Tel. 0176 52429724

**Kerstin Lisner**

Kerstin.Lisner@boule-nrw.de

Tel. 0157 76442291

© Boule NRW

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen

