

BOULE als Gesundheitssport

Kurzinformation zum Programm „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ (BGb)
im Boule und Pétanque Verband NRW (BPV NRW) Version 2022 Stand: 2022-02-09

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:
 - Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM):
 - 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
- Gesunde Ernährung

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.

Nutzen:

Der BPV NRW kann Angebote und Maßnahmen in Vereinen und Gruppen systematisch weiterentwickeln, Interessierte qualifizieren und „gute Beispiele“ veröffentlichen.

Mit den Vereinen/ Gruppen können Maßnahmen gemeinsam durchgeführt und mitfinanziert werden.

Ausführliche Informationen im Internet:

<https://www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-gesund-bleiben-in-nrw/foerderprogramm-bgb>

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, den Informationen und BGb-Maßnahmen die persönliche Ansprache und das Du.

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:

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“:
 - o Gesundheitsverständnis, Eigenverantwortung für Gesundheit
 - o Boule als Gesundheitssport - erweitertes Bewegungsangebot schaffen
 - o Gesunde Ernährung thematisieren, Verpflegungsangebot im Verein verbessern (Flyer Gesunde Ernährung)
- Boule kombinieren mit Kraft- und Ausdauerangeboten
 - o Boule & Bike (Radfahren, E-Bike); Boule & Walk (Wandern, Walking, Nordic Walking)
 - o Boule & Fitness (Trimm-Dich, Bewegungsparcours, ...); Boule & Gesunder Rücken
 - o Boule & Entspannung/ Stressbewältigung und vielfältige andere Möglichkeiten, ...
 - o
- Angebote für bestimmte Gruppen: Hochaltrige, Adipöse, Menschen mit Handicaps
- Boule als Gesundheitssport im Verein in Infektionskrisen

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

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:
 - o Leitfaden für Vereine zur Kontaktaufnahme mit Betrieben
 - o Gute Beispiele:
 - Boule-Training für Betriebe anbieten; Betriebe zum Platz einladen
 - Betriebsturniere ausrichten; Aktionen anbieten an betrieblichen (Sport-) Aktionstagen
 - o Vorteile für Vereine:
 - Mitgliedergewinnung; Thematisierung Gesundheit im Verein
 - Finanzierung
 - Flyer für Betriebe/ betriebliche Gesundheitsmanager „Boule als Gesundheitssport“
 - o Grundinformationen Boule
 - o 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
 - o Vorteile von Boule für Betriebe
 - geringe Kosten; Team Building
 - einfach umsetzbar: Crossboule überall spielbar, Spielgelände einfach herzustellen
 - als Mittagspausen-Sport geeignet
 - o 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
 - o 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
 - o Trainingsangebote
 - o Pflege der Boulebahnen
 - o Aktionstage
 - o Schulung Pfleger
 - o Einladen auf den Bouleplatz
- BEWEGEN, BEGEGNEN, BEGEISTERN – aus der Reha in den Alltag
- Bewegung und Gesundheit thematisieren – auch über DPV und/oder DBBPV
- Ziel: Boule als offizieller Reha-Sport
 - BGb-Projekt-Team „Reha-Kliniken“

4. Boule in Alteneinrichtungen

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

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

- o Training für Anfänger
- o Aufwärmtraining
- o Training für Menschen mit Handicap
- o Training für Hochaltrige
- **Bildungsausschuss**

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.

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.

Ausführliche Informationen im Internet: [https://boule.nrw/wp-content/uploads/2022/02/2022-02-09-BPV-NRW-Logistik Materialausleihelogistik Materialausleihe.pdf](https://boule.nrw/wp-content/uploads/2022/02/2022-02-09-BPV-NRW-Logistik_Materialausleihelogistik_Materialausleihe.pdf)

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 als Bewegungsangebote im Setting Reha-Kliniken“
- 2.2 „Boule 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):

- BGb-Offensive - Boule als Gesundheitssport
- Projekte
- Netzwerke „Gesundheitssport“ (siehe Handlungskonzept)
- Budget: 200,- - 400,- €

4. Klausuren

- eine ein-/mehrtägige Veranstaltung mit Übernachtung/en (in Nordrhein-Westfalen)
- 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 & Gesundheit auf einer Boule-Anlage oder in einem Sportverein oder in einem Quartier oder in einem Stadt-/Gemeindesportverband oder in einer Kirchengemeinde (oder in einer Sportschule)

Kontakt und Ansprechpartner:

Dirk Engelhard,
Dirk.Engelhard@boule-nrw.de,
Tel. 0176 52429724

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

Gefördert durch:

Kerstin Lisner
Kerstin.Lisner@boule-nrw.de
Tel. 0157 76442291

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

