

Pétanque

PRO
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

ist gut für die Gesundheit!



6 Gründe, in jedem Alter zu «zielen» oder zu «schiessen»

1

Bewegung

Täglich aktiv zu sein ist sehr wichtig für Ihre Gesundheit. Beim Pétanquespielen kann man sich körperlich betätigen. Zudem ist es ein Sport, der auch für ältere Menschen geeignet und zugänglich ist.

2

Beweglichkeit

Pétanque erfordert eine gewisse Beweglichkeit. Das Werfen ist ein gutes Mittel, um das Gleichgewicht und die Koordination zu trainieren.

3

Kraft

Zielen und schießen ist ideal, um die Muskulatur zu stärken. Beim Pétanquespielen sind viele Muskeln gleichzeitig beteiligt.

6

Freude

Die Freude am Spiel und an körperlicher Betätigung ist wichtig, um langfristig motiviert zu bleiben, und das ist gut für Ihre Gesundheit.

4

Mentale Stärke

Pétanque ist ein Geschicklichkeitsspiel, bei dem Konzentration gefragt ist. Regelmässiges Spielen kann mentale Stärke fördern!

5

Teamgeist

Das Pétanquespielen in der Gruppe kann Isolation und Einsamkeit vermeiden und es erlaubt ein Aufeinandertreffen verschiedener sozialen Schichten, Generationen und Geschlechter. Es ist gleichzeitig eine sportliche und eine gesellige Tätigkeit.

Plakat zur Gesundheitsförderung und -prävention durch Pétanque, realisiert von Pro Senectute Freiburg und dem Freiburger Kantonalverband für Pétanque (ACFP), 2023, www.fr.prosenectute.ch



Diese Aktivität ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Mit Unterstützung von:

