

Ein paar Worte vorab zu den Muster-Medienmitteilungen für den Monat des Kegel- und Bowlingsports

Wenn über „Bowling“ gesprochen wird, denken die meisten Menschen lediglich an einen geselligen Freizeitspaß. Viel zu wenige verbinden mit Bowling auch einen Sport, bei dem es auf Ausdauer, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit ankommt. Das will der Deutsche Kegler- und Bowlingbund nach wie vor ändern. Zum Beispiel mit der Kampagne „Kegeln und Bowling – umwerfende Sportarten“. Diese Botschaft und die vielen positiven Attribute des Bowlingsports müssen immer wieder kommuniziert werden.

Da für große Anzeigenkampagnen das entsprechend große Werbebudget fehlt, setzen wir beim DKB auf andere, kostengünstigere Instrumente. Unter anderem auf einen Internetauftritt mit der Domain www.bowling-ein-umwerfender-sport.de. Ebenso auf eine kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit auf allen Ebenen. Da Medien mit nationalen Reichweiten selbst von den Wettbewerben bei Bowling-Weltmeisterschaften selten berichten und lokale Medien eher über Aktivitäten der Bowlingsportclubs vor Ort berichten, unterstützen wir die vielen Vereine mit diesem Dokument, eine Medienmitteilung zu verfassen und diese an die lokalen Zeitungen sowie Radio- und Fernsehsender zu schicken.

Ein idealer Zeitpunkt für die Veröffentlichung dieser Medienmitteilungen ist der Tag des Bowlingsports am 10.10., der eine gute Plattform für die Öffentlichkeitsarbeit bietet und die Wirkung erhöht, wenn möglichst viele Vereine an diesem Tag aktiv sind.

Bowlingsportclubs, die nicht am 10.10. eine öffentlichkeitswirksame Aktion durchführen können, haben dreißig Alternativtermine, da zuvor der Tag des Kegelsports am 9.9. terminiert ist und zwischen diesen beiden Eckdaten jedes Jahr der Monat des Kegel- und Bowlingsports Gelegenheiten für wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit bietet.

Im bereits 2009 veröffentlichten Handbuch für den Monat des Kegel- und Bowlingsports finden die Verantwortlichen in den Vereinen viele Informationen, Ideen und Impulse für Aktionen vor Ort. Die Muster-Medienmitteilungen auf den folgenden Seiten bieten eine zeitsparende Ergänzung, da sie zum einen nur geringfügig anzupassen sind, zum anderen keine große Veranstaltung geplant und umgesetzt werden muss. In den Texten wird jeweils auf den Trainingstag hingewiesen, an dem verschiedene Gruppen – vom Jugendlichen über Wiedereinsteiger bis zu Senioren – den Bowlingsport mit seinen vielfältigen Facetten und Vorteilen kennenlernen können. So ist Image- und Mitgliederwerbung fast zum Nulltarif möglich. Und auch der Zeitaufwand ist überschaubar, wenn eine Medienmitteilung des BSC Musterstadt an wenigen Stellen modifiziert werden muss. Das ist relativ schnell erledigt: Wenn Sie mit dem Suchbefehl des Textverarbeitungsprogramms nach „Muster“ suchen und die entsprechenden Stellen ändern, ist der Großteil der notwendigen Modifikationsarbeit bereits erledigt. Danach müssen noch vor allem Zeiten sowie Orte geändert und der modifizierte Text Korrektur gelesen werden – fertig.

Noch ein abschließender Tipp: Vergessen Sie nicht, der Medienmitteilung jeweils ein passendes Foto beizufügen. Nur wenige lesen alle Texte in einer Zeitung, aber fast alle nehmen Fotos wahr. Genug der Vorworte: Eine inspirierende Lektüre und eine gute Medienpräsenz wünscht Ihnen

Inhaltsübersicht

Nr.	Überschriften	Zielgruppe(n)	Bemerkungen	Seite(n)
1	Bowling – ein umwerfender Gesundheitssport	Frauen und Männer von 18 bis 60, die für sich einen neuen Sport suchen, um etwas für ihre Gesundheit zu tun.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	4/5
2	Beim Bowlingsport werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert	Frauen und Männer von 18 bis 60, die für sich einen neuen Sport suchen, physische und mentale Fitness trainiert.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	6/7
3	Mit dem Bowlingball auf Stressabbau zielen	Frauen und Männer von 18 bis 60, die unter anderem über beruflichen Stress klagen und für sich einen neuen Sport suchen, um Stress abzubauen.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	8
4	Alltagsstress beim Bowlingsport abbauen	Frauen und Männer von 18 bis 60, die unter anderem über beruflichen Stress klagen und für sich einen neuen Sport suchen, um Stress abzubauen.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	9/10
5	Beim Bowlingsport Stress und Gewicht reduzieren	Frauen und Männer von 18 bis 60, die einen neuen Sport suchen, der Spaß macht, um sowohl Stress als auch Gewicht zu reduzieren.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen und auf die Vermittlung des richtigen Bewegungsablaufes Wert legen.	11/12
6	Bowling macht Spaß	Frauen und Männer von 18 bis 60, die sich nicht für monotone Sportarten begeistern können, die für sich einen neuen Sport suchen, der Spaß macht, um etwas für ihre Gesundheit zu tun.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	13
7	Bowlingsport macht glücklich	Frauen und Männer von 18 bis 60, die für sich einen neuen Sport suchen, der Spaß macht, Erfolgserlebnisse in einer Gemeinschaft verschafft und so zu besserer Gesundheit und Lebensqualität beiträgt.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	14/15
8	Bowling – eine umwerfende Zweitsportart?	Frauen und Männer von 18 bis 60, die mehrere Sportarten ausüben wollen, die Spaß und Abwechslung suchen, jedoch weniger Ambitionen haben, an Bowlingsport-Wettbewerben teilzunehmen.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	16/17
9	Bowling – ein umwerfender Einzel- und Mannschaftssport	Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren sowie deren Eltern.	Einzel-, Doppel- und Mannschaftswettbewerbe beim ersten Training vorstellen.	18/19
10	Erste Schritte für die zweite Sportart	Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren, die mit einer oder mehreren Sportarten bereits aufgehört haben und nun eine neue Sportart suchen, die Spaß macht.	Möglichst von Anfang an durch intensives Training und Integration in die Gemeinschaft für positive Erlebnisse sorgen.	20/21

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 3

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

11	Reell statt virtuell: Sportbowlen macht richtig Spaß	Kinder und Jugendliche, die „richtig“ Sport machen wollen oder sollen statt am Computer.	Bei einer Kennenlern-Party der Bowlingsportjugend kann auch mit einer Spielekonsole „in die Vollen“ gegangen werden.	22
12	Fairness – Leistungsbereitschaft - Teamgeist	Eltern von Kindern und Jugendlichen, denen die Vermittlung echter sportlicher Werte im Verein wichtig ist.	Entsprechendes Konzept der Jugendabteilung entwickeln und sowohl den Kindern und Jugendlichen als auch deren Eltern präsentieren.	23/24
13	Lerneffekte – auch neben der Bowlingbahn	Eltern von Kindern und Jugendlichen, denen die Vermittlung echter sportlicher Werte im Verein wichtig ist.	Entsprechendes Konzept der Jugendabteilung entwickeln und sowohl den Kindern und Jugendlichen als auch deren Eltern präsentieren.	25/26
14	Bowling – ein umwerfender Sport für Wiedereinsteiger	Frauen und Männer im Alter von circa 40 bis 50, die nach einer beruflich und/oder familiär bedingten Sportpause einen Sport suchen, der Spaß macht, der sowohl Ausdauer, Koordination und Konzentration verbessert.	Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge oder Wiedereinsteiger auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	27/28
15	Bowling – auch für Senioren ein umwerfender Sport	Frauen und Männer im Alter von über 50 Jahren, die ihre physische und mentale Fitness auf einem hohen Level halten wollen.	Insbesondere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	29/30
16	Bowling – ein umwerfender Sport auch für Frauen	Frauen im Alter von 18 bis 60, die einen Sport suchen, der Spaß macht, der sowohl Ausdauer, Koordination und Konzentration verbessert.	Version für Bowlingsportclubs, in denen bereits Frauen bowlen. Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	31/32
17	Männer des BSC Musterstadt werben um Frauen....	Frauen im Alter von 18 bis 60, die einen Sport suchen, der Spaß macht, der sowohl Ausdauer, Koordination und Konzentration verbessert.	Version für Bowlingsportclubs, in denen bisher nur Männer bowlen. Insbesondere ältere Bowlingsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	33/34

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Bowling – ein umwerfender Gesundheitssport

BSC Musterstadt lädt zum Probetraining ein

Musterstadt. Bowlingball in die Hand nehmen, Grundstellung einnehmen, konzentrieren, anlaufen und abwerfen – zimal spult Martina Mustermann dieses Programm während eines Bowlingsportwettkampfes ab und während der Trainingseinheiten ab. Was bei der Top-Bowlerin des BSC Musterstadt so leicht aussieht, ist das Ergebnis eines intensiven Trainings. „Mit einem guten Trainer und den richtigen Tipps können auch Anfänger nach wenigen Trainingseinheiten den Bewegungsablauf erlernen.“

Frauen und Männer aus Musterstadt und Umgebung, die sich für den Bowlingsport interessieren, können am kommenden Donnerstag während des Trainings des BSC Musterstadt die ersten Schritte machen. Von 17 Uhr bis 22 Uhr vermitteln erfahrene Bowlingsportler und Trainer den Neulingen im Bowlingcenter Neuner an der Holzstraße das Bowlingsport-Know how.

„Wer die richtige Technik beherrscht und sich vor jedem der Würfe auf Kugelhaltung, Anlauf, Armpendel und Fixierpunkt konzentriert, erreicht eine Art meditative Entspannung“, schwärmt Markus Mustermann. Der Bowlingsport-Routinier des BSC Musterstadt findet es vor allem gut, dass er beim Bowlingsport gleichermaßen körperlich und geistig gefordert wird.

Max Mustermann, der ebenfalls in der ersten Mannschaft des BSC um Bezirksliga-Punkte bowlt, nennt noch einen weiteren gesundheitlichen Aspekt: „Beim Bowling habe ich mich noch nie verletzt.“ Wichtig ist aber, den korrekten Bewegungsablauf zu erlernen. Ein Grund mehr, sich beim Probetraining des BSC Musterstadt am kommenden Donnerstag zeigen zu lassen, wie richtig gebowlt wird.

Mit diesem Probetraining und der Botschaft „Bowling – ein umwerfender Gesundheitssport“ beteiligt sich der BSC Musterstadt an einer Kampagne des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes mit der Botschaft „Kegeln und Bowling – umwerfende Sportarten“. Im vom 9.9. bis zum 10.10. dauernden Monat des Kegel- und Bowlingsports ist es ein Ziel, den Unterschied zwischen Bowling und Bowlingsport deutlich zu machen. (Weitere Informationen www.bowling-ein-umwerfender-sport.de).

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Seite 5

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Max Muster hat den richtigen Sport gefunden, um sich fit zu halten

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Beim Bowlingsport werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert

Bowlingsport soll in Musterstadt noch populärer werden

Musterstadt. „Mens sana in corpore sano“ – als der römische Dichter Juvenal vom gesunden Geist in einem gesunden Körper schrieb, dachte er zu Beginn unserer Zeitrechnung sicher nicht an den Bowlingsport, da im alten Rom andere Sportarten populär waren. Knapp 2000 Jahre später zählt Bowling jedoch zu den Sportarten, die gleichermaßen Körper und Geist trainieren. „Bei einem Bowlingsport-Wettkampf kommt es sowohl auf physische als auch mentale Fitness an. Ohne gute Kondition und ohne eine ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit sind keine Top-Ergebnisse möglich“, nennt Manfred Mustermann, Vorsitzender des Bowlingsportclubs Musterstadt, die wesentlichen Voraussetzungen für erfolgreichen Bowlingsport.

Die Grundlagen für Erfolge auf der Bowlingbahn werden donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr beim Training im Bowlingcenter Neuner gelegt. Frauen und Männer aus Musterstadt und Umgebung, die einen Sport suchen, der nicht nur die Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert, haben die Gelegenheit die Trainingszeiten des BSC zu nutzen, um den umwerfenden Sport testen.

BSC-Trainerin Monika Mustermann wird den Neulingen den richtigen Bewegungsablauf vermitteln und zeigt vor diesem Hintergrund einen weiteren Pluspunkt auf: „Das Erlernen neuer Bewegungsmuster hält auch das Gehirn fit. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass selbst Ausdauersportarten mit relativ simplen Bewegungsmustern wie Laufen oder Schwimmen die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen. Beim Bowlingsport mit dem vergleichsweise komplexen Bewegungsablauf wird der Kopf noch mehr gefordert und trainiert.“

Mit diesem ganzheitlichen Angebot setzt der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports Akzente. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes (DKB) mit verschiedenen Aktionen sich und ihre umwerfenden Sportarten der Öffentlichkeit. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 7

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Max Muster trainiert beim Bowling physische und mentale Fitness

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Mit dem Bowlingball auf Stressabbau zielen

Entspannung und Spaß beim Bowlingsport-Training des BSC Musterstadt

Musterstadt. Bowlingball in die Hand nehmen, Grundstellung einnehmen, konzentrieren, anlaufen und abwerfen – zigmal spult Martina Mustermann dieses Programm während eines Bowlingsportwettkampfes und während der Trainingseinheiten ab. „Für mich gibt es keine bessere Methode, um vom oftmals stressigen Alltag abzuschalten“, bekennt die zweifache Mutter und Bürokauffrau.

Interessierte aus Musterstadt und Umgebung können während des Trainings des BSC Musterstadt testen, ob das Anti-Stress-Programm auf den Bowlingbahnen auch bei ihnen die gewünschten Effekte erzielt. Donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr gehen die Mitglieder des BSC Musterstadt im Bowlingcenter Neuner an der Holzstraße in die Vollen. Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Bowling macht noch mehr Spaß, wenn das Zählwerk nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse anzeigt. Und nur, wer einen Sport wählt, der ihm Freude macht, wird regelmäßig die Sporttasche packen, wird sich bei und nach dem Training besser fühlen“, weist BSC-Vorsitzender Manfred Mustermann darauf hin, den Spaßfaktor einer Sportart nicht zu unterschätzen.

Dieser Spaßfaktor wird auch durch die freundschaftliche Atmosphäre neben der Bowlingbahn erhöht. „Wie in jedem Verein wird auch bei uns nach dem Training oder nach Wettkämpfen miteinander gefachsimpelt und geflachat“, freut sich Manfred Mustermann auf neue Bowlingsportfans in seinem Verein, der mit diesem Anti-Stress-Angebot im Monat des Kegel- und Bowlingsports Akzente setzt. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes (DKB) mit verschiedenen Aktionen sich und ihre umwerfenden Sportarten der Öffentlichkeit. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Max Muster hat den richtigen Sport gefunden, um Stress abzubauen

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Alltagsstress beim Bowlingsport abbauen

BSC Musterstadt bietet entspannende Trainingseinheiten an

Musterstadt. Immer mehr berufstätigen Deutschen fällt es schwer, in ihrer Freizeit Alltagsstress abzubauen. Die Mitglieder des Bowlingsportclubs Musterstadt zählen nicht dazu. Denn: Bowling zählt zu den Sportarten, die eine hundertprozentige Konzentration erfordern. „Beim Bowlingsport bin ich so auf den relativ komplexen Bewegungsablauf und den Fixierpunkt fokussiert, dass ich gar nicht an berufliche Aufgaben denken kann“, empfiehlt BSC-Vorsitzender Manfred Mustermann, Bowling als Entspannungssport zu testen.

Test- und Trainingsmöglichkeiten bietet der BSC Musterstadt jeden Donnerstag von 17 Uhr bis 22 Uhr im Bowlingcenter Neuner. Erfahrene Bowlingsportler und Trainer zeigen während der Trainingseinheiten, worauf es beim Bowlingsport ankommt. „Das wichtigste ist und bleibt ein guter Bewegungsablauf, um den Bowlingball mit der erforderlichen Präzision und Konstanz auf die zehn Pins zu zielen“, erläutert BSC-Trainer Moritz Mustermann den wichtigsten Erfolgsfaktor beim Bowlen.

Bereits kleine Fehler bei der Haltung des Bowlingballs, beim Anlauf, beim Armpendel oder bei der Ballauflage verhindern gute Ergebnisse. „Beim Sportbowlen muss ich mich auf viele Details konzentrieren. Das ist der Grund, weshalb ich beim Bowling besser abschalten kann als etwa beim Joggen oder bei anderen Sportarten mit relativ einfachen Bewegungsabläufen“, beschreibt Moritz Mustermann, weshalb sich Sportarten, die auch den Geist fordern, zum Stressabbau besser eignen.

Zum Stressabbau trägt auch bei, dass Bowling einfach Spaß macht. Nicht nur nach Volltreffern werden bei begeisterten Bowlingsportfans Glückshormone ausgeschüttet. Diese Botenstoffe wirken ebenfalls entspannend und fördern somit die Gesundheit.

Weniger entspannt, mehr gespannt ist Manfred Mustermann auf die Resonanz dieser Aktion, mit der sich der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports der Öffentlichkeit präsentiert. Vom 9.9. bis zum 10.10. gehen viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes (DKB) mit verschiedenen Aktionen in die Vollen, um sich und ihre umwerfenden Sportarten vorzustellen. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 10

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Max Muster hat den richtigen Sport gefunden, um Stress abzubauen

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden.

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Beim Bowlingsport Stress und Gewicht reduzieren

BSC Musterstadt will auch Übergewichtige für den umwerfenden Sport motivieren

Musterstadt. „Erst purzeln die Pins, dann die Pfunde“, mit dieser einfachen Formel wirbt Manfred Mustermann für sein Hobby Bowling und eine Mitgliedschaft beim Bowlingsportclub Musterstadt. Der BSC-Vorsitzende hat gewichtige Argumente für regelmäßiges Bowlingsport-Training: „Wenn Bowler im Training oder bei einem Wettkampf hochkonzentriert zigmal die Bowlingbälle über die Bahnen werfen, kommt ihr Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung. Während der Wettbewerbe oder Trainingseinheiten werden viele Kalorien und auf Dauer Fettpolster verbrannt.“

Wenn die Ergebnisse von Studien stimmen, in denen nachzulesen ist, dass mehr als die Hälfte der Deutschen zu viel auf die Waage bringt, spricht der BSC auch in Musterstadt und Umgebung eine große Gruppe an. Interessierte können während des Trainings des BSC Musterstadt testen, ob Sportbowlen auch bei ihnen die gewünschten Effekte erzielt. Donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr gehen die Mitglieder des BSC Musterstadt im Bowlingcenter Neuner an der Holzstraße in die Vollen. Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Ein richtiger Bewegungsablauf mit Gleitphase nach dem Abwurf ist gerade für übergewichtige Bowlingsportler enorm wichtig, um vor allem die Kniegelenke nicht zu stark zu belasten“, erläutert Monika Mustermann. Außerdem mache Bowling noch mehr Spaß, wenn die Bildschirme nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse anzeigen. Für die Trainerin des BSC Musterstadt steht fest, dass nur ein Sport, der Freude mache, auch dauerhaft ausgeübt wird: „Schwimmen ist für Menschen mit Gewichtsproblemen sicher die bessere, weil gelenkschonendere Sportart. Aber, bevor man zunächst nur widerwillig seine Bahnen im Schwimmbad zieht und später sein Schwimmtraining immer öfter ausfallen lässt, ist es besser, beispielsweise regelmäßig mit Freude und Freunden zu bowlen als sich überhaupt nicht körperlich zu betätigen.“

Ihr Bowlingsport-Angebot für Übergewichtige verknüpfen die BSC-Verantwortlichen mit zwei Empfehlungen: Zum einen sei besonders für Senioren ein Besuch beim Hausarzt ratsam, um vor allem das Herz-Kreislaufsystem sowie das Verhältnis zwischen Körpermasse und eigener Muskelkraft zu checken. Gut trainierte Muskeln sind wichtig, um gelenkbelastende Sportarten wie Bowling schmerzfrei auszuüben. Zum anderen sollte ergänzend zum Sportprogramm auch die Ernährung umgestellt werden, damit die Waage langfristig das Wunschgewicht anzeigt und der Körperfettanteil verringert wird.

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 12

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Noch einmal Monika Mustermann: „Letztendlich geht es beim Abnehmen darum, mehr Kalorien zu verbrennen als zu sich zu nehmen.“ Die Bowlingsport-Trainerin weiß, dass der Körper erst nach circa 30 Minuten beginnt, einen Großteil der benötigten Energie aus den Fettreserven zu ziehen: „Deshalb ist der Ausdauersport Bowling, bei dem viele Würfe absolviert werden müssen, für Abnehmwillige, die eine Sportart mit Spaßfaktor suchen, ideal.“

Ideal ist aber auch Abwechslung bei den sportlichen Aktivitäten. „Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten. Neben dem Bowlingsport-Training sollten auch andere Aktivitäten wie etwa Radfahren in den Alltag integriert werden.“

Max Muster, der vor zwei Jahren mit dem Bowlingsport begann, hat sein Wunschgewicht bereits nach wenigen Monaten erreicht und nennt noch weitere positive Nebenwirkungen: „Ich habe früher vor allem dann ungesunde Sachen gegessen, wenn ich gestresst war. Nach meinen Trainingseinheiten auf der Bowlingbahn fühle ich mich nicht nur wegen der Bewegung immer sehr ausgeglichen. Ich muss mich beim Bowling sehr auf die richtige Anlauftechnik und den Fixierpunkt konzentrieren, dass ich während der Spiele komplett abschalten kann. Für mich gibt es keine bessere Form, Stress und die damit verbundenen Zusatzmahlzeiten zu reduzieren.“

Der BSC Musterstadt beteiligt sich mit dieser Aktion an der Kampagne des DKB mit der Botschaft „Kegeln und Bowling sind umwerfende Sportarten“. Vereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes präsentieren sich im vom 9.9. bis zum 10.10. dauernden Monat des Kegel- und Bowlingsports der Öffentlichkeit, um den Unterschied zwischen Bowling und Bowlingsport deutlich zu machen. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte
Max Muster hat beim Bowling die Ideallinie gefunden

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Bowling macht Spaß

BSC Musterstadt lädt zum Probetraining ein

Musterstadt. „Ein bisschen Spaß muss sein...“ sang Roberto Blanco bereits in den 70er Jahren. „Auch beim Sport ist es wichtig, dass der Spaß nicht zu kurz kommt“, meint Manfred Mustermann, Vorsitzender des Bowlingsportclubs Musterstadt, und begründet seine Auffassung: „Wenn ich in die verbissenen Gesichter einiger Gewichtestemmer oder Dauerläufer sehe, kann ich gut nachvollziehen, dass diese Sportler irgendwann wegen fehlender Abwechslung Motivationsprobleme bekommen und über kurz oder lang ihre Sportausrüstung an den berühmten Nagel hängen. Wer sich dauerhaft körperlich betätigen will, um etwas für seine Gesundheit zu tun, muss eine Sportart wählen, die ihm Spaß macht.“

Die Mitglieder des BSC Musterstadt haben diese Sportart bereits gefunden und bieten am kommenden Donnerstag in der Zeit von 17 Uhr bis 22 Uhr interessierten Frauen und Männern aus Musterstadt und Umgebung die Gelegenheit, den Bowlingsport zu testen. Monika Mustermann wird mit ihrem BSC-Trainerteam bei den ersten Schritten auf der Bowlingbahn wertvolle Tipps geben, um so eine weitere Voraussetzung für Spaß und regelmäßige Trainingseinheiten zu schaffen: „Nichts motiviert mehr als Erfolgserlebnisse. Beim Sportbowling wird schnell der Ehrgeiz geweckt, seine persönlichen Bestleistungen stetig zu verbessern.“

Auf ein Erfolgserlebnis, auf positive Resonanz, hofft auch der Vorstand des BSC Musterstadt, der sich mit diesem Angebot an der DKB-Kampagne „Kegeln und Bowling sind umwerfende Sportarten“ beteiligt. Im vom 9.9. bis zum 10.10. dauernden Monat des Kegel- und Bowlingsports sind die Vereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes aktiv, um unter anderem den Unterschied zwischen Bowling und Bowlingsport deutlich zu machen. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Max Muster hat beim Bowling Spaß

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Bowlingsport macht glücklich

BSC Musterstadt bietet kostenloses Probetraining an

Musterstadt. Erfahrene Bowlingsportler können es bestätigen: „Erfolge auf der Bowlingbahn haben kaum etwas mit Glück zu tun, sondern eher mit einer guten Ausdauer, einer ausgeprägten Konzentrationsfähigkeit und der richtigen Bewegungstechnik.“ Manfred Mustermann, Vorsitzender des BSC Musterstadt, sieht jedoch einen anderen Zusammenhang zwischen Glück und Bowlingsport: „Wer sich für den Bowlingsport begeistert, kennt das Gefühl, wenn vor allem nach gelungenen Würfeln Glückshormone ausgeschüttet werden.“

Um die Zahl der gelungenen Würfe kontinuierlich zu erhöhen trainieren die Bowlingsportlerinnen und Bowlingsportler des BSC Musterstadt donnerstags von 17 bis 22 Uhr im Bowlingcenter Neuner an der Holzstraße. Mit dabei ist fast immer auch Martina Mustermann, die in der ersten Damenmannschaft des BSC Musterstadt bowlt: „Ich freue mich immer schon donnerstags während der Arbeit auf das Bowlingsport-Training. Vielleicht auch, weil ich beim Training nicht nur etwas für meine körperliche Fitness tue. Auch mental fühle ich mich nach den vielen Würfeln, bei denen ich hochkonzentriert sein muss, sehr gut.“

Manfred Mustermann, der als Vorsitzender des BSC Musterstadt, ebenfalls fast jeden Donnerstag seine Bowlingschuhe anzieht, kann das gut nachvollziehen: „Wenn ich auf die zehn Pins ziele, bin ich so fokussiert, dass ich außerhalb der Bowlingbahn nichts wahrnehme.“

Frauen und Männer, die eine Sportart suchen, bei der sie sowohl körperlich als auch mental gefordert werden, bei der Glückshormone ausgeschüttet werden, sollten am kommenden Donnerstag die Sporttasche packen und ein kostenloses Probetraining beim BSC Musterstadt absolvieren.

Mit diesem Angebot und der Botschaft „Bowlingsport macht glücklich“ beteiligt sich der BSC Musterstadt an der Kampagne „Kegeln und Bowling sind umwerfende Sportarten“ des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes (DKB). Im vom 9.9. bis zum 10.10. dauernden Monat des Kegel- und Bowlingsports wollen die im DKB organisierten Vereine sich und ihre Sportarten der Öffentlichkeit präsentieren. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 15

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte
Martina Mustermann ist glücklich, die richtige Sportart gefunden zu haben

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Bowling – eine umwerfende Zweitsportart!?

BSC Musterstadt lädt zum Schnuppertraining ein

Musterstadt. „Der Trend geht zur Zweit- oder Drittsportart“ – kommentiert Manfred Mustermann die aktuellen Entwicklungen in der Sportwelt. Aber der Vorsitzende des Bowlingsportclubs Musterstadt gehört nicht zur „Früher-war-alles-besser“-Fraktion, sondern hat sich auf die Bedürfnisse der jetzigen und künftigen BSC-Mitglieder eingestellt: „Gerade für die jungen Leute ist Spaß und Abwechslung wichtig, um langfristig dabei zu bleiben. Beim BSC bieten wir beides.“

So treffen sich einige BSC-Mitglieder nicht nur beim Bowlingsporttraining, sondern laufen auch einmal in der Woche um den Mustersee. Andere gehen noch nebenbei ins Fitness-Center oder nehmen an Gymnastik-Kursen teil oder ziehen gelegentlich ihre Fußballschuhe an. Diese Entwicklung hat dazu beigetragen, dass immer mehr Mitglieder des BSC Musterstadt sich zwar beim Bowlingtraining fit halten, an den Einzel- oder Mannschafts-Wettbewerben jedoch allenfalls sporadisch oder gar nicht teilnehmen. „Vor zehn Jahren haben noch alle, die beim Bowlingsporttraining dabei waren, auch im BSC-Trikot um Punkte gespielt. Heute beträgt der Anteil der Wettkampfbowler im BSC nur noch 70 %“, erläutert Manfred Mustermann die Entwicklung, ohne sie zu bedauern.

Malte Mustermann ist ein solches BSC-Mitglied, das fast jeden Donnerstag beim BSC-Training in die Vollen geht, ohne an Meisterschaftsspielen teilzunehmen: „Ich gehe regelmäßig Schwimmen. Sportbowlen ist für mich eine ideale Ergänzung, weil ich dabei nicht nur meine Ausdauer und Koordination, sondern auch meine Konzentrationsfähigkeit trainiere. Seit ich mehrere Sportarten betreibe, fühle ich mich sowohl körperlich als auch mental topfit.“

BSC-Vorsitzender Manfred Mustermann empfiehlt Interessenten aus Musterstadt und Umgebung, donnerstags die Sporttasche zu packen und in der Zeit von 17 Uhr bis 22 Uhr beim Training im Bowlingcenter Neuner die Sportart Bowling zu testen: „Egal ob Frauen oder Männer, ob mit oder ohne Wettkampfbambitionen, ob als Erst-, Zweit- oder Drittsportart – wir freuen uns über jeden neuen aktiven Bowlingsportfan.“

Mit diesem Angebot für Frauen und Männer ohne Wettkampfbambitionen setzt der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports Akzente. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des Deutschen Kegel- und Bowlingbundes (DKB) mit verschiedenen Aktionen sich und ihre umwerfenden Sportarten der Öffentlichkeit. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 17

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

.....

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte
Spaß und Abwechslung sind für Max Muster wichtig

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Bowling – ein umwerfender Einzel- und Mannschaftssport BSC Musterstadt will Zehn- bis Zwölfjährige für den Bowlingsport begeistern

Musterstadt. Einzel- oder Mannschaftssport? Diese Frage stellen sich viele Eltern, wenn deren Kinder im Grundschulalter sind und sich für einen Sport entscheiden sollen. „Kinder in diesem Alter sollten in jedem Fall einen Sport betreiben, sich aber nicht entscheiden müssen, sondern Sportarten ausprobieren und falls möglich auch parallel betreiben“, bringt Marlies Mustermann, Jugendbetreuerin beim Bowlingsportclub Musterstadt, ihre Meinung auf den Punkt.

Für die Jugendbetreuerin des BSC Musterstadt sollte erst nach dieser Probierphase eine Spezialisierung erfolgen: „Und bei dieser Entscheidung für eine Sportart sollten die Eltern allenfalls eine beratende Funktion haben. Das Wichtigste ist doch, dass Sohn oder Tochter Spaß an ihrem Sport haben.“

Ob Sportbowlen Spaß macht, können zehn- bis zwölfjährige Mädchen und Jungen aus Musterstadt und Umgebung übrigens am kommenden Donnerstag testen. In der Zeit von 16 bis 18 Uhr lädt der BSC Musterstadt zum Probetraining in das Bowlingcenter Neuner ein. Neben Jugendbetreuerin Marlies Mustermann wird auch Jugendtrainerin Maria Mustermann die umwerfende Sportart Bowling vorstellen: „Wichtig ist, von Anfang an, den richtigen Bewegungsablauf zu erlernen und diesen dann zu automatisieren, um die Kugel immer wieder mit der notwendigen Präzision über die Bahn zu rollen. Neben der Koordination wird beim Bowling auch die Ausdauer und die Konzentrationsfähigkeit trainiert.“

Talentierte, trainingsfleißige Jungen und Mädchen haben sehr schnell Erfolgserlebnisse: „Es ist immer wieder interessant zu beobachten, wie mit den Ergebnissen auf der Bowlingbahn auch das Selbstvertrauen neben der Bowlingbahn gesteigert wird“, freut sich Marlies Mustermann über die bowlerischen Entwicklungen des BSC-Nachwuchses. „Wir wollen jedoch nicht nur die richtige Anlauftechnik, sondern auch Spaß und Werte wie Leistungsbereitschaft, Respekt, Fairness und Teamgeist vermitteln“, skizziert die Jugendbetreuerin das Konzept des BSC Musterstadt und nennt in diesem Zusammenhang einen weiteren Pluspunkt: „Beim Bowlingsport können sich die Jugendlichen in den jeweiligen Altersklassen sowohl in Einzel-, als auch Mannschaftswettbewerben messen. Die meisten machen beides und erleben so zum einen nach Siegen in der Mannschaft unvergessliche Gemeinschafts- und Glücksgefühle. Zum anderen erfahren sie in den Einzeldisziplinen, dass es ausschließlich auf ihre eigene Leistung ankommt.“

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 19

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

In den vergangenen Jahren sind immer wieder Jugendliche zum BSC Musterstadt gekommen, die ihre sportliche Laufbahn in reinen Mannschaftssportarten begonnen hatten, es jedoch nicht ertragen konnten, wenn sie selbst alles für den Erfolg ihres Teams gegeben haben während ihre Mitspieler ständig beim Training fehlten oder während des Spiels nicht genügend Engagement zeigten. „Bei uns in der Jugendmannschaft des BSC Musterstadt geben alle Alles. Vielleicht, weil beim Bowling das jeweilige Ergebnis punktgenau angezeigt wird. Aber vor allem, weil wir uns bei Meisterschaften gegenseitig lautstark anfeuern. Dieses Gemeinschaftsgefühl bei Wettkämpfen der Bowlingsport-Jugend ist einmalig“, schwärmt der siebzehnjährige A-Jugendbowler Matthias Mustermann von seiner Sportart und der Atmosphäre bei Wettbewerben.

Mit dieser Aktion für latente Talente beteiligt sich der BSC Musterstadt an der Kampagne „Kegeln und Bowling – umwerfende Sportarten“ des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes. Im vom 9.9. bis zum 10.10. dauernden Monat des Kegel- und Bowlingsports präsentieren sich viele im DKB organisierten Kegel- und Bowlingsportvereine, um unter anderem den Unterschied zwischen Bowling und Bowlingsport deutlich zu machen. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte
Max Muster trägt sowohl bei Einzel- als auch Mannschaftswettbewerben das BSC-Trikot

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussendedatum

31. Mustermonat 2012

Erste Schritte für die zweite Sportart

BSC Musterstadt will Zehn- bis Vierzehnjährige für den Bowlingsport begeistern

Musterstadt. Nicht alle Kinder, die im Grundschulalter mit Fußball oder einer anderen Sportart beginnen, bleiben jahrelang am Ball. Die einen können es nur schwer akzeptieren, wenn sie für das nächste Spiel ihrer Mannschaft nicht aufgestellt werden, die anderen haben ein Problem damit, wenn sie mit weniger guten oder unmotivierten Mitspielern ständig verlieren. Weil Sport im Allgemeinen und besonders Sport im Verein für die Entwicklung von Jugendlichen so wichtig ist, sollten Eltern gemeinsam mit ihren Söhnen und Töchtern nach Alternativen suchen.

Eine Alternative für die Fortsetzung der sportlichen Laufbahn auf einem anderen Terrain bietet etwa der Bowlingsportclub Musterstadt. „Während in vielen anderen Sportarten bereits mit sechs oder sieben Jahren die Sportschuhe – meistens von Mama oder Papa – geschnürt werden, greifen im Bowlingsport viele erst im Alter von zehn bis vierzehn zum Bowlingball.“

Bowlingsport-Wettkämpfe gibt es in der B-Jugend (U14) sowohl in Einzel- und Doppel- als auch in Mannschaftsdisziplinen. Über die Bezirks- und Landesmeisterschaften können sich die Mädchen und Jungen sogar bis zu den Deutschen Meisterschaften qualifizieren. „Die Zahl der Wettkampf-Wochenenden ist jedoch überschaubar, so dass viele unserer Jugendlichen problemlos neben dem Bowlingsport eine zweite Sportart in ihren Wochenplan integrieren können“, findet BSC-Jugendbetreuerin Marlies Mustermann es gut, wenn ihre Jugendlichen eine zweite Sportart parallel ausüben.

Am Donnerstag in der Zeit von 15 Uhr bis 17 Uhr sind alle Zehn- bis Vierzehnjährigen aus Musterstadt und Umgebung eingeladen, kostenlos im Bowlingcenter Neuner zu testen, ob Bowling ihre Erst- oder Zweitsportart werden kann. Noch einmal Jugendbetreuerin Marlies Mustermann: „Sie können gerne mit ihren Freundinnen und Freunden gemeinsam zum Probetraining kommen. Auf jeden Fall muss Sportkleidung, zum Beispiel ein Trainingsanzug, mitgebracht werden.“

Selbstverständlich werden den bowlingsportinteressierten Jungen und Mädchen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Bowling macht schließlich noch mehr Spaß, wenn das Zählwerk nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse anzeigt. Und nur, wer einen Sport wählt, der ihm Freude macht, wird regelmäßig die Sporttasche packen“, gibt BSC-Jugendtrainerin Maria Mustermann ihre Erfahrungen wider.

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 21

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Damit die Jugendlichen für den Bowlingsport und eine möglichst langfristige Mitgliedschaft im BSC Musterstadt gewonnen werden, legt Jugendbetreuerin Marlies Mustermann nicht nur Wert auf ein qualifiziertes Bowlingsport-Training: „Uns ist auch die soziale Komponente wichtig. Gemeinsame Erfolgserlebnisse, aber auch das Zusammenrücken nach einer Niederlage stärken unseren Zusammenhalt und jeden Einzelnen im Team. Wir freuen uns, wenn sich die Jugendlichen sowohl auf als auch neben der Bowlingbahn gegenseitig unterstützen und diese freundschaftliche Atmosphäre unter den Jugendlichen dazu beiträgt, dass viele Bowlingsporttalente auch nach der Jugendzeit noch lange in die Vollen gehen.“

Mit diesem Angebot für den Bowlingsportnachwuchs setzt der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports Akzente. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes (DKB) mit verschiedenen Aktionen sich und ihre umwerfenden Sportarten der Öffentlichkeit. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte
Max Muster vom BSC Musterstadt hat seinen Lieblingssport gefunden

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Reell statt virtuell: Sportbowling macht richtig Spaß BSC Musterstadt will Jugendliche für Bowling begeistern

Musterstadt. Die Spielekonsole machte es möglich: Immer öfter wird beim Bowling im heimischen Wohnzimmer auf virtuelle Bowlingpins gezielt. „Das finden vor allem viele Kinder und Jugendliche klasse“, weiß Manfred Mustermann. Der Vorsitzende des BSC Musterstadt möchte die Popularität des virtuellen Bowlings nutzen, um Jugendliche für das reelle Bowling zu begeistern.

Jugendliche aus Musterstadt und Umgebung können donnerstags von 15 Uhr bis 17 Uhr im Bowlingcenter Neuner während des Trainings des BSC Musterstadt testen, ob es nicht noch besser ist, wenn echte Pins fallen. Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Bowling macht schließlich noch mehr Spaß, wenn nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse anzeigt. Und nur, wer einen Sport wählt, der ihm Freude macht, wird regelmäßig die Sporttasche packen“, gibt BSC-Jugendtrainerin Maria Mustermann ihre Erfahrungen wider.

Dieser Spaßfaktor wird auch durch die freundschaftliche Atmosphäre neben der Bowlingbahn erhöht. „Bei allem sportlichen Ehrgeiz ist uns wichtig, dass Werte wie Teamgeist, Respekt und Fairness vermittelt werden“, akzentuiert Marlies Mustermann den wesentlichen Unterschied vom Bowlingsport im Verein zum Konsolen-Bowling. Die erfahrene Jugendbetreuerin des BSC hat in den vergangenen Jahren oft beobachten können, wie Jugendliche nicht nur ihre Leistungsbereitschaft und damit ihre sportlichen Leistungen, sondern auch ihre Selbstvertrauen – auf und neben den Bowlingbahnen – gesteigert haben.

Mit diesem realen statt virtuellen Angebot für Jugendliche setzt der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports Akzente. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes (DKB) mit verschiedenen Aktionen sich und ihre umwerfenden Sportarten der Öffentlichkeit. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Echt gut: Max Muster geht lieber auf einer richtigen Bowlingbahn in die Vollen

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Fairness – Leistungsbereitschaft – Teamgeist

Bowlingsportclub Musterstadt legt Wert auf die Vermittlung sportlicher Werte

Musterstadt. „Wir vermitteln unserem Bowlingsport-Nachwuchs nicht nur den richtigen Bewegungsablauf, sondern auch die echten sportlichen Werte wie Fairness, Leistungsbereitschaft und Teamgeist“, zitiert Marlies Mustermann einen zentralen Satz aus der Jugendkonzeption des Bowlingsportclubs Musterstadt. Die BSC-Jugendbetreuerin freut sich mit ihren Jugendlichen über sportliche Erfolge auf der Bowlingbahn, aber auch über das vorbildliche Verhalten der BSC-Jugendlichen neben der Bowlingbahn.

Donnerstags von 14 Uhr bis 16 Uhr trainieren die Jugendlichen des BSC im Alter von zehn bis achtzehn Jahren im Bowlingcenter Neuner. Interessierte Jugendliche aus Musterstadt und Umgebung können in dieser Zeit vorbeikommen, um sich über den umwerfenden Sport zu informieren und probieren, ob ihnen der Bowlingsport Spaß macht. Neben dem Interesse am Bowlingsport sind lediglich Sportsachen mitzubringen.

Selbstverständlich können auch Eltern ihre Töchter und Söhne begleiten, um zu sehen, wie und wo ihr Nachwuchs einen Teil der Freizeit verbringt: „Es gab und gibt immer wieder Mütter und Väter, die eher an eine gesellige Runde als an sportliche Wettbewerbe denken. Diese Vorbehalte können wir am besten während des Jugendtrainings ausräumen“, betont BSC-Vorsitzender Manfred Mustermann den Unterschied zwischen Bowling und Bowlingsport.

Immer öfter lassen sich Eltern sogar von der Bowlingsportbegeisterung ihrer Tochter oder ihres Sohnes anstecken, greifen ebenfalls regelmäßig zum Bowlingball und engagieren sich ebenfalls in der Jugendarbeit des BSC. „Bowling ist eben auch ein idealer Sport für die ganze Familie“, freuen sich Vater Max, Mutter Martina und Tochter Marita Mustermann über ihr gemeinsames Hobby.

Auch Eltern, die nicht selber als Bowlingsportler in die Vollen gehen, wissen, dass ihre Töchter und Söhne beim BSC gut betreut werden. So lernen die BSC-Jugendlichen im Rahmen des Trainings einiges im Hinblick auf eine optimale Wettkampfvorbereitung – von der richtigen Ernährung bis zu Konzentrationsübungen.

Max Mustermann, Vater des siebzehnjährigen Nachwuchstalentes Matthias Mustermann, findet gut, dass sein Filius durch den Bowlingsport Ehrgeiz entwickelt hat,

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 24

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Leistungsbereitschaft zeigt und sich für mentales Training oder gesunde Ernährung interessiert: „Das hat sich sogar auf die schulischen Leistungen positiv ausgewirkt.“

Max Mustermann, der selber das Trikot der ersten Mannschaft des BSC trägt, geht noch auf ein berühmtes Bowling-Klischee ein: „Ich habe kein Problem damit, dass mein Sohn, der fast volljährig ist, nach einem Sieg auch mal ein oder zwei Bier trinkt. Das halte ich für ganz normal. Und außerdem ist es mir lieber, dass er nach einem Spiel ein Bier trinkt als vor dem Spiel irgendwelche Dopingpillen einzuwerfen, wie es in anderen Sportarten, in denen es um viel Geld geht, leider vorkommt.“

Bowling zählt nicht zu den Sportarten, in denen es um große Siegprämien oder gut dotierte Werbeverträge geht. Für den BSC-Vorsitzenden Manfred Mustermann ist das auch der Hauptgrund, weshalb beim Bowlingsport, beim BSC Musterstadt die echten Werte des Sports gelebt werden: „Wenn ich Wettkämpfe oder auch das Training unserer Jugendbowler verfolge, imponiert es mir immer, wie die erfahreneren Jugendlichen den Neulingen Tipps geben, mit welcher Begeisterung sie sich sowohl bei Mannschafts- als auch Einzelwettbewerben lautstark anfeuern und wie freundschaftlich, respektvoll sie miteinander umgehen.“

Mit diesem Angebot für Jugendliche beteiligt sich der BSC Musterstadt an der Kampagne „Kegeln und Bowling sind umwerfende Sportarten“ des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes. Im vom 9.9. bis zum 10.10. dauernden Monat des Kegel- und Bowlingsports wollen der BSC Musterstadt und die vielen anderen im DKB organisierten Vereine den Unterschied zwischen Bowling und Bowlingsport deutlich machen. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Für Max Muster geht es beim Bowling noch um die echten sportlichen Werte

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Lerneffekte – auch neben der Bowlingbahn

Beim BSC Musterstadt wird den Jugendlichen nicht nur die richtige Bowlingtechnik beigebracht

Musterstadt. „Im Verein ist Sport am schönsten“ – diesen bekannten Slogan einer Kampagne des Deutschen Olympischen Sportbundes ergänzt Marlies Mustermann: „Und vor allem für Kinder und Jugendliche besonders wertvoll.“

Für die Jugendbetreuerin des Bowlingsportclubs Musterstadt ist es immer wieder interessant zu beobachten, wie die Nachwuchsbowlerinnen und -bowler nicht nur auf der Bowlingbahn ihre Leistungen steigern, sondern auch ihre Persönlichkeit durch diese Erfolgserlebnisse und den Sport in der Gruppe entwickeln: „Mir fällt da spontan das Beispiel von dem schüchternen elfjährigen Mädchen ein, das einige Jahre und Titel später als selbstbewusste junge Frau ihren Trainerschein machte, um andere Jugendliche zu trainieren. Oder der kleine Einzelgänger, der nur wenig später vorbildlichen Teamgeist entwickelte und für seine Mannschaft immer alles gab.“

Der BSC Musterstadt lädt am Donnerstag von 14 Uhr bis 16 Uhr alle Jugendlichen im Alter von zehn bis vierzehn Jahren ein, im Bowlingcenter Neuner den Bowlingsport und die anderen Jugendlichen des BSC kennen zu lernen. Neben dem Interesse am Bowlingsport sind lediglich Turnschuhe und Sportsachen mitzubringen.

Auch Eltern können gerne ihre Kinder begleiten und sich über das Jugendkonzept des BSC Musterstadt informieren. Eine wesentliche Aussage dieses Konzeptes zitiert Marlies Mustermann: „Wir legen Wert darauf, dass unsere Jugendlichen auch neben der Bowlingbahn lernen. Wir wollen sie stark machen.“ Dabei denkt sie zum Beispiel daran, dass die Jugendlichen beim BSC Musterstadt auch lernen, mit Niederlagen umzugehen. In unseren Mannschaften gibt es keine gegenseitigen Schuldzuweisungen. Vielmehr rücken die Teammitglieder nach einer Niederlage zusammen und überlegen, was sie künftig besser machen können.“

Das Trainerteam des BSC Musterstadt um Maria Mustermann sorgt jedoch dafür, dass sich die BSC-Nachwuchstalente öfter über Siege freuen können. Zu diesem Trainerteam – das ist eine weitere Besonderheit der BSC-Jugendarbeit – zählen übrigens auch ältere, erfahrene Jugendliche, die den Anfängern bei den ersten Schritten auf der Bowlingbahn helfen. „Das stärkt den Zusammenhalt aller Jugendlichen – über die Altersgrenzen hinweg. Außerdem gefällt es den älteren Jugendlichen, Verantwortung zu übernehmen und freuen sich gemeinsam mit den Bowlingsport-Neulingen über kontinuierliche Leistungssteigerungen.“ Solche Maßnahmen tragen zum vorbildlichen Zusammenhalt der BSC-Jugendlichen bei.

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 26

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Und der Zusammenhalt zu den Erfolgen der BSC-Jugendlichen. „Bei überregionalen Bowlingsport-Wettbewerben feuern wir uns gegenseitig an. Dieses Gemeinschaftsgefühl ist einmalig“, schwärmt der siebzehnjährige A-Jugendbowler Matthias Mustermann von seiner Sportart und der Atmosphäre bei Wettkämpfen.

Mit diesem Angebot für Jugendliche setzt der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports Akzente. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes (DKB) mit verschiedenen Aktionen sich und ihre umwerfenden Sportarten der Öffentlichkeit. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Für Max Muster und die anderen BSC-Jugendlichen ist der Bowlingsport besonders wertvoll

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Bowling – ein umwerfender Sport für Wiedereinsteiger

Beim BSC Musterstadt zweite sportliche Karriere starten

Musterstadt. Bei dem einen waren es familiäre Gründe, bei dem anderen berufliche, bei vielen waren sowohl berufliche als auch familiäre Aspekte ausschlaggebend, um die jeweilige Sportausrüstung an den berühmten Nagel zu hängen. Der Bowlingsportclub Musterstadt möchte diese Frauen und Männer wieder reaktivieren. „Gerade die 40- bis 50-jährigen wollen wir für den Bowlingsport begeistern“, beschreibt Manfred Mustermann, Vorsitzender des BSC Musterstadt, das Ziel und ergänzt: „Frauen und Männer dieser Altersgruppe haben sich oftmals beruflich etabliert und deren Kinder sind in der Regel älter und selbstständiger.“

Wenn das Konzept des BSC Musterstadt aufgeht, wird ein Teil dieser neuen zeitlichen Freiräume für den Bowlingsport genutzt. „Viele der heutigen Sportbowlerinnen und Sportbowler haben in der Jugend oder als Twen andere Sportarten betrieben und haben später den Bowlingsport für sich entdeckt, wegen der geringen Verletzungsgefahr, weil sowohl die körperliche als auch mentale Fitness trainiert wird oder, weil Bowling einfach Spaß macht“, zählt die stellvertretende BSC-Vorsitzende Martha Mustermann einige Gründe für den umwerfenden Sport auf.

Interessierte aus Musterstadt und Umgebung können während des Bowlingsporttrainings – donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr im Bowlingcenter Neuner – testen, ob sie beim BSC Musterstadt eine zweite sportliche Karriere starten wollen. BSC-Trainerin Monika Mustermann ist während des Bowlingsport-Trainings ebenfalls im Bowlingcenter Neuner, um den Neulingen die richtige Technik zu vermitteln. Darüber hinaus gibt sie vor allem den älteren Bowlingsport-Einsteigern die generelle Empfehlung, vor dem sportlichen Comeback eine sportärztliche Untersuchung machen zu lassen, um vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausschließen zu können: „Viele unterschätzen die Anforderungen beim Bowlingsport. Im Wettkampf wird nach dem Aufwärmprogramm der Bowlingball zigmal mit höchster Präzision auf die zehn Pins geworfen. In den circa 45 Minuten werden somit höchste Anforderungen an Koordination, Ausdauer und Konzentration gestellt.“

Mit diesem bowlingsportlichen Angebot für Wiedereinsteiger beteiligt sich der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports an der Kampagne „Kegeln und Bowling – umwerfende Sportarten“ des DKB. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren sich viele Vereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes der Öffentlichkeit, um den Unterschied zwischen Bowling und Bowlingsport deutlich zu machen. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 28

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Ex-Fußballer Max Muster hat beim BSC Musterstadt seine zweite sportliche Karriere gestartet

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Bowling – auch für Senioren ein umwerfender Sport BSC Musterstadt bietet Kompaktseminar für Ü50-Gruppe an

Musterstadt. „Aktive Senioren“ – in immer mehr Studien, wissenschaftlichen Untersuchungen oder Marketingkonzepten geht es um das Freizeitverhalten älterer Menschen. Dabei stellt sich heraus, dass viele der über fünfzigjährigen Frauen und Männer sportlich gar nicht so aktiv sind. Fast die Hälfte der Deutschen in dieser Altersgruppe kennt Sport allenfalls aus der Perspektive des Zuschauers. Der Bowlingsportclub Musterstadt will mit einem Bowlingsport-Kompaktseminar und einer anschließenden Mitgliedschaft Senioren aktivieren.

Interessierten Frauen und Männern der Ü50-Altersklasse aus Musterstadt und Umgebung wird am kommenden Donnerstag in der Zeit von 17 Uhr bis 19 Uhr gezeigt, worauf es beim Bowlingsport ankommt. Im Bowlingcenter Neuner wird BSC-Trainerin Monika Mustermann unter anderem vermitteln, wie der Bowlingball gehalten wird oder wie lang die einzelnen Schritte beim Anlauf sein sollten.

Manfred Mustermann, Vorsitzender der Musterstädter Bowlingsportler hofft, dass die Seminarteilnehmer für regelmäßige Trainingseinheiten und eine BSC-Mitgliedschaft begeistert werden können und führt hierfür Argumente an: „Sportliche Aktivitäten sind für Senioren wichtig, um Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit auf einem möglichst hohen Level zu halten. Durch die zu erlernenden neuen Bewegungsmuster sowie die Konzentration vor jedem Wurf wird beim Sportbowlen auch die mentale Fitness trainiert.“

Die Verantwortlichen des BSC vergessen jedoch nicht, den Senioren zu empfehlen, sich vor dem Sportbowlingtraining beim Hausarzt durchchecken zu lassen, um Risiken abzuschätzen sowie Hinweise für die Trainingsintensität beurteilen zu können. Angehende Sportbowlerinnen und Sportbowler sollten die konditionellen Anforderungen jedenfalls nicht unterschätzen.

Mit diesem Angebot für Senioren setzt der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports Akzente. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren viele im Deutschen Kegler- und Bowlingbund (DKB) organisierte Kegel- und Bowlingsportvereine mit verschiedenen Aktionen sich und ihre umwerfenden Sportarten der Öffentlichkeit. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 30

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte
BSC-Senior Max Muster hält sich beim Bowlingsport fit

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Bowling – ein umwerfender Sport auch für Frauen

BSC Musterstadt will die Frauenquote erhöhen

Musterstadt. „Wir wollen mehr Mädchen und Frauen für den Bowlingsport und den BSC Musterstadt gewinnen.“ Manfred Mustermann ist optimistisch, die Frauenquote in seinem Verein zu erhöhen. Der Vorsitzende des Bowlingsportclubs Musterstadt hat für die Werbeoffensive gute Argumente: „Immer mehr Frauen suchen einen Sport, bei dem sie gleichzeitig etwas für ihren Körper und für ihre mentale Fitness tun können. Da bietet sich unser Sport an, denn beim Sportbowlen wird nicht nur die Kondition, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit trainiert.“

Musterstädterinnen können während des BSC-Trainings kostenlos und unverbindlich testen, ob Bowling künftig ihr Sport sein könnte. Donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr gehen die Mitglieder des BSC Musterstadt im Bowlingcenter Neuner an der Holzstraße in die Vollen. Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Bowling macht noch mehr Spaß, wenn nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse angezeigt werden. Und nur, wer einen Sport wählt, der ihm Freude macht, wird regelmäßig die Sporttasche packen, wird sich bei und nach dem Training besser fühlen“, weist BSC-Trainerin Monika Mustermann darauf hin, den Spaßfaktor einer Sportart nicht zu unterschätzen.

Dieser Spaßfaktor wird auch durch die freundschaftliche Atmosphäre neben der Bowlingbahn erhöht. „Wie in jedem Verein wird auch bei uns nach dem Training oder nach Wettkämpfen miteinander gefachsimpelt und geflachat“, freut sich Monika Mustermann auf zusätzliche Frauenpower beim BSC.

Im Rahmen ihrer Fraueninitiative sind die Vorstandsmitglieder des BSC Musterstadt im Internet übrigens auf eine interessante Information gestoßen: Als noch in anderen Sportarten lediglich die Männer um sportliche Meriten kämpften und in den Vereinsvorständen das Sagen hatten, wurden die Frauen im Deutschen Kegler- und Bowlingbund (DKB) relativ früh einbezogen: Seit 1928 sind Kegeln und Bowling keine „Männersachen“ mehr. Relativ früh gingen auch die Frauen auf die Bahnen, um bei Deutschen Meisterschaften und anderen offiziellen Wettbewerben des 1885 gegründeten DKB um Punkte und Titel zu spielen.

Beim BSC Musterstadt waren von Anfang an Frauen mit von der Partie. Aktuell bowlen drei Männer- und zwei Frauenteam in den Ligen um Meisterschaftspunkte. Auch in der Jugendabteilung sind die Jungen in der Überzahl. „Mich würde es freuen, wenn wir ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen weiblichen und männlichen Mitgliedern erreichen“, ist Manfred Mustermann auf die Resonanz der Aktion gespannt.

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 32

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Mit diesem Angebot für Frauen setzt der BSC Musterstadt im Monat des Kegel- und Bowlingsports Akzente. Vom 9.9. bis zum 10.10. präsentieren viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes (DKB) mit verschiedenen Aktionen sich und ihre umwerfenden Sportarten der Öffentlichkeit. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Mandy Muster hat den richtigen Sport für sich gefunden

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden

BSC Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des BSC Musterstadt

Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

Männer des BSC Musterstadt werben um Frauen...

Geht bald auch ein Frauenteam des Bowlingsportclubs an den Start?

Musterstadt. Wenn es nach dem Vorstand des Bowlingsportclubs Musterstadt geht, werden sie bald Frauentrikots kaufen: Musterstädterinnen sollen für den Bowlingsport und den BSC, dem bisher ausschließlich Männer angehören, gewonnen werden. „Ab der übernächsten Saison soll ein Frauenteam um Punkte in der Kreisliga bowlen“, formuliert BSC-Vorsitzender Manfred Mustermann ein ehrgeiziges Ziel.

Interessierte Frauen aus Musterstadt und Umgebung sollten am Donnerstag ihre Sporttasche packen, um die ersten Bowlingschritte zu machen. Von 17 Uhr bis 22 Uhr können Frauen im Rahmen des BSC-Trainings im Bowlingcenter Neuner an der Holzstraße kostenlos und unverbindlich getestet werden, ob sie sich künftig regelmäßig beim Sportbowlen fit halten wollen.

Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Bowling macht noch mehr Spaß, wenn nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse angezeigt werden. Und nur, wer einen Sport wählt, der ihm Freude macht, wird regelmäßig in die Vollen gehen, wird sich bei und nach dem Training besser fühlen“, weist BSC-Trainer Moritz Mustermann darauf hin, den Spaßfaktor einer Sportart nicht zu unterschätzen.

Dieser Spaßfaktor wird auch durch die freundschaftliche Atmosphäre neben der Bowlingbahn erhöht. „Wie in jedem Verein wird auch bei uns nach dem Training oder nach Wettkämpfen miteinander geflacht und gefachsimpelt“, freut sich Manfred Mustermann auf neue weibliche Bowlingsportfans in seinem Verein.

Gefachsimpelt hat er auch mit seinen Bowlingsportfreunden im BSC über den vermeintlichen „Männersport“ Bowling: „Wir haben im Internet recherchiert und dabei festgestellt, dass sich die Frauen im Deutschen Kegler- und Bowlingbund (DKB) relativ früh emanzipiert haben. Als in anderen Sportarten die Frauen allenfalls als Zuschauerinnen geduldet waren, gingen Frauen bei Bowlingsportwettbewerben relativ früh in die Vollen. Bereits 1928 spielten Frauen bei Deutschen Meisterschaften und anderen offiziellen Wettbewerben des 1885 gegründeten DKB um Titel und Medaillen.“

Damit der BSC Musterstadt mit einem Frauenteam an den Wettbewerben teilnehmen kann, wäre eine Gruppe von mindestens sechs bis acht Frauen ideal, um bei Bedarf auch wechseln zu können. Falls sich weniger Frauen zunächst dem BSC anschließen, können

Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Bowlingsportclubs

Seite 34

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2012)

Frauen in den unteren Männer-Klassen gemeinsam mit dem vermeintlich „starken Geschlecht“ um Meisterschaftspunkte bowlen. Außerdem gibt es ja noch Einzel- und Doppelwettbewerbe für Frauen. „Und schließlich bowlen Mixed-Paare bei Meisterschaften um Medaillen. Da hätten die Bowlingsport-Anfängerinnen die große Auswahl unter den männlichen BSC-Mitgliedern“, ist Manfred Mustermann gespannt, in welchen Disziplinen der BSC Musterstadt mit seinen Mitgliedern künftig an den Start gehen wird.

Mit dieser Aktion für Frauen beteiligt sich der BSC Musterstadt an der Kampagne „Kegeln und Bowling – umwerfende Sportarten“ des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes. Im vom 9.9. bis zum 10.10. dauernden Monat des Kegel- und Bowlingsports präsentieren sich viele Kegel- und Bowlingsportvereine unter dem Dach des DKB, um unter anderem den Unterschied zwischen Bowling und Bowlingsport deutlich zu machen. (Weitere Informationen: www.bowling-ein-umwerfender-sport.de)

Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte

Für den BSC-Vorsitzenden Manfred Mustermann ist Bowling längst nicht mehr nur „Männersache“

Weitere Infos

Martin Muster (Medienreferent des BSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail martin.muster@bsc-musterstadt.de

Text und Foto(s) können ab sofort und selbstverständlich honorarfrei veröffentlicht werden