

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

Wenn über „Kegeln“ gesprochen wird, denken die meisten Menschen lediglich an einen geselligen Freizeitspaß. Viel zu wenige verbinden mit Kegeln 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 Kegelsports 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de). Ebenso auf eine kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit auf allen Ebenen. Da Medien mit nationalen Reichweiten selbst von den Wettbewerben bei Kegelsport-Weltmeisterschaften selten berichten und lokale Medien eher über Aktivitäten der Kegelsportclubs 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 Kegelsports am 9.9., der eine gute Plattform für die Öffentlichkeitsarbeit bietet und die Wirkung erhöht, wenn möglichst viele Vereine an diesem Tag aktiv sind.

Kegelsportclubs, die nicht am 9.9. eine öffentlichkeitswirksame Aktion durchführen können, haben dreißig Alternativtermine, da der Tag des Bowlingsports am 10.10. 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 Kegelsport 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 KSC 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	Kegeln – 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 Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	4/5
2	Beim Sportkegeln 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 Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	6/7
3	Mit der Kegelkugel 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 Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	8
4	Alltagsstress beim Sportkegeln 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 Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	9/10
5	Beim Sportkegeln 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 Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen und auf die Vermittlung des richtigen Bewegungsablaufes (Abfangschritte) Wert legen.	11/12
6	Kegeln 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 Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	13
7	Kegelsport 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 Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	14/15
8	Kegeln – 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 Kegelsport-Wettbewerben teilzunehmen.	Insbesondere ältere Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	16/17
9	Mit Kind und Kegel in die Vollen gehen	Familien, die einen Sport suchen, der sowohl den Eltern als auch den Kindern (ab 8 Jahren) und vielleicht auch noch deren Großeltern Spaß macht und gemeinsam ausgeübt werden kann.	Insbesondere ältere Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	18/19
10	Bereits mit sieben, acht oder neun Jahren auf „alle Neune“	Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren sowie deren Eltern.	Unbedingt 12er-Kugeln bereithalten – vorher testen, ob sie vom Kugelheber transportiert werden.	20/21

## Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 3

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

11	Kegeln – ein umwerfender Einzel- und Mannschaftssport	Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren sowie deren Eltern.	Einzel-, Doppel- und Mannschaftswettbewerbe beim ersten Training vorstellen.	22/23
12	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.	24/25
13	Reell statt virtuell: Sportkegeln macht richtig Spaß	Kinder und Jugendliche, die „richtig“ Sport machen wollen oder sollen statt am Computer.	Bei einer Kennenlern-Party der Kegelsportjugend kann auch mit einer Spielekonsole „in die Vollen“ gegangen werden.	26
14	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.	27/28
15	Lerneffekte – auch neben der Kegelbahn	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.	29/30
16	Kegeln – 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 Kegelsport-Neulinge oder Wiedereinsteiger auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	31/32
17	Kegeln – 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 Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	33/34
18	Kegeln – 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 Kegelsportclubs, in denen bereits Frauen kegeln.  Insbesondere ältere Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	35/36
19	Männer des KSC 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 Kegelsportclubs, in denen bisher nur Männer kegeln.  Insbesondere ältere Kegelsport-Neulinge auf einen ärztlichen Gesundheits-Check hinweisen.	37/38

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Kegeln – ein umwerfender Gesundheitssport

### KSC Musterstadt lädt zum Probetraining ein

**Musterstadt. Kugel in die Hand nehmen, Grundstellung einnehmen, konzentrieren, anlaufen und abwerfen – 120mal spult Martina Mustermann dieses Programm während eines Kegelsportwettkampfes ab, beim Training in der Regel noch häufiger. Was bei der Top-Keglerin des KSC 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 Kegelsport interessieren, können am kommenden Donnerstag während des Trainings des KSC Musterstadt die ersten Schritte machen. Von 17 Uhr bis 22 Uhr vermitteln erfahrene Kegelsportler und Trainer den Neulingen im Kegelcenter Neuner an der Holzstraße das Kegelsport-Know how.

„Wer die richtige Technik beherrscht und sich vor jedem der 120 Würfe auf Kugelhaltung, Anlauf, Armpendel und Fixierpunkt konzentriert, erreicht eine Art meditative Entspannung“, schwärmt Markus Mustermann. Der Kegelsport-Routinier des KSC Musterstadt findet es vor allem gut, dass er beim Sportkegeln gleichermaßen körperlich und geistig gefordert wird.

Max Mustermann, der ebenfalls in der ersten Mannschaft des KSC um Bezirksliga-Punkte kegelt, nennt noch einen weiteren gesundheitlichen Aspekt: „Beim Kegeln habe ich mich noch nie verletzt.“ Er vergisst in diesem Zusammenhang jedoch nicht zu erwähnen, dass einige Kegelsportler nur mit einer Kniebandage kegeln können, weil sie nach dem Abwurf abrupt abstoppen, statt Abfangschritte zu machen. Ein Grund mehr, sich beim Probetraining des KSC Musterstadt am kommenden Donnerstag zeigen zu lassen, wie richtig gekegelt wird.

Mit diesem Probetraining und der Botschaft „Kegeln – ein umwerfender Gesundheitssport“ beteiligt sich der KSC 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 Kegeln und Sportkegeln deutlich zu machen. (Weitere Informationen [www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de)).

---

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 5

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

### **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 KSC Musterstadt)

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

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

## **KSC Musterstadt**

### **Medien-Mitteilung**

Informationen des KSC Musterstadt

#### **Aussenddatum**

31. Mustermonat 2012

---

### **Beim Sportkegeln werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert**

Kegelsport 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 Kegelsport, da im alten Rom andere Sportarten populär waren. Knapp 2000 Jahre später zählt Kegeln jedoch zu den Sportarten, die gleichermaßen Körper und Geist trainieren. „Bei einem Kegelsport-Wettkampf über die Distanz von 120 Kugeln 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 Kegelsportclubs Musterstadt, die wesentlichen Voraussetzungen für erfolgreichen Kegelsport.**

Die Grundlagen für Erfolge auf der Kegelbahn werden donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr beim Training im Kegelcenter 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 KSC zu nutzen, um den umwerfenden Sport testen.

KSC-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 Sportkegeln mit dem vergleichsweise komplexen Bewegungsablauf wird der Kopf noch mehr gefordert und trainiert.“

Mit diesem ganzheitlichen Angebot setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 7

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

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

Max Muster trainiert beim Kegeln physische und mentale Fitness

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

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

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

## **KSC Musterstadt**

### **Medien-Mitteilung**

Informationen des KSC Musterstadt

#### **Aussenddatum**

31. Mustermonat 2012

---

### **Mit der Kegelkugel auf Stressabbau zielen**

Entspannung und Spaß beim Kegelsport-Training des KSC  
Musterstadt

**Musterstadt. Kugel in die Hand nehmen, Grundstellung einnehmen, konzentrieren, anlaufen und abwerfen – 120mal spult Martina Mustermann dieses Programm während eines Kegelsportwettkampfes ab, beim Training in der Regel noch häufiger. „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 KSC Musterstadt testen, ob das Anti-Stress-Programm auf den Kegelbahnen auch bei ihnen die gewünschten Effekte erzielt. Donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr gehen die Mitglieder des KSC Musterstadt im Kegelcenter Neuner an der Holzstraße in die Vollen. Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Kegeln 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 KSC-Vorsitzender Manfred Mustermann darauf hin, den Spaßfaktor einer Sportart nicht zu unterschätzen.

Dieser Spaßfaktor wird auch durch die freundschaftliche Atmosphäre neben der Kegelbahn erhöht. „Wie in jedem Verein wird auch bei uns nach dem Training oder nach Wettkämpfen miteinander gefachsimpelt und geflachst“, freut sich Manfred Mustermann auf neue Kegelsportfans 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-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 KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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



# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Alltagsstress beim Sportkegeln abbauen

KSC Musterstadt bietet entspannende Trainingseinheiten an

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

Test- und Trainingsmöglichkeiten bietet der KSC Musterstadt jeden Donnerstag von 17 Uhr bis 22 Uhr im Kegelcenter Neuner. Erfahrene Kegelsportler und Trainer zeigen während der Trainingseinheiten, worauf es beim Kegelsport ankommt. „Das wichtigste ist und bleibt ein guter Bewegungsablauf, um die Kegelkugel mit der erforderlichen Präzision und Konstanz auf die neun Kegel zu zielen“, erläutert KSC-Trainer Moritz Mustermann den wichtigsten Erfolgsfaktor beim Sportkegeln.

Bereits kleine Fehler bei der Kugelhaltung, beim Anlauf, beim Armpendel oder bei der Kugelaufgabe verhindern gute Ergebnisse. „Beim Sportkegeln muss ich mich auf viele Details konzentrieren. Das ist der Grund, weshalb ich beim Sportkegeln 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 Sportkegeln einfach Spaß macht. Nicht nur nach Volltreffern werden bei begeisterten Kegelsportfans 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 KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 10

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

### **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 KSC Musterstadt)

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

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Beim Sportkegeln Stress und Gewicht reduzieren

KSC Musterstadt will auch Übergewichtige für den umwerfenden Sport motivieren

**Musterstadt. „Erst purzeln die Kegel, dann die Pfunde“, mit dieser einfachen Formel wirbt Manfred Mustermann für sein Hobby Sportkegeln und eine Mitgliedschaft beim Kegelsportclub Musterstadt. Der KSC-Vorsitzende hat gewichtige Argumente für regelmäßiges Kegelsport-Training: „Wenn Sportkegler im Training oder bei einem Wettkampf hochkonzentriert ihre 120 Kugeln werfen, kommt ihr Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung. Während dieser circa 45 Minuten 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 KSC auch in Musterstadt und Umgebung eine große Gruppe an. Interessierte können während des Trainings des KSC Musterstadt testen, ob Sportkegeln auch bei ihnen die gewünschten Effekte erzielt. Donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr gehen die Mitglieder des KSC Musterstadt im Kegelcenter Neuner an der Holzstraße in die Vollen. Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Ein richtiger Bewegungsablauf mit Abgangsschritten nach dem Abwurf ist gerade für übergewichtige Kegelsportler enorm wichtig, um vor allem die Kniegelenke nicht zu stark zu belasten“, erläutert Monika Mustermann. Außerdem mache Kegeln noch mehr Spaß, wenn das Zählwerk nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse anzeigt. Für die Trainerin des KSC 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 kegeln als sich überhaupt nicht körperlich zu betätigen.“

Ihr Kegelsport-Angebot für Übergewichtige verknüpfen die KSC-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 Kegeln 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 Kegelsportclubs

Seite 12

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

Noch einmal Monika Mustermann: „Letztendlich geht es beim Abnehmen darum, mehr Kalorien zu verbrennen als zu sich zu nehmen.“ Die Kegelsport-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 Kegeln, bei dem 120 Würfe in circa 45 Minuten 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 Kegelsport-Training sollten auch andere Aktivitäten wie etwa Radfahren in den Alltag integriert werden.“

Max Muster, der vor zwei Jahren mit dem Kegelsport 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 Kegelbahn fühle ich mich nicht nur wegen der Bewegung immer sehr ausgeglichen. Ich muss mich beim Kegeln sehr auf die richtige Anlauftechnik und den Fixierpunkt konzentrieren, dass ich während der gesamten 120-Kugel-Distanz komplett abschalten kann. Für mich gibt es keine bessere Form, Stress und die damit verbundenen Zusatzmahlzeiten zu reduzieren.“

Der KSC 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 Kegeln und Sportkegeln deutlich zu machen. (Weitere Informationen: [www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

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

Max Muster hat beim Kegeln die Ideallinie gefunden

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

## **KSC Musterstadt**

### **Medien-Mitteilung**

Informationen des KSC Musterstadt

### **Aussenddatum**

31. Mustermonat 2012

---

### **Kegeln macht Spaß**

#### **KSC 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 Kegelsportclubs 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 KSC 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 Kegelsport zu testen. Monika Mustermann wird mit ihrem KSC-Trainerteam bei den ersten Schritten auf der Kegelbahn wertvolle Tipps geben, um so eine weitere Voraussetzung für Spaß und regelmäßige Trainingseinheiten zu schaffen: „Nichts motiviert mehr als Erfolgserlebnisse. Beim Sportkegeln wird schnell der Ehrgeiz geweckt, seine persönlichen Bestleistungen stetig zu verbessern.“

Auf ein Erfolgserlebnis, auf positive Resonanz, hofft auch der Vorstand des KSC 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 Kegeln und Sportkegeln deutlich zu machen. (Weitere Informationen: [www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

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

Max Muster hat beim Kegeln Spaß

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Kegelsport macht glücklich

KSC Musterstadt bietet kostenloses Probetraining an

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

Um die Zahl der gelungenen Würfe kontinuierlich zu erhöhen trainieren die Kegelsportlerinnen und Kegelsportler des KSC Musterstadt donnerstags von 17 bis 22 Uhr im Kegelcenter Neuner an der Holzstraße. Mit dabei ist fast immer auch Martina Mustermann, die in der ersten Damenmannschaft des KSC Musterstadt kegelt: „Ich freue mich immer schon donnerstags während der Arbeit auf das Kegelsport-Training. Vielleicht auch, weil ich beim Training nicht nur etwas für meine körperliche Fitness tue. Auch mental fühle ich mich nach den 120 Kugeln, bei denen ich hochkonzentriert sein muss, sehr gut.“

Manfred Mustermann, der als Vorsitzender des KSC Musterstadt, ebenfalls fast jeden Donnerstag seine Kegelschuhe anzieht, kann das gut nachvollziehen: „Wenn ich auf die neun Kegelziele, bin ich so fokussiert, dass ich außerhalb der Kegelbahn 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 KSC Musterstadt absolvieren.

Mit diesem Angebot und der Botschaft „Kegelsport macht glücklich“ beteiligt sich der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 15

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

**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 KSC Musterstadt)

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

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Kegeln – eine umwerfende Zweitsportart!?

### KSC 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 Kegelsportclubs Musterstadt gehört nicht zur „Früher-war-alles-besser“-Fraktion, sondern hat sich auf die Bedürfnisse der jetzigen und künftigen KSC-Mitglieder eingestellt: „Gerade für die jungen Leute ist Spaß und Abwechslung wichtig, um langfristig dabei zu bleiben. Beim KSC bieten wir beides.“**

So treffen sich einige KSC-Mitglieder nicht nur beim Kegelsporttraining, 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 KSC Musterstadt sich zwar beim Sportkegeltraining fit halten, an den Einzel- oder Mannschafts-Wettbewerben jedoch allenfalls sporadisch oder gar nicht teilnehmen. „Vor zehn Jahren haben noch alle, die beim Kegelsporttraining dabei waren, auch im KSC-Trikot um Punkte gespielt. Heute beträgt der Anteil der Wettkampfkegler im KSC nur noch 70 %“, erläutert Manfred Mustermann die Entwicklung, ohne sie zu bedauern.

Malte Mustermann ist ein solches KSC-Mitglied, das fast jeden Donnerstag beim KSC-Training in die Vollen geht, ohne an Meisterschaftsspielen teilzunehmen: „Ich gehe regelmäßig Schwimmen. Sportkegeln 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.“

KSC-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 Kegelcenter Neuner die Sportart Kegeln 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 Kegelsportfan.“

Mit diesem Angebot für Frauen und Männer ohne Wettkampfbambitionen setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))



## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 17

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

.....

---

**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 KSC Musterstadt)

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

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Mit Kind und Kegel in die Vollen gehen

### KSC Musterstadt wirbt für Kegeln als Familiensport

**Musterstadt. „Kegel“ – dieses Wort hat gleich drei Bedeutungen: Es steht nicht nur für einen geometrischen Körper und für die Zielobjekte am Ende einer Kegelbahn. Im Mittelalter wurden auch uneheliche Kinder als „Kegel“ bezeichnet. Wenn es früher „Mit Kind und Kegel“ hieß, war damit gemeint, dass sowohl eheliche als auch uneheliche Kinder mit von der Partie waren. Heute drückt der Stabreim aus, dass die ganze Familie bei verschiedenen Aktivitäten dabei ist.**

„Kegeln ist der ideale Sport für die ganze Familie. Es gibt nicht viele Sportarten, bei denen sogar drei Generationen gemeinsam aktiv sein können“, nennt Manfred Mustermann einen großen Pluspunkt des Kegelsports. Der Vorsitzende des KSC Musterstadt ergänzt, dass das Altersspektrum der Kegelsportlerinnen und Kegelsportler in Deutschland von 8 bis 80 reicht.

Ideale Voraussetzungen also, um mit einer Werbeoffensive und der zentralen Botschaft „Mit Kind und Kegel“ um neue Mitglieder zu werben. Diese bekannte Redewendung in der heutigen Bedeutung passt gut zur Familieninitiative des KSC Musterstadt, da die vier oft zitierten Worte ausdrücken, dass die ganze Familie bei einer Aktivität dabei ist.

Väter und/oder Mütter können am kommenden Donnerstag in der Zeit von 17 Uhr bis 20 Uhr ihren gesamten Nachwuchs mitbringen, wenn der KSC Musterstadt im Kegelcenter Neuner trainiert. „Die Kinder im Alter von mindestens acht Jahren können selbstverständlich auch ihre Großeltern oder Onkel und Tanten mitbringen“, legt Manfred Mustermann die Redewendung „Mit Kind und Kegel“ großzügig aus, wenn es darum geht zu testen, ob Kegeln der neue Familiensport werden kann.

Ein gemeinsames Hobby wie Sportkegeln fördert – da sind sich die Vorstandsmitglieder des KSC einig – den Zusammenhalt der Familie, die Bindung zwischen Eltern und Kindern. Übrigens auch, wenn sich Eltern getrennt haben und das Elternteil, bei dem die Kinder nicht wohnen, den Nachwuchs regelmäßig beim Kegelsport-Training sieht.

Bei diesem Kegelsport-Training werden selbstverständlich den Neulingen auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Kegeln macht noch mehr Spaß, wenn das Zählwerk nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse anzeigt. Und wenn die Ergebnisse bei allen Familienmitgliedern kontinuierlich besser werden, wirken diese Erfolgserlebnisse motivierend“, weiß KSC-Trainerin Monika Mustermann wie wichtig eine positive Entwicklung der Leistungskurve ist, um langfristig dabei zu bleiben.

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 19

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

Mit diesem Angebot für Familien setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

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

Familie Muster geht mit Kind und Kegel in die Vollen

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Bereits mit sieben, acht oder neun Jahren auf „alle Neune“

Beim KSC Musterstadt können Kinder mit kleinen Kugeln großen Spaß haben

**Musterstadt. „Beim Kegelsportclub Musterstadt können Kinder klein anfangen und groß rauskommen“, wirbt KSC-Vorsitzender Manfred Mustermann für seinen Verein und seine Sportart um Nachwuchs.**

Intensiv hat der Vorstand des KSC Musterstadt bei seiner letzten Sitzung die Frage diskutiert, in welchem Alter Kinder mit dem Kegelsport beginnen sollten, da immer öfter bereits Sieben- oder Achtjährige mit den KSC-Jugendlichen trainieren wollten. Bei Kindergeburtstagen oder Familienfesten haben sie in der Regel erstmals auf Kegel gezielt und ihren Spaß dabei. Deshalb sind die Anfragen von Kindern aus dem Grundschulalter für KSC-Jugendbetreuerin Marlies Mustermann nicht neu: „Bisher haben wir diese Mädchen und Jungen vertrösten müssen, weil wir Kinder frühestens mit zehn Jahren aufgenommen haben.“

Den Hauptgrund für diese untere Altersgrenze erläutert KSC-Jugendtrainerin Maria Mustermann: „Im Kegelsport fangen viele frühestens mit zehn Jahren an und kegeln dann mit der kleinen Kugel. Diese Kugeln mit einem Durchmesser von 14 Zentimetern können sie in diesem Alter erst richtig greifen. Wenn Kinder jedoch noch früher anfangen und mit einer zu großen Kugel trainieren, automatisieren sich Fehler beim Bewegungsablauf, die später kaum zu korrigieren sind.“

Die Lösung liegt künftig in der Hand der sieben- bis neunjährigen Kinder, die ab sofort donnerstags von 15 Uhr bis 17 Uhr beim Jugendtraining des KSC Musterstadt in die Vollen gehen können: Der KSC-Vorstand hat einstimmig entschieden, leichtere Kugeln mit 12 Zentimetern Durchmesser zu kaufen, um auch den Sieben- bis Neunjährigen Spaß am Kegelsport zu ermöglichen.

Marlies Mustermann, die seit Jahren die Aktivitäten der KSC-Jugend koordiniert, betont eben diesen Spaß am Kegelsport: „Wir werden unsere Jüngsten vor allem spielerisch an den Kegelsport heranführen und allenfalls auf Vereinsebene erste Wettbewerbe organisieren. An überregionalen Wettbewerben werden beim KSC die jungen Keglerinnen und Kegler erst teilnehmen, wenn sie der B-Jugend (Altersgruppe 10 bis 14 Jahre) angehören.“

Bis zum zehnten Lebensjahr sollen die jüngsten Nachwuchskegler beim Training mit den 12er-Kugeln vor allem den optimalen Bewegungsablauf üben. „Und neben vereinsinternen,

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 21

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

kegelsportlichen Wettbewerben wird unser jüngster Nachwuchs auch viel Spaß bei Kegelspielen wie etwa „Zahlen putzen“ haben“, verspricht Marlies Mustermann. Mit diesem Angebot für den jüngsten Kegelsportnachwuchs setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

**Textvorschlag für die Foto-Unterzeile, falls Platz für das beigefügte Foto sein sollte**  
Max Muster fängt beim KSC Musterstadt klein an und will groß rauskommen.

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

## **KSC Musterstadt**

### **Medien-Mitteilung**

Informationen des KSC Musterstadt

#### **Aussenddatum**

31. Mustermonat 2012

---

### **Kegeln – ein umwerfender Einzel- und Mannschaftssport** KSC Musterstadt will Zehn- bis Zwölfjährige für den Kegelsport 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 Kegelsportclub Musterstadt, ihre Meinung auf den Punkt.**

Für die Jugendbetreuerin des KSC 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 Sportkegeln 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 KSC Musterstadt zum Probetraining in das Kegelcenter Neuner ein. Neben Jugendbetreuerin Marlies Mustermann wird auch Jugendtrainerin Maria Mustermann die umwerfende Sportart Kegeln 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 Kegeln 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 Kegelbahn auch das Selbstvertrauen neben der Kegelbahn gesteigert wird“, freut sich Marlies Mustermann über die keglerischen Entwicklungen des KSC-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 KSC Musterstadt und nennt in diesem Zusammenhang einen weiteren Pluspunkt: „Beim Sportkegeln 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 Kegelsportclubs

Seite 23

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

In den vergangenen Jahren sind immer wieder Jugendliche zum KSC 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 KSC Musterstadt geben alle Alles. Vielleicht, weil beim Kegeln das jeweilige Ergebnis punktgenau angezeigt wird. Aber vor allem, weil wir uns bei Meisterschaften gegenseitig lautstark anfeuern. Dieses Gemeinschaftsgefühl bei Wettkämpfen der Kegelsport-Jugend ist einmalig“, schwärmt der siebzehnjährige A-Jugendkegler Matthias Mustermann von seiner Sportart und der Atmosphäre bei Wettbewerben.

Mit dieser Aktion für latente Talente beteiligt sich der KSC 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 Kegeln und Sportkegeln deutlich zu machen. (Weitere Informationen: [www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-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 KSC-Trikot

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Erste Schritte für die zweite Sportart

### KSC Musterstadt will Zehn- bis Vierzehnjährige für den Kegelsport 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 Kegelsportclub Musterstadt. „Während in vielen anderen Sportarten bereits mit sechs oder sieben Jahren die Sportschuhe – meistens von Mama oder Papa – geschnürt werden, greifen im Kegelsport viele erst im Alter von zehn bis vierzehn zur kleinen Kegelkugel. Diese Kugeln mit einem Durchmesser von 14 Zentimetern können sie in diesem Alter erst richtig greifen und müssen in dieser Altersklasse auch bei Wettkämpfen genutzt werden.“

Kegelsport-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 Kegelsport eine zweite Sportart in ihren Wochenplan integrieren können“, findet KSC-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 Kegelcenter Neuner zu testen, ob Kegeln 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 müssen Sportschuhe und Sportkleidung mitgebracht werden.“

Selbstverständlich werden den kegelsportinteressierten Jungen und Mädchen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Kegeln macht schließlich noch mehr Spaß, wenn das Zählwerk nach den Trainingseinheiten immer bessere Ergebnisse anzeigt.“



## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 25

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

Und nur, wer einen Sport wählt, der ihm Freude macht, wird regelmäßig die Sporttasche packen“, gibt KSC-Jugendtrainerin Maria Mustermann ihre Erfahrungen wider.

Damit die Jugendlichen für den Kegelsport und eine möglichst langfristige Mitgliedschaft im KSC Musterstadt gewonnen werden, legt Jugendbetreuerin Marlies Mustermann nicht nur Wert auf ein qualifiziertes Kegelsport-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 Kegelbahn gegenseitig unterstützen und diese freundschaftliche Atmosphäre unter den Jugendlichen dazu beiträgt, dass viele Kegelsporttalente auch nach der Jugendzeit noch lange in die Vollen gehen.“

Mit diesem Angebot für den Kegelsportnachwuchs setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

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

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

## **KSC Musterstadt**

### **Medien-Mitteilung**

Informationen des KSC Musterstadt

### **Aussenddatum**

31. Mustermonat 2012

---

## **Reell statt virtuell: Sportkegeln macht richtig Spaß**

**KSC Musterstadt will Jugendliche für den Kegelsport 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 KSC Musterstadt möchte die Popularität des virtuellen Bowlings nutzen, um Jugendliche für das reelle Kegeln zu begeistern.**

Jugendliche aus Musterstadt und Umgebung können donnerstags von 15 Uhr bis 17 Uhr im Kegelcenter Neuner während des Trainings des KSC Musterstadt testen, ob es nicht noch besser ist, wenn echte Kegel fallen. Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Kegeln 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 KSC-Jugendtrainerin Maria Mustermann ihre Erfahrungen wider.

Dieser Spaßfaktor wird auch durch die freundschaftliche Atmosphäre neben der Kegelbahn erhöht. „Bei allem sportlichen Ehrgeiz ist uns wichtig, dass Werte wie Teamgeist, Respekt und Fairness vermittelt werden“, akzentuiert Marlies Mustermann den wesentlichen Unterschied vom Sportkegeln im Verein zum Konsolen-Kegeln. Die erfahrene Jugendbetreuerin des KSC 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 Kegelbahnen – gesteigert haben.

Mit diesem reellen statt virtuellen Angebot für Jugendliche setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-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 Kegelbahn in die Vollen

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

## **KSC Musterstadt**

### **Medien-Mitteilung**

Informationen des KSC Musterstadt

#### **Aussenddatum**

31. Mustermonat 2012

---

### **Fairness – Leistungsbereitschaft – Teamgeist**

**Kegelsportclub Musterstadt legt Wert auf die Vermittlung sportlicher Werte**

**Musterstadt. „Wir vermitteln unserem Kegelsport-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 Kegelsportclubs Musterstadt. Die KSC-Jugendbetreuerin freut sich mit ihren Jugendlichen über sportliche Erfolge auf der Kegelbahn, aber auch über das vorbildliche Verhalten der KSC-Jugendlichen neben der Kegelbahn.**

Donnerstags von 14 Uhr bis 16 Uhr trainieren die Jugendlichen des KSC im Alter von zehn bis achtzehn Jahren im Kegelcenter 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 Kegelsport Spaß macht. Neben dem Interesse am Kegelsport sind lediglich Turnschuhe und 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 KSC-Vorsitzender Manfred Mustermann den Unterschied zwischen Kegeln und Sportkegeln.

Immer öfter lassen sich Eltern sogar von der Kegelsportbegeisterung ihrer Tochter oder ihres Sohnes anstecken, greifen ebenfalls regelmäßig zur Kegelkugel und engagieren sich ebenfalls in der Jugendarbeit des KSC. „Kegeln 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 Kegelsportler in die Vollen gehen, wissen, dass ihre Töchter und Söhne beim KSC gut betreut werden. So lernen die KSC-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 Kegelsport Ehrgeiz entwickelt hat,

## Monat des Kegel- und Bowlingsports

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 28

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

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 KSC trägt, geht noch auf ein berühmtes Kegel-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.“

Kegeln zählt nicht zu den Sportarten, in denen es um große Siebprämien oder gut dotierte Werbeverträge geht. Für den KSC-Vorsitzenden Manfred Mustermann ist das auch der Hauptgrund, weshalb beim Kegelsport, beim KSC Musterstadt die echten Werte des Sports gelebt werden: „Wenn ich Wettkämpfe oder auch das Training unserer Jugendkegler 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 KSC 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 KSC Musterstadt und die vielen anderen im DKB organisierten Vereine den Unterschied zwischen Kegeln und Sportkegeln deutlich machen. (Weitere Informationen: [www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

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

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

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Lerneffekte – auch neben der Kegelbahn

Beim KSC Musterstadt wird den Jugendlichen nicht nur die richtige Kegeltechnik 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 Kegelsportclubs Musterstadt ist es immer wieder interessant zu beobachten, wie die Nachwuchskeglerinnen und -kegler nicht nur auf der Kegelbahn 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 KSC Musterstadt lädt am Donnerstag von 14 Uhr bis 16 Uhr alle Jugendlichen im Alter von zehn bis vierzehn Jahren ein, im Kegelcenter Neuner den Kegelsport und die anderen Jugendlichen des KSC kennen zu lernen. Neben dem Interesse am Kegelsport sind lediglich Turnschuhe und Sportsachen mitzubringen.

Auch Eltern können gerne ihre Kinder begleiten und sich über das Jugendkonzept des KSC Musterstadt informieren. Eine wesentliche Aussage dieses Konzeptes zitiert Marlies Mustermann: „Wir legen Wert darauf, dass unsere Jugendlichen auch neben der Kegelbahn lernen. Wir wollen sie stark machen.“ Dabei denkt sie zum Beispiel daran, dass die Jugendlichen beim KSC 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 KSC Musterstadt um Maria Mustermann sorgt jedoch dafür, dass sich die KSC-Nachwuchstalente öfter über Siege freuen können. Zu diesem Trainerteam – das ist eine weitere Besonderheit der KSC-Jugendarbeit – zählen übrigens auch ältere, erfahrene Jugendliche, die den Anfängern bei den ersten Schritten auf der Kegelbahn 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 Kegelsport-Neulingen über kontinuierliche Leistungssteigerungen.“ Solche Maßnahmen tragen zum vorbildlichen Zusammenhalt der KSC-Jugendlichen bei.

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 30

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

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

Mit diesem Angebot für Jugendliche setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

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

Für Max Muster und die anderen KSC-Jugendlichen ist der Kegelsport besonders wertvoll

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Kegeln – ein umwerfender Sport für Wiedereinsteiger Beim KSC 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 Kegelsportclub Musterstadt möchte diese Frauen und Männer wieder reaktivieren. „Gerade die 40- bis 50-jährigen wollen wir für den Kegelsport begeistern“, beschreibt Manfred Mustermann, Vorsitzender des KSC 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 KSC Musterstadt aufgeht, wird ein Teil dieser neuen zeitlichen Freiräume für den Kegelsport genutzt. „Viele der heutigen Sportkeglerinnen und Sportkegler haben in der Jugend oder als Twen andere Sportarten betrieben und haben später den Kegelsport für sich entdeckt, wegen der geringen Verletzungsgefahr, weil sowohl die körperliche als auch mentale Fitness trainiert wird oder, weil Sportkegeln einfach Spaß macht“, zählt die stellvertretende KSC-Vorsitzende Martha Mustermann einige Gründe für den umwerfenden Sport auf.

Interessierte aus Musterstadt und Umgebung können während des Kegelsporttrainings – donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr im Kegelcenter Neuner – testen, ob sie beim KSC Musterstadt eine zweite sportliche Karriere starten wollen. KSC-Trainerin Monika Mustermann ist während des Kegelsport-Trainings ebenfalls im Kegelcenter Neuner, um den Neulingen die richtige Technik zu vermitteln. Darüber hinaus gibt sie vor allem den älteren Kegelsport-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 Sportkegeln. Im Wettkampf wird nach dem Aufwärmprogramm die 2.850 Gramm schwere Kugel schließlich 120mal mit höchster Präzision auf die neun Kegel geworfen. In den circa 45 Minuten werden somit höchste Anforderungen an Koordination, Ausdauer und Konzentration gestellt.“

Mit diesem kegelsportlichen Angebot für Wiedereinsteiger beteiligt sich der KSC 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 Kegeln und Sportkegeln deutlich zu machen. (Weitere Informationen: [www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 32

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

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

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

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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



## **KSC Musterstadt**

### **Medien-Mitteilung**

Informationen des KSC Musterstadt

### **Aussendedatum**

31. Mustermonat 2012

---

## **Kegeln – auch für Senioren ein umwerfender Sport**

KSC 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 Kegelsportclub Musterstadt will mit einem Kegelsport-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 Sportkegeln ankommt. Im Kegelcenter Neuner wird KSC-Trainerin Monika Mustermann unter anderem vermitteln, wie die Kegelkugel gehalten wird oder wie lang die einzelnen Schritte beim Anlauf sein sollten.

Manfred Mustermann, Vorsitzender der Musterstädter Kegelsportler hofft, dass die Seminarteilnehmer für regelmäßige Trainingseinheiten und eine KSC-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 Sportkegeln auch die mentale Fitness trainiert.“

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

Mit diesem Angebot für Senioren setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 34

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

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

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Kegeln – ein umwerfender Sport auch für Frauen

KSC Musterstadt will die Frauenquote erhöhen

**Musterstadt. „Wir wollen mehr Mädchen und Frauen für den Kegelsport und den KSC Musterstadt gewinnen.“ Manfred Mustermann ist optimistisch, die Frauenquote in seinem Verein zu erhöhen. Der Vorsitzende des Kegelsportclubs 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 Sportkegeln wird nicht nur die Kondition, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit trainiert.“**

Musterstädterinnen können während des KSC-Trainings kostenlos und unverbindlich testen, ob Kegeln künftig ihr Sport sein könnte. Donnerstags von 17 Uhr bis 22 Uhr gehen die Mitglieder des KSC Musterstadt im Kegelcenter Neuner an der Holzstraße in die Vollen. Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Kegeln 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 KSC-Trainerin Monika Mustermann darauf hin, den Spaßfaktor einer Sportart nicht zu unterschätzen.

Dieser Spaßfaktor wird auch durch die freundschaftliche Atmosphäre neben der Kegelbahn 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 KSC.

Im Rahmen ihrer Fraueninitiative sind die Vorstandsmitglieder des KSC 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 ist Sportkegeln keine „Männersache“ mehr. Relativ früh griffen also auch die Frauen zu den Kegelkugeln, um bei Deutschen Meisterschaften und anderen offiziellen Wettbewerben des 1885 gegründeten DKB um Punkte und Titel zu kegeln.

Beim KSC Musterstadt waren von Anfang an Frauen mit von der Partie. Aktuell kegeln 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 Kegelsportclubs

Seite 36

Autor: Uwe Veltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

Mit diesem Angebot für Frauen setzt der KSC 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.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-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 KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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

# KSC Musterstadt

## Medien-Mitteilung

Informationen des KSC Musterstadt

### Aussenddatum

31. Mustermonat 2012

---

## Männer des KSC Musterstadt werben um Frauen...

Geht bald auch ein Frauenteam des Kegelsportclubs an den Start?

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

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

Selbstverständlich werden den Neulingen dann auch Tipps für den richtigen Bewegungsablauf gegeben. „Kegeln 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 in die Vollen gehen, wird sich bei und nach dem Training besser fühlen“, weist KSC-Trainer Moritz Mustermann darauf hin, den Spaßfaktor einer Sportart nicht zu unterschätzen.

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

Gefachsimpelt hat er auch mit seinen Kegelsportfreunden im KSC über den vermeintlichen „Männersport“ Kegeln: „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 Kegelsportwettbewerben relativ früh in die Vollen. Bereits 1928 kegelten Frauen bei Deutschen Meisterschaften und anderen offiziellen Wettbewerben des 1885 gegründeten DKB um Titel und Medaillen.“

Damit der KSC 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 KSC anschließen, können

## **Monat des Kegel- und Bowlingsports**

Muster-Medienmitteilungen für Kegelsportclubs

Seite 38

Autor: Uwe Velltrup (1. Auflage – veröffentlicht im August 2011)

---

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

Mit dieser Aktion für Frauen beteiligt sich der KSC 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 Kegeln und Sportkegeln deutlich zu machen. (Weitere Informationen: [www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de](http://www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de))

---

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

Für den KSC-Vorsitzenden Manfred Mustermann ist Kegeln längst nicht mehr nur „Männersache“

### **Weitere Infos**

Martin Muster (Medienreferent des KSC Musterstadt)

Telefon 01234.56789 – eMail [martin.muster@ksc-musterstadt.de](mailto:martin.muster@ksc-musterstadt.de)

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