

KSC 99 Musterstadt erinnert an Neujahrsvorsätze

Du wolltest doch etwas für Deine Gesundheit tun!

Das neue Jahr ist erst ein paar Wochen alt – und schon sind einige Neujahrsvorsätze vergessen. Dabei kann es doch so einfach sein und sehr viel Spaß machen, etwas für die Gesundheit zu tun. Beispiel gefällig? Gerne. **Jeden Mittwoch von 17 Uhr bis 21 Uhr** gehen die Kegelsportlerinnen und Kegelsportler im **Kegelcenter Neuner** an der Holzstraße 9 in Musterstadt *in die Vollen* und tun etwas für ihre **Ausdauer**, trainieren ihre **Koordination** und verbessern ihre **Konzentrationsfähigkeit**, um nur drei gesundheitliche Effekte des Kegelsports zu nennen.

Möchtest Du es ausprobieren? Dann komme am Mittwoch zu unserem Kegelsporttraining.

Oder, wenn Du Dir zunächst einmal einen Kegelsport-Wettkampf anschauen willst: Am Sonntag (27. Februar) rollen in der Zeit von 10.00 bis 13.00 Uhr die Kugeln im Kegelcenter Neuner beim Bezirksliga-Spitzenspiel KSC 99 Musterstadt gegen die Kegelsportfreunde Irgendwo.

Logo KSC 99 Musterstadt

KSC 99 Musterstadt

Medien-Mitteilung

Informationen des KSC 99 Musterstadt

Aussenddatum

2. Februar 2011

Weitere Infos

Petra Presse
Telefon 01234.5678
eMail presse@ksc99musterstadt.de

Foto

KSC-Vorsitzender Holger
Holzer

KSC 99 Musterstadt erinnert an Neujahrsvorsätze

Beim Sportkegeln kann gleichzeitig Ausdauer, Koordination und Konzentration verbessert werden

Musterstadt. „Du wolltest doch etwas für Deine Gesundheit tun.“ Mit dieser Überschrift auf Plakaten und Infoblättern erinnert der KSC 99 Musterstadt seit Anfang Februar an vielfach vergessene Neujahrsvorsätze. KSC-Vorsitzender Holger Holzer erläutert die Hintergründe dieser Werbeaktion: „In einer Zeitschrift habe ich kürzlich gelesen, dass ungefähr die Hälfte aller Menschen zum Jahreswechsel gute Vorsätze formulieren, aber lediglich acht Prozent das anvisierte Ziel erreichen. Frauen und Männer, die sich vornehmen, mehr für ihre Fitness zu tun, wählen oft die falsche Sportart aus. Sport muss Spaß machen, um die gewünschten Effekte zu erzielen.“

„Sportkegeln macht Spaß“, ergänzt KSC-Trainer Volker Volle und nennt weitere Gründe, beim KSC 99 „in die Vollen“ zu gehen: „Beim Kegeln ist man nicht wie bei anderen Mannschaftssportarten auf Mitspieler angewiesen. Allerdings trainieren nur wenige Kegler alleine, da es einfach motivierender ist, mit Gleichgesinnten zu kegeln und von den Tipps der Könner zu profitieren. Außerdem sind Gruppendynamik und feste Trainingszeiten wichtige Aspekte, um am Ball – oder in diesem Fall – „an der Kugel“ zu bleiben.“

Frauen und Männer, die künftig regelmäßig zur Kegelkugel greifen wollen, können mittwochs von 17 Uhr bis 21 Uhr im Kegelcenter Neuner (Holzstraße 9) mit den Sportkeglern des KSC 99 Musterstadt diese im wahrsten Sinne des Wortes „umwerfende“ Sportart und ihre positiven Effekte auf Ausdauer, Koordination und Konzentration testen.

(Weitere Infos: www.kegeln-ein-umwerfender-sport.de)