



## Kegeln

Es ist eine der ältesten Sportarten überhaupt – das Kegelspiel. So fand man bei archäologischen Ausgrabungen in Ägypten ca. 6000 Jahre alte Überreste eines Kinderkegelspiels. Es wird vermutet, dass auch die Germanen in Mitteleuropa Zielwurfspiele (wobei damals wahrscheinlich mit Steinen auf Knochen geworfen wurde) veranstalteten. Heute sind die deutschen Sportkegler im Deutschen Kegler- und Bowlingbund (DKB) organisiert.

Kegeln ist eine Präzisionssportart. Demzufolge ist der Trainingseffekt bezüglich des Herz-Kreislauf-Systems relativ gering. Allerdings erfordert das Kegeln ein sehr hohes Maß körperlicher Koordination und ist daher als Ergänzungssportart für Senioren bestens geeignet. Zudem erfreut sich das Kegeln aufgrund des gesellschaftlichen Vergnügens großer Beliebtheit und kann damit einen wesentlichen Teil zur Lebensordnung beitragen – es ist eben ein Mannschaftssport.

Beim Kegeln werden viele verschiedene Muskelpartien beansprucht, was die Sportart zu mehr als einer entspannenden Freizeitbeschäftigung macht: Ein Kegelabend dauert oftmals einige Stunden und erfordert – je nach persönlicher Einstellung und Verfassung – eine ausgiebige körperliche Betätigung. Dies entspricht auch dem Gedanken Sebastian Kneipps, der seinen Patienten eine „maßvolle“ Bewegung empfahl. Dabei muss jedoch beachtet werden, den (Freizeit-)Sport nicht nur gelegentlich mal am Wochenende oder in der Urlaubszeit zu betreiben, sondern vielmehr als festes Ritual in den Alltag zu integrieren.

**Übrigens:** Die amerikanische Variante des Kegeln nennt sich „Bowling“. Die Bowlingkugel ist – im Gegensatz zum Kegeln – mit Bohrungen für die Finger versehen und wird auf zehn sog. „Pins“ geworfen.

**Vorsicht:** Bei Vorerkrankungen und vor allem bei bestehenden schweren Rückenleiden sollte unbedingt vorher Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden!

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199  
[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)