

Golf ist gesund. Sie könnten kaum etwas Besseres für sich tun!

Lieber Golfinteressent,

Golf ist gesund. Um sich das vorzustellen, braucht man wenig Vorstellungskraft. Dennoch gibt es genügend Studien dazu, und sie haben diese These allesamt bestätigt. Für den Kreislauf gibt es kaum etwas Besseres. Die lange Bewegung an der frischen Luft bewirkt wahre Wunder. Eine komplette Runde von 18 Löchern dauert eben 4 Stunden, und man geht ja nicht eben spazieren sondern bergauf bergab über Stock und Stein, und schwingt die Schläger dabei, und beides hält eben jung.

Wenn es daran noch Zweifel geben sollte, kommen Sie gern zu uns in den Club und schauen unseren vielen Oldies (but Goldies) zu, die noch mit ganz viel Elan an den Ball hauen. So mancher 80-jährige spielt noch Woche für Woche seine Runden herunter, und verweist den einen oder anderen Teenager dabei in die Schranken.

Golf kann vor allem Stress abbauen. Stress löst biochemische Reaktionen in unserem Körper aus. Ursprünglich waren diese Reaktionen dazu da, um besser und schneller auf Ausnahmesituationen reagieren zu können. Heute, im beruflichen Alltag, hat sich dieser Schutzmechanismus leider ins Gegenteil verkehrt. Stetiger Arbeitsdruck und chronischer Stress hat dazu geführt, dass wir ständig Unzufriedenheit und Angstzuständen ausgesetzt sind. Bis hin zu Depressionen. Das muss nicht sein! Schicken Sie die im Dauereinsatz befindlichen Botenstoffe nach Feierabend wieder dorthin, wo sie hingehören! Ihre ganze Konzentration sollte zukünftig einem kleinen weißen Ball gehören, der Ihren Alltag vergessen lässt. Denn Golf spielen inmitten herrlicher Natur, fernab von Hektik und Stress, sorgt nach der Arbeit für die nötige Entspannung. Das werden Sie merken.

Golf bringt Sie auf andere Gedanken. Und es hält Sie fit. Sie laufen und sie klettern, sie knien und sie bücken sich, sie ziehen den Golfwagen und sie schwingen Ihre Schläger. Bei Wind und Wetter, sogar im Winter. Denn für eingefleischte Golfer gilt das Motto: es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung!