

SCHON GEWUSST? GOLF IST GESUND!

Wer den Sport mit dem kleinen weißen Ball liebt, weiß es schon länger:
Golf ist weit mehr als ein Spaziergang mit Schlägern:

Ein einziger Golfschwung beansprucht **124** Muskeln!



8-10 km werden auf einer 18-Loch-Runde zurückgelegt.

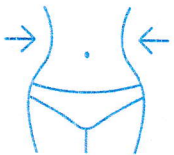


Eine Runde sind **4** Stunden in Bewegung an der frischen Luft!



100-200 Golfschwünge umfasst ein Spiel über 18-Loch

Der Cholesterinspiegel ist nach 18 Löchern um durchschnittlich **15%** reduziert



1.200 Kalorien verbrennt der Körper auf einer 18-Loch-Runde – mehr als bei zwei Stunden Tennis oder einer Stunde Joggen.

Die Sauerstoffaufnahme steigt während eines Spiels auf das **2 bis 4-fache** gegenüber den Grundumsatzbedingungen an

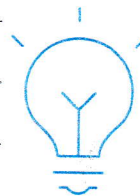


5 Golfer, die regelmäßig spielen – also etwa zweimal pro Woche – leben im Schnitt **5 Jahre** länger als Nichtgolfer.

Golfer fühlen sich glücklicher.

Golf reduziert Stress und entspannt den Geist.

Golf erhöht die Koordinationsfähigkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.



Während eines einwöchigen Golfurlaubes reduziert sich die Herzfrequenz signifikant

von **81** auf **77** Schläge in der Minute. Mehr zur Studie von

Prof. Dr. Peter Lechleitner: www.golfsportmagazin.de/gesundheit/Herzfrequenz