

GOLF & GESUNDHEIT:

9 Gründe, mehr Golf zu spielen.

GOLF & GESUNDHEIT

Seelische Gesundheit

Golf sorgt für ein verbessertes Wohlbefinden, mehr Selbstachtung, mehr Selbstwert und mehr Selbstvertrauen.



Körperliche Gesundheit

Bewegungsapparat – Regelmäßiges Golfspiel verbessert die Balance und Kraft bei älteren Erwachsenen.

Atmungsorgane – Regelmäßiges Golf spielen verbessert bei älteren Erwachsenen die Lungenfunktion und erhält sie aufrecht.



Golfspieler leben länger als Menschen, die kein Golf spielen.



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT & GESUNDHEIT

Körperliche Aktivität steht im Zusammenhang damit, das Risiko von chronischen Erkrankungen zu reduzieren.

minus 30–40%
Diabetes

minus 36–68%
Hüftfrakturen



minus 20%
Brustkrebs

minus 30%
Darmkrebs

minus 20–35%
Herz-Kreislauf-Erkrankungen & Schlaganfall

minus 20–30%
Depression & Demenz



GOLF & KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Golf kann nahezu allen Menschen eine ausreichende körperliche Aktivität bieten.

Eine **ZU FUSS** absolvierte 18-Loch-Runde Golf bedeutet im Durchschnitt:

- 11.000 – 17.000 Schritte
- 1.200 kcal Energieverbrauch
- 6,5 – 13 km zurückgelegte Distanz



Selbst bei einer per **GOLF-CART** absolvierten 18-Loch-Runde werden im Schnitt erstaunliche Aktivitätswerte erreicht:

- 6.000 Schritte
- 600 kcal Energieverbrauch
- 6,5 km zurückgelegte Distanz



Schon **150 MINUTEN** Golfspiel pro Woche können ausreichen, um die Empfehlung der WHO für körperliche Aktivität zu erfüllen.

- **Seelische Gesundheit**
Golf sorgt für ein verbessertes Wohlbefinden, mehr Selbstachtung, mehr Selbstwert und mehr Selbstvertrauen.
- **Körperliche Gesundheit**
Bewegungsapparat - Regelmäßiges Golfspiel verbessert die Balance und Kraft bei älteren Erwachsenen.
Atmungsorgane - Regelmäßiges Golfspiel verbessert bei älteren Erwachsenen die Lungenfunktion und erhält sie aufrecht.
- **Golfspieler leben länger**
Dass uns Sport jung und fit hält, ist kein Geheimnis. Überraschend ist aber, dass Golf spielen sogar die Lebensdauer um durchschnittlich 5 Jahre verlängert, wie Forscher herausfanden.
- **Körperliche Aktivität & Gesundheit**
Körperliche Aktivität steht im Zusammenhang damit, das Risiko von chronischen Erkrankungen zu reduzieren.
- **Bis zu 17.000 Schritte**
Bei einer zu Fuß absolvierten 18-Loch-Golfrunde macht man 11.000 bis 17.000 Schritte, verbraucht ca. 1.200 kcal und legt 6,5 bis 13 Kilometer zurück.
- **Selbst aktiv mit Cart**
Bei einer 18-Loch-Golfrunde mit Golf-wart werden im Schnitt 6.000 Schritte gemacht, 600 kcal Energie verbraucht und 6,5 Kilometer zurückgelegt.
- **Es muss nicht viel sein**
Schon 150 Minuten Golfspiel pro Woche können Ausreichen, um die Empfehlung der WHO für körperliche Aktivität zu erreichen.
- **Risikosenkung**
minus 20 - 35 Prozent Herz-Kreislauf-Erkrankungen & Schlaganfall
minus 20 - 30 Prozent Depression & Demenz
minus 20 Prozent Brustkrebs
minus 30 Prozent Darmkrebs
minus 30 - 40 Prozent Diabetes
minus 36 - 68 Prozent Hüftfrakturen