

# GOLF & GESUNDHEIT: 9 Gründe, 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.