

Der richtige Schwung Gesundheit

Am Tag der Golfer rückt SportSpar den grünen Sport in den Mittelpunkt

Eilenburg, im April 2022. Eagle, Birdie oder Bogey – mit diesen Fachbegriffen aus dem Golfsport kennen sich in Deutschland immer mehr Menschen aus. Die Anzahl aktiver Golfer und Golferinnen stieg in den letzten zwei Jahren stark an. Ein Blick auf Marktzahlen und Studien zur Gesundheitswirkung zeigen, dass der grüne Sport im Trend liegt und die Fitness von Körper und Geist stärkt. Zum Tag der Golfer am 10. April analysiert Sportfashion-Experte [SportSpar.de](https://www.sportspar.de) die aktuellen Entwicklungen und räumt mit Vorurteilen auf.

„Golf ist doch kein Sport“

Hobby-Golfer kennen diesen Spott. Er gründet auf einem alten Bild einer verschlossenen Sportart für Eliten – betagte Männer, die in Golf-Caddys mondän über kurzen englischen Rasen cruisen und halbstündlich zu einem Schwung ausholen. Die Realität auf deutschen Greens sieht anders aus, denn Golf avanciert mehr und mehr zum Volkssport. Golfvereine verzeichnen in allen Altersgruppen kräftigen Zuwachs. Die Pandemie wirkt hierbei als Beschleuniger: Knapp 674.000 Mitgliedschaften zählte der Deutsche Golf Verband 2021, über 22.000 mehr als im Vorjahr. Von allen DOSB-Spitzenverbänden erzielte nur der Deutsche Alpenverein höhere Zugewinne. Der Sport öffnet sich und erleichtert Anfängern mit preislich erschwinglichem Golfequipment den Zugang. Zudem verlangt die Hälfte der 395 öffentlichen Golfanlagen hierzulande keine Platzreife oder Mitgliedschaft mehr.

Golf bis ins hohe Alter

Golfspielen fördert die Gesundheit und tut gerade älteren Menschen gut, belegt eine universitäre Studie des [Karolinska Institutet](https://www.karolinska.se/) aus Schweden. Hiernach reduziert sich die Sterberate bei Ausübenden um 40 Prozent. Golfer sterben bis zu fünf Jahre später als ihre Altersgenossen. Welche Gründe gibt es dafür? Bewegung an der frischen Luft und niedrigschwellige, konstante Belastung wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Die Zeitspanne für eine 18-Loch-Runde beträgt bei einer Strecke von 8,5 Kilometern durchschnittlich vier Stunden. Das ständige Schlagen und Gehen führt zu einem Verbrauch von bis zu 1.200 Kalorien. Wer sich dreimal pro Woche seinem Handicap widmet, profitiert langfristig vom Trainingseffekt und hält sich fit. Golf trainiert die Muskeln im Bereich Brust, Schulter und Rücken. An einem stabilen Stand beim Schwingen arbeiten Rumpf- und Beinmuskulatur. Um den Ball an der richtigen Stelle zu treffen, üben Golfer ein und dieselbe Bewegungsabfolge wieder und wieder. Das zahlt auf Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und die Hand-Auge-Koordination ein. Ferner schafft die Ruhe auf dem Fairway Entspannung. Jeder Schlag erfordert ein hohes Maß an Ausgeglichenheit, sodass sich die Stress-Toleranz erhöht. Auch das Zusammensein mit anderen wirkt sich positiv auf den Organismus aus.

Über SportSpar.de

Gegründet 2010, entwickelte sich die Sportspar GmbH beständig und organisch wachsend zu einem der führenden deutschen Online-Outlets für Sportbekleidung. Geschäftsführer Jevgenij und Aleksandr Borisenko setzen für ihr Erfolgskonzept auf den Verkauf von Vorjahreskollektionen namhafter Markenhersteller. Preisgünstige Trikots, Sneaker, Poloshirts und Co. finden über den Onlineshop [SportSpar.de](https://www.sportspar.de) ihren Weg zu qualitätsbewussten Schnäppchenjägern. Am Standort Eilenburg bei Leipzig stapeln sich auf 12.000 m² Lagerfläche über 15.000 Markenartikel. Über 100 Mitarbeitende

Pressekontakt

Jörg Wiedebusch & Claudia Bendrat • Borgmeier Public Relations • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg •
Tel.: 040/4130 96-27 • Mail: wiedebusch@borgmeier.de



geben Restposten durch den bundesweiten und internationalen Versand eine zweite Chance. Mehr Informationen auf www.SportSpar.de

Pressekontakt

Jörg Wiedebusch & Claudia Bendrat • Borgmeier Public Relations • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg •
Tel.: 040/4130 96-27 • Mail: wiedebusch@borgmeier.de