



## Golfen statt Adipositas

Ohne Mitgliedschaft spielen auf dem Kurzplatz in Edemissen

„Sitzen ist das neue Rauchen“, heißt es. Und 10000 Schritte sind laut Gesundheitsstatistik täglich nötig, um Zivilisationskrankheiten wie Adipositas und Bluthochdruck die Stirn zu bieten. Das ist in etwa genau die Strecke, die ein Golfer bei einer 18-Loch-Runde zurücklegt, je nach Körpergröße. Dazu nimmt der Körper natürliches Vitamin D durch den Aufenthalt im Freien auf, etwas, was uns Menschen im Norden besonders im Winter oft fehlt – und das Immunsystem wird durch die Bewegung unter freiem Himmel gestärkt. Viele Golfer behaupten, dass sie weit weniger anfällig gegen Erkältungskrankheiten sind als früher.

Also Golfen statt Pilsen? Eins steht fest: Golfen kann meditativ sein, stressbewältigend, kommunikativ – für den einen ist es der Adrenalin-Kick, im Wettstreit mit den anderen den besten Score zu spielen, für den anderen ist es nur der Aufenthalt in der Natur, die Bewegung, das Beobachten der Tiere, den „den Kopf

frei bekommen nach der Arbeit“, was zählt. Jeder kann das so halten, wie es ihm gut tut.



Golfen hat viele Facetten und auch, wenn es manche Sportler nicht wahrhaben wollen: Golf ist die Sportart, die in der Komplexität des Bewegungsablaufs an dritter Stelle steht, gleich hinter dem Stabhochsprung und dem Hürdenlauf. Deshalb ist es klug, schon früh damit anzufangen. Aber natürlich ist es in jeder Lebensphase möglich, mit dem Spielen zu beginnen.

Zum Beispiel im Golfclub Peine-Edemissen. Auf rund 70 Hektar erstreckt sich die außerordentlich gepflegte Anlage. Schon für 113 Euro im Monat ist es möglich, hier Vollmitglied zu werden. Und wer sich einfach nur einmal mit dem Golfsport vertraut machen möchte, der probiert das Spiel einmal auf dem Kurzplatz für jedermann aus – ganz ohne Mitgliedschaft und ohne Verpflichtung. Der 6-Loch Kurzplatz bietet im Kleinen all die Situationen, die Sie auch auf dem großen Platz erwarten: Sandhindernisse, Wasserhindernisse und schnelle Grüns. Aus Sicherheitsgründen sollte beim ersten Mal allerdings ein Clubmitglied dabei sein – oder man nimmt eine Trainerstunde bei einem der beiden Golf-Profs in Edemissen. Das Tagesgreenfee für Driving-Range und Kurzplatz beträgt 15 Euro, eine Golfversicherung kann für 5 Euro gemietet werden. Mehr Informationen unter [www.gcpse.de](http://www.gcpse.de) bd

