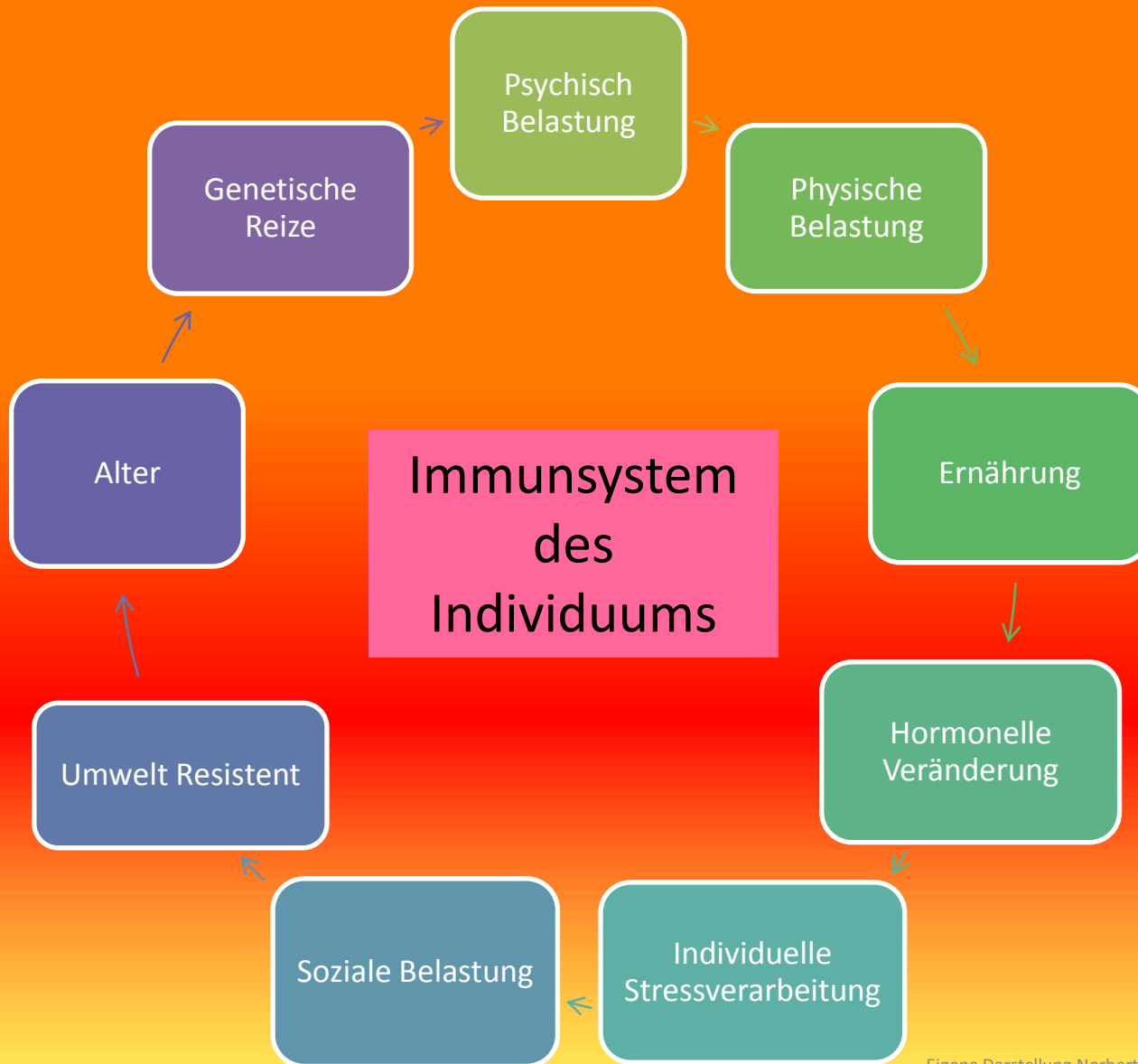


# Einfluss auf das Immunsystem

Norbert Bieg

Teaching Professional GGTF, C-Trainer DGV

# Einfluss auf das Immunsystem



# Einflussfaktoren im Einklang?

- Alle Faktoren sollten im Gleichgewicht sein
- Möglichst viele Faktoren positiv beeinflussen
- Fehlende Faktoren machen krank
- Eigenanalyse durch Abfrage der Faktoren
  - Ernährungsmangel, fehlende Vitamine, Minerale, etc.
  - Hormonelle Veränderung im Alter
  - Physische oder Psychische Überlastung
  - Soziale Belastung, Familie, Partner, Job
- Golf unterstützt positive Beeinflussung

# Golf die positive Beeinflussung

- ***Golf hält fit***
  - Sie bewegen und koordinieren 124 von insgesamt 434 Muskeln, verbrauchen auf der Golfrunde durchschnittlich rund 1.100 Kilokalorien und senken den Cholesterinspiegel um bis zu 15 Prozent.
- ***Golf ist eine Wohltat für Körper und Seele***
  - Sie verbessern Ihre Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration, Körpergefühl und -beherrschung und nicht zuletzt auch Ihre Ausdauer für Gesundheit und berufliche Fitness.
- ***Golf ist Ihr „Ventil“ gegen Stress und Burnout***
  - Bei einer Runde Golf kommen körperliche Fitness, psychische Entspannung und der Kontakt mit guten Freunden zusammen. Das macht Golf zum idealen Ausgleichssport für alle.
- ***Golf ist ein Sport für jedes Alter***
  - "Also, in meinem Alter ..." Beim Golfsport ist jedes Alter ein ideales Einstiegsalter.