

## Ein Sport für Senioren . . .

Der folgende Beitrag ist in mehrerlei Beziehung bemerkenswert: Ein Kinderarzt empfiehlt einen für Senioren gesundheitsfördernden Sport. Der Autor – bei seinen Fachkollegen nicht ganz unbekannt – ist allerdings auch schon 82 Jahre alt; seit einem Vierteljahrhundert ist er Träger der Ernst-von-Bergmann-Plakette, die der Vorstand der Bundesärztekammer für Verdienste um die ärztliche Fortbildung verleiht.

Und außerdem: Es dürfte sich um eine der kürzesten Arbeiten handeln, die jemals zum Thema Gesundheitsförderung veröffentlicht worden sind. Die Redaktion wünscht jedenfalls dem Autor – und auch allen Senioren, die seinem Ratschlag folgen – noch viele Jahre Freude an ihrem Sport.

## . . . Minigolf

Vor zwei Jahren, als ich 80 Jahre alt wurde, spielte ich zum ersten Mal Minigolf. Ich war begeistert, es machte mir Spaß, meiner Mitspielerin noch mehr. Wir waren stolz darauf, wenn wir den Ball nach wenigen Schlägen einlochen konnten. Noch mehr Spaß hatten wir, wenn der eine besser war als der andere. Am Ende des Spiels hatten wir eine schöne Punktzahl erreicht, unterschiedlich natürlich.

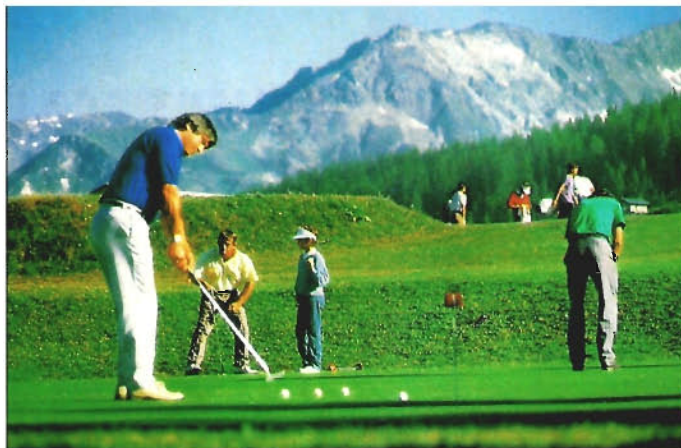


Foto: Tourarc

Golf in 1800 m Höhe in Les Arcs, Savoyen

Ein „gesundheitsfördernder“ Sport ist Minigolf, weil

1.) er körperliche „Bewegung“ verlangt, die letztlich auch anstrengt;

2.) „Koordination“ von Auge und Hand geübt wird, um den Ball richtig zu lancieren;

3.) „Flexibilität“ des Körpers trainiert wird, weil der Ball öfters aufgehoben werden muß<sup>1)</sup>;

4.) immer in frischer Luft gespielt wird, was den Bronchien gut tut;

5.) „Spaß“ und „Freude“ und manchmal auch „Ärger“ sich kombinieren. Und die psychische Reaktion ist da, eine Reizung der Nebennieren: Ein „Disstreß“ stellt sich ein.

Mein Vorschlag, mein Wunsch an alle Senioren, an alle Bewohner von Alten- oder Seniorenheimen: Spielen Sie so oft wie möglich das „gesundheitsfördernde“ Spiel Minigolf! Dr. O. Sprockhoff

1) Hollmann, W., Prof. Dr. Dr. h. c.: Persönliche Mitteilung

## Tee-off in Südfrankreich

30 km westlich von Cannes, ins unmittelbarer Nähe von St. Raphael, liegt der seit Juli 1989 bespielbare Golfplatz Esterel, kreiert und angelegt von Robert Trent Jones, dem berühmtesten und wahrscheinlich besten Golf-Architekten der Welt.

Eine große Herausforderung stellt der 18-Loch-Golfplatz, Par 72, 6200 Meter, von Lacanau, 45 km von Bordeaux, dar. Dieser landschaftlich einmalig gelegene, 77 Hektar große Parcours ist wegen seiner schmalen, von Wald gesäumten Fairways sehr schwierig zu spielen; außerdem lauern zahlreiche Wasserhindernisse und Bunker auf die Spieler. Direkt über dem Golfplatz, nicht weit vom Club-Haus, liegt das Hotel du Golf mit Swimmingpool. Ferienwohnungen im regionalen Stil stehen am Rande des Waldes und des

Golfplatzes zur Verfügung. Ein weitläufiges Radwandernetz bietet sich für Ausflüge an. Weitere Freizeitmöglichkeiten sind: Surfen, Wasserski, Segeln, Tennis (insgesamt 14 Plätze), Reiten. Ebenso kann ein Fitneß-Center mit Sauna, Solarium, Massage genutzt werden. MM/T

## Ungebunden

Golfspielen ohne Club-Mitgliedschaft – diesen Trend, der vor allem aus den USA kommt, versucht man nun auch in Deutschland zu etablieren.

Im Deutschen Verband öffentlicher, privater und gewerblicher Golfanlagen, der mit Sport-Scheck, München, zusammenarbeitet, kann man für je 120 DM Aufnahmegebühr und Jahresbeitrag Mitglied werden. Wenn man dann noch Platzreife nachweist, kann man auf acht öffentlichen und mehr als 30 Clubanlagen in Deutschland spielen und braucht nur die Greenfee zu zahlen (DVG, 5063 Overath 5, Unterauel 4, Tel: 0 22 04/7 42 22).

Etwas anders arbeitet die deutsche Tochter der amerikanischen Golf Tours St. Andrews Corp. (Ketterstr. 22, 8000 München 71, Tel: 0 89/7 55 54 24). Sie vermittelt preisgünstig Mitgliedschaften in deutschen, europäischen oder amerikanischen Clubs, auch in exklusiven, bei denen sonst oft lange Wartezeiten bestehen. EB

GOLF

GRATIS

52 Seiten rund um Golf in Dänemark

MEER UND MEHR DÄNEMARK

### Golfurlaub in Dänemark ist auch für Sie.

60 dänische Golfplätze freuen sich darauf, Sie willkommen zu heißen. Im Führer "Rund um Golf in Dänemark" finden Sie alles Wissenswerte über das Golfland Dänemark. Rufen Sie uns an, oder schicken Sie den Kupon ein - und schon sind weitere Auskünfte zu Ihnen unterwegs.



**JA BITTE! SENDEN SIE MIR  
52 SEITEN RUND UM GOLF  
IN DÄNEMARK**

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

**Dänisches Fremdenverkehrsamt  
Glockengießertwall 2  
Postfach 101329  
D-2000 Hamburg 1  
Telefon: 040 32 78 03**