



Der Golf-Profi John Prior (rechts) erklärt den Teilnehmern des Schnupperkurses, wie man mit Schläger und Ball umgeht.

BILD: GOLFCLUB HEDDESHEIM

## Aller Anfang ist schwer

**Golfclub Heddesheim:** 80 Interessierte bekommen eine Einführung in den Golfsport

**Heddesheim.** Anlässlich des Jubiläumsumzuges der Gemeinde Heddesheim ging der Golfclub Heddesheim dem Festzug voraus. Angeboten wurden für die Zuschauer Weinflaschen zum Preis von fünf Euro. Der Gewinn geht an den Ökumenischen Sozialfonds der Gemeinde Heddesheim.

Jeder, der eine Weinflasche erwarb, bekam die Möglichkeit einen kostenlosen Schnupperkurs beim GC Heddesheim zu belegen. Über 80 Interessenten haben sich angemeldet und der erste Kurs hat bereits stattgefunden. Abgehalten wurde dieser vom Golf-Profi John Prior.

Zehn Teilnehmer versuchten sich dabei mit mehr oder weniger Erfolg, denn die Schwierigkeit beim Golf liegt darin, den viel zu kleinen Ball mit so wenig Schlägen wie möglich in das dafür vorgesehene Loch zu bringen. Dass es gar nicht so einfach ist, den Ball erstmal zu treffen,

war für die Meisten überraschend. Golf wird nach wie vor von vielen unterschätzt. Golf ist eine Sportart, deren Ruf als kostspielige Rentnerbeschäftigung für Wohlhabende in Karohosen und Polo-Hemden leider noch immer vorseilt. Dabei eignet sich Golf eigentlich für fast jeden, ganz unabhängig davon, wie alt und wie trainiert man ist.

Ärzte bestätigen das: Wer Golf spielt, hält den Körper ebenso gesund wie den Geist. Golfen fördert die Ausdauer, die körperliche sowie geistige Fitness und sorgt dafür, dass Herz und Kreislauf schonend in Schwung geraten. Wer Golf spielt, bewegt sich an der frischen Luft und ist über mehrere Stunden auf dem Platz unterwegs. Zwischen den Schwüngen, mit denen der Ball ins Loch gebracht wird, liegt eine Strecke, die gut acht bis zehn Kilometer betragen kann. Dabei verbraucht der Körper

eine Menge an Kalorien und verbrennt so viel Fett wie bei einer Stunde Joggen oder zwei Stunden Tennisspiel.

Mit dem Golfspiel wird aber nicht nur der Körper, sondern auch der Geist trainiert: Jeder Schwung erfordert Konzentration, Aufmerksamkeit und mentale Stärke. Somit wird durch Golfen auch das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt und besser durchblutet. Da jeder Schlag eine entsprechende Konzentration erfordert, steigt die geistige Leistungsfähigkeit und der Stress nimmt ab.

Die Teilnehmer waren vom Kurs sehr angetan und der ein oder Andere hat Interesse für weitere Kurse angemeldet. Beim anschließenden Zusammensein stand John Prior noch für Fragen zur Verfügung. zg

➊ Weitere Infos dazu auf der Homepage unter [www.GC-Heddesheim.de](http://www.GC-Heddesheim.de).