

„Minigolf ist kein richtiger Sport“

Falsch!

Dazu folgende Erklärung:

Als Freiluftsport erfordert Minigolf sowohl Ausdauer als auch Aufmerksamkeit. Es bietet also viele beträchtliche Vorteile, die oft unterschätzt werden. Minigolf ist für jeden empfehlenswert, auch für Menschen mit Behinderung: „Es ist entscheidend für die Gesundheit, dass man sich bewegt. Minigolf ermöglicht es, auf schonende Weise zu gehen und sich sanft zu bewegen.“

Gut für den Körper

Dank des Effekts des Gehens, eines der vorteilhaftesten Ausdauertrainings, beansprucht Minigolf den ganzen Körper: Herz, Lungen, Gelenke und Muskeln. Verbringen Sie mehrere Stunden im Freien, nehmen Sie Vitamin D auf. Das ist gut für Ihre Knochen und hilft Stress zu reduzieren. Minigolf ist eine gut geeignete Aktivität für kardiologische Rehabilitation, trainiert zudem die Koordination. Bereits kleinere Bewegungen stimulieren die Durchblutung. Das Gehen, das Bewegen des ganzen Körpers steigern die Herzfrequenz. Kombiniert mit einem gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Ernährung, kann dies auch einen positiven Effekt auf Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel haben.

Gut für den Geist

Rauskommen, Kontakt mit der Natur, Selbstbeherrschung, Anti-Stress-Effekt: es gibt viele Vorteile, ganz zu schweigen von der Möglichkeit sich in einer schnellen, mobilen Welt, die einen konstant auf Spannung hält, auf seine Konzentration zu fokussieren. Selbst auf einer Anlage die Sie gut kennen ist jedes Spiel einzigartig: jeder Schlag ist anders. Ein Minigolfer sieht sich häufig mit komplexen Situationen konfrontiert. Mentale Stärke „Nerven aus Stahl“ aber auch eine gewisse körperliche Fitness ist gefragt. Im Minigolf ergeben sich Situationen, in denen der Spieler seine Stärken nutzen und seine Schwächen vergessen muss.

Regelmässige körperliche Aktivität steigert die Serotoninproduktion im Gehirn. Das sogenannte „Wohlfühl- oder Glückshormon“ ist gut für unsere Stimmung. Einer der wohl bekanntesten Aspekte des Minigolfsports ist der soziale: er bringt Generationen und Gemeinschaften zusammen und Sie können Zeit mit Freunden verbringen.

Entdecken Sie die Freude am Minigolf – ganz nach dem Motto:

**„Cool, tricky und
ganz schön herausfordernd“**