

SHORT GOLF - stressfrei entschleunigen

Wir sind immer erreichbar, ständig unterwegs und kommen selten dazu eine Sache in Ruhe zu beenden. Möglichst viel in möglichst kurzer Zeit möglichst gleichzeitig erledigen, „Beschleunigung“ ein Phänomen unserer Zeit; was dagegen hilft, nennt sich „Entschleunigung“. Sie bringt wieder Ruhe in unseren Alltag und hilft Stress abzubauen.

Stressabbau auf dem Golfplatz?

Dr. Rita Trettin, Ärztin, Psychologin und Stress-Managerin, rät: „Zur aktiven Stressbewältigung eignen sich Sport oder Entspannungsrituale hervorragend.“ Diese beiden Aspekte verbindet der Golfsport miteinander. Bei einer Runde Golf kommen körperliche Fitness, psychische Entspannung, der Kontakt mit guten Freunden und der Aufenthalt in der Natur zusammen. Wer aber auch auf dem Platz nur verbissen seine Leistung steigern will, stresst sich erneut. Voraussetzung für die Entspannung auf dem Golfplatz ist Spielfreude.



Aufenthalt in der Natur



Stressbewältigung

Entschleunigung mit Golf

Der Spaß am Golf ist für Golfer ein zentraler Grund für die Ausübung der Sportart und für Freude am Spiel finden, ist ein Ausdruck von Stressabbau und von Entschleunigung. Entschleunigungsfaktoren, wie Zeit nehmen für sich, Gehen und Eindrücke sammeln, Erfreuliches unbewusst wahrnehmen, nein sagen, kreativ sein, Druck ausschalten, langsamer werden, seine Sinne benutzen, Fühlen, Spüren sind Entspannungsrituale, sind Gesundheitsfaktoren des Golf.



Eindrücke sammeln und



Erfreuliches unbewusst wahrnehmen

SHORT GOLF für alle

Bisher war der Mehrheit unserer Gesellschaft der Zugang zum Gesundheitsfaktor Golf zu teuer und zu zeitaufwendig. Die SHORT GOLF Insel hat inzwischen alle diese Hürden beseitigt, der Golfplatz ist auf eine Größe von 15 mal 4 Meter geschrumpft. SHORT GOLF Inseln können jetzt überall, ohne auf wertvolle spielerische Inhalte des Spiels verzichten zu müssen, für Stressabbau und Entschleunigung installiert werden. Jeder ist sofort spielfähig und es wird mit Schaumstoff Golfbällen von callaway gespielt, kein aufwendiger Einstieg, keine Verletzungsgefahr.



SHORT GOLF Insel mit Hindernis

SHORT GOLF überall

SHORT GOLF Inseln werden auf befestigtem, horizontalem, ebenem Gelände verlegt und das indoor und outdoor, ob auf dem Sportplatz zum Entschleunigen vor dem Wettbewerb oder als Entschleunigung Insel im Gesundheitswesen, bei Erweiterung des Wellnessbereichs einer Freizeitanlage, ob als präventive Einrichtung in der Arbeitssicherheit oder nur ein neues Handelsprodukt, zu kommerziellen oder privaten Zwecken, kurz **überall!**



Entschleunigen im Sporthotel



oder auf der Driving range vor dem Turnier