

Rundschau Polizei Sport 03-04/2006 vom Mai 2006

Sektion  
GOLF



## Sektion Golf

# GOLF – der ideale Ausgleichssport für den gestressten Polizeialltag!

Der Golfsport boomt seit einigen Jahren weltweit und hat auch schon hunderte KollegInnen „infiziert“. Es gibt im gesamten Bundesgebiet bereits in 10 Polizeisportvereinen eine eigene Golfsektion und mehrere sind in der Gründungsphase.

Interne „Landesmeisterschaften“ werden bereits seit mehreren Jahren ausgetragen, vor allem von unseren KollegInnen der ehemaligen Gendarmerie. In den letzten 2 Jahren war Golf auch schon bei den Bundesmeisterschaften mit über 100 PolizeigolferInnen vertreten, und im Vorjahr gab es in Wien die 1. offiziellen Polizeilandesmeisterschaften mit 80 TeilnehmerInnen.

Die Sektion Golf der PSV-Wien zählt zu den Jüngsten und besteht erst seit 2 Jahren.

Wir verzeichnen den größten Mitgliederzuwachs seit Jahren und überschreiten in Kürze den Stand von 200 PSV-GolferInnen.

Golf ist ja auch als die kommunikativste Sportart bekannt. In keinem anderen Sport werden so viele Bekanntschaften, Geschäftsverbindungen und Freundschaften abgeschlossen: „Ein idealer Brückenbauer zwischen Polizei und Bürger!“

Mehr als die Hälfte unserer Sektionsmitglieder sind aus dem Familien- oder (Golf-) Freundeskreis. Immer mehr „Golfinfizierte“ aus allen Berufsschichten und Unternehmen schließen sich unserer Truppe an. Unsere gut organisierten Turniere, die allseits beliebten Golfstammtische jeden 1. Donnerstag im Monat

(GOLFER's lunch & more in 1020 Wien, Nordbahnstr. 36) bei unseren Sektionsmitgliedern Peter Gschwandtner und Beatrix Ochsenbauer-Jenewein, geben immer wieder Anlass für ein nettes Beisammensein unter den „Golfnarri-schen“. Auch in den Wintermonaten war jeder Stamm-tisch mit mehr als 30 Golf-freundInnen besucht.

Auf nationaler Ebene sind wir mit Polizeigolfer aus Holland, Frankreich, Dänemark, England und Deutschland intensiv in Kontakt. Interne „Europameisterschaften“ werden vom 12. bis 15. Juli 2006 in Düsseldorf ausgetragen. Aufgrund der Überschneidung mit unseren Bundesmeisterschaften werden wir in Deutschland nicht vertreten sein. Aber vom 28. Oktober

bis 4. November 2006 treten wir „Europäer“ gemeinsam in Myrtle Beach / USA beim 1. Ryder-Cop Cup gegen unsere amerikanischen KollegInnen an. Nähere Infos auf unserer Homepage:

[www.polizeisv-golf.at.tf](http://www.polizeisv-golf.at.tf)  
unter: EINLADUNGEN.

### Gesundheitliche Vorteile des Golfspielens

„Golfspielen wirkt Stress-lösend, ist ideal für die Regeneration von Alltagsbelastungen und bringt auf schonende Weise Herz und Kreislauf in Schwung.“

Und so ganz nebenbei stärken sie damit auch ihre Konzentration, die Psyche und die Koordination. Professor Dr. Rudolf Schabus, Facharzt für Sporttraumatologie in Wien, bringt es auf den Punkt: „Golf



ver-eint Therapie und Prophylaxe zugleich – ein Vollwert Sport, der Entspannung für Geist und Körper bringt“, so der renommierte Mediziner.

Wussten sie, dass beim Golfschwung 124 der insgesamt 434 Muskeln in Aktion sind? „Biomechanisch erwiesen ist Golf die Sportart, bei der die meisten Muskeln eingesetzt werden“, so Prof. Dr. Heinz Liesen vom Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn. Die Pulsfrequenz kann Spitzenwerte bis zu 150 Schläge pro Minute erreichen. Eine 18-Löcher-Runde dauert in der Regel vier Stunden und kostet den Körper durchschnittlich 1.500 Kalorien, mehr als nach zwei Stunden Tennis (nur rund 960 kcal) oder einer Stunde Jogging (ca. 700 kcal). Dabei fällt der Cholesterinspiegel um durchschnittlich 15 Prozent und das Körpergewicht redu-

ziert sich um ca. 1 Kilogramm.

Das positive Fazit am 19. Loch: Golfsport erhält Bestnoten als optimales Kraft- und Ausdauertraining für jede Kondition und jedes Alter.

Gewisse Vorerkrankungen oder Voroperationen, gerade im Bereich der Kunstgelenke (Endoprothetik) der Hüfte, des Kniegelenkes oder der Schulter, schränken den Aktivitätslevel der betroffenen Golfsportler ein. Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten (Tennis, Ski fahren, Klettern) kann Golf aber trotzdem durchgeführt werden.

Der spezifische Bewegungsablauf beim Golfsport fordert den gesamten Körper, hat einen hohen Gesundheitswert und erhöht enorm die psychophysische Leistungsfähigkeit. Unsere Golfer erlangen, bei einem Kalorienverbrauch von mind. 2.000 – 3.000 kcal / Woche, eine überdurchschnittliche Ausdauerleis-

tungsfähigkeit und Schutzfaktoren für degenerative Herz- und Kreislauferkrankungen!

Stressabbau, Entspannung und Bewegung in der Natur, steigert die Leistungsbreite des Gehirns und wirkt positiv und regenerierend auf das durch den Polizeialltag überforderte Nervensystem. Jede Golfrunde erhöht enorm die Konzentrationsfähigkeit. Mentale Stärke ist für die Golfer ungemein wichtig. Hitzköpfe werden zwangsläufig gekühlt, weil mit Erregung kaum ein Ball ins Loch rollt. Somit ist jeder Schlag und jede Golfrunde auch ein gutes Training für die Psyche bzw. Koordination.

Alle med. Gutachten und Erkenntnisse reihen Golf zu den wichtigsten und effizientesten Ausgleichs- und Gesundheitssportarten. Im Zentrum für Sportangelegenheiten des BMI wurde von uns wieder ein Antrag auf Anerkennung der sportlichen Leistungen gestellt.

### Gratis Golfschnuppern!

Unser Saisonstart ist am 6. Mai 2006 im GC Leopoldsdorf. Für „golfeugierige“ KollegInnen, Familienangehörige und Freunde bieten wir wieder einen gratis Golfschnupperkurs an.

Ein Golflehrer (Pro) zeigt euch den richtigen Bewegungsablauf, die richtige Schlägerhaltung, und nach kurzer Übung, wird ein perfekter Golfschwung eure Bälle weit in den Himmel treiben. Anschließend Siegerehrung und gemütlicher Ausklang im Clubrestaurant.

Anmeldungen bei unserer Turnierleitung:  
 Kollege Gerhard Griesser, Telefon: 0664 / 358 96 38  
 oder Kollege Werner Eibeger, Telefon: 0664 / 103 87 50.

Besuchen Sie auch unsere Homepage:  
[www.polizeisv-golf.at.tf](http://www.polizeisv-golf.at.tf)

**Manfred BINDER**