

WUSSTEN SIE, DASS TENNIS IHR LEBEN VERLÄNGERN KANN?!

Die Copenhagen City Heart Studie, deren Ergebnisse im 'Mayo Clinic Proceedings'-Magazin veröffentlicht wurden, untersuchte die Lebensdauer von 8.500 gesunden, erwachsenen Menschen im Bezug auf die Sportarten, die sie trieben. Über einen Zeitraum von 25 Jahren, in dem 4.500 der Teilnehmer starben, mussten die Probanden Fragebögen zu ihren sportlichen Aktivitäten ausfüllen. Das Ergebnis: Bestimmte Sportarten sind wahre Wunderelixiere für ein langes und erfülltes Leben. Zunächst muss festgehalten werden: Wer Sport treibt, verlängert generell seine Lebensdauer, egal um welche Form der körperlichen Aktivität es sich handelt. Doch Teamsport stach bei den Untersuchungen der Studie als besonders positiver Faktor für ein langes Leben hervor.

Absoluter Spitzenreiter ist dabei Tennis, das die Dauer des Lebens im Schnitt um ganze 9,7 Jahre verlängern kann.

Doch warum ist das Schwitzen zu zweit oder im Team so viel effektiver?

"Für das mentale und physische Wohlbefinden und die Lebensdauer ist unser soziales Netzwerk die wahrscheinlich einzig entscheidende Komponente für ein langes, glückliches Leben", erklärt Dr. James O'Keefe, einer der Co-Autoren der Studie. Durch die soziale Interaktion bei Teamsportarten bewegst du dich nicht nur, sondern pflegst auch soziale Kontakte und bist emotional involviert. Die Folge: Nach dem Sport fühlst du dich noch zufriedener und relaxter als nach einem Training alleine.



WENN NICHT JETZT, WANN DANN?

Werden auch SIE Mitglied in unserem Tennisclub Kuppenheim und profitieren Sie bei Anmeldung bis zum 31.07.2019 von 50% Nachlass auf unsere Mitgliedschaftsbeiträge für die Saison 2019.

Für Tennisanfänger und Wiedereinsteiger bieten wir für unsere erwachsenen Mitglieder wöchentlich ein betreutes Tennistraining an.

Gerne können Sie sich bei Fragen rund um unser Kinder- und Jugendtraining direkt per E-Mail an unseren Jugendwart Dominik Hatz wenden: dominik.hatz@tc-kuppenheim.de

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: www.tc-kuppenheim.de

Die ausgefüllte und unterschriebene Beitrittserklärung können Sie gerne an folgende Adresse senden:
TC-Kuppenheim, Dagmar Aulenbach, Rosenstr. 6, 76456 Kuppenheim oder per E-Mail an: dagmar.aulenbach@tc-kuppenheim.de