

Ausgabe 1 · 40. Jahrgang
Frühjahr 2025 · 6,50 €

DAS LIFESTYLE - UND SOCIETY - MAGAZIN

top

magazin

MÜNCHEN

genuss

Asia-Oasen
in München

lifestyle

Frühjahrs-Mode
& Beauty

top special

Faszination Fußball
125 Jahre FC Bayern
Interview Oliver Bierhoff

ratgeber

Gesunde Ernährung

travel

**Sehnsucht
Mittelmeer**



4194988506503 0 2 1 0 1

www.topmagazin-muenchen.de People · Kultur · Living · Sport



Golfclub Schloss Elkofen e.V.

Der sympathische Golfclub

zwischen München und Rosenheim.
Argumente pro Golf!

Golf kann aus verschiedenen Gründen motivierend sein: Oft ist es eine Kombination aus persönlicher Herausforderung, Naturerlebnis, sozialer Interaktion und sportlicher Betätigung.

Persönliche Herausforderung: Viele schätzen die Herausforderung, die der Sport mit sich bringt. Golf erfordert Präzision, Konzentration und strategisches Denken, was es zu einer spannenden und lohnenden Aktivität macht.

Naturerlebnis: Ein wichtiger Aspekt ist auch die Möglichkeit, Zeit in der Natur zu verbringen. Die meisten Golfplätze sind in schönen, grünen Umgebungen angelegt, was das Spiel zu einem entspannenden Erlebnis macht.

Soziale Interaktion: Der Golfsport bietet dazu eine hervorragende Gelegenheit. Ob mit Freunden, Familie oder neuen Bekannten – Golf fördert den Austausch und das Miteinander.

Sportliche Betätigung: Golf bietet die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und die eigene Fitness zu verbessern – während man gleichzeitig Spaß hat.

Golf bietet zudem eine Vielzahl von Gesundheitsaspekten, die sowohl körperliche als auch geistige Vorteile umfassen.

Körperliche Aktivität: Golf ist eine großartige Möglichkeit, sich zu bewegen. Eine 18-Loch-Runde kann je nach Spielweise bis zu zehn (!) Kilometer Fußweg bedeuten.

Kraft und Flexibilität: Alleine der Schwung beim Golfsport erfordert eine Kombination aus Kraft, Flexibilität und Koordination. Regelmäßiges Golfen hilft hervorragend, die Muskulatur zu stärken, insbesondere in den Beinen, im Rumpf und in den Armen.

Herz-Kreislauf-Gesundheit: Golf kann die Herzfrequenz erhöhen und die Ausdauer verbessern, was sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. Das Gehen fördert die Durchblutung und kann das Risiko von Herzkrankheiten senken.

Stress-Abbau: Schon alleine die ruhige Umgebung eines Golfplatzes hilft, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Golf kann eine meditative Wirkung haben und trägt zur Entspannung bei.

Motiviert für etwas Neues?

Der Golfclub Schloss Elkofen vor den Toren Münchens bietet allen Interessierten ein schlüssig aufgebautes Kurs- und Mitgliedskonzept, in dem sowohl Einsteiger als auch Clubwechsler ein individuell abgestimmtes Modell finden. Auch für Paare hat der Club hervorragende Mitgliedsmodelle parat.

Präsident Jürgen Schunda legt großen Wert auf eine nachhaltig stabile Entwicklung des Vereins. Immer im Vordergrund steht dabei eine authentische Freundlichkeit, die sowohl von MitarbeiterInnen als auch Mitgliedern bereits am Parkplatz zu spüren ist. „Verbinde gerne ein persönliches Gespräch und kommt vorbei oder informiert Euch auf unserer mehrfach prämierten Homepage. Wir freuen uns auf Euch!“

www.gcschlosselkofen.de
www.instagram.com/gcschlosselkofen
www.facebook.com/gcschlosselkofen



Manager
mit sozialer Ader:
Jürgen Schunda