



Zeit des Aufbruchs: Tipps für den Frühling

Vom Hausputz bis zum Golfeinstieg: Die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) verrät, wie der schwungvolle Start ins Frühjahr gelingt.

(ddp direct) Wiesbaden, April 2013. Kälte ade ? im Frühling erwachen die Lebensgeister, Natur und Mensch werden aktiv. ?Im Winter produziert der Körper vermehrt Melatonin, das sogenannte Schlafhormon. Eine erhöhte Melatonin-Konzentration macht uns müde und schläfrig. Doch jetzt, wo es wieder heller wird, drosselt der Körper die Produktion und da wird man munter?, erklärt Professor Helmut Schatz, Hormonspezialist und Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie. Die neu erwachende Energie sorgt für frischen Schwung ? ideal, um alles in Schuss zu bringen:

- * Frühjahrsputz bringt Frische ins Haus: Raus mit dem Wintermuff und hinein mit dem Frühlingswind! Wichtig bei der Rundum-Putz-Aktion in den heimischen vier Wänden ist es, gründlich vorzugehen und, auch im Keller, einmal auszusortieren. Die beachtliche Anzahl von Kisten lässt sich sicher reduzieren, Sperrmüll und Altglas können entsorgt werden, Platz für Neues wird geschaffen. Zeit, der Wohnung ein fröhliches Gesicht zu geben.
- * Garten aus dem Winterschlaf wecken: Nach der Kälte bedarf der Garten einiger Pflege. Gehölze und Rosen müssen geschnitten, Dünger auf Beeten und Rasen verteilt werden. Und was gibt es Schöneres, als in der frischen Erde zu graben, neue Blumen zu setzen und die Balkon-Bepflanzung in Angriff zu nehmen?
- * Auto und Fahrräder auf Vordermann bringen: Winterreifen, Schneeketten und Ski-Träger können nun getrost weggepackt werden. Jetzt empfiehlt es sich, die Fahrräder fit für den Frühling zu machen sowie erste Ausflugsziele zu planen.
- * Steuererklärung machen: Wer es noch nicht hinter sich gebracht hat, kann seinen Tatendrang auch in die Steuererklärung für 2012 investieren. Wer es geschafft hat, kann zu Recht stolz auf sich sein ? und im besten Fall den Frühling um ein paar Euro reicher genießen, die sich zum Beispiel für ein neues Hobby einsetzen lassen.
- * Runter von der Couch und raus ins Grüne: Jetzt ist Zeit für ein neues Outdoor-Hobby wie zum Beispiel Golf. Dies belegt auch die Mitgliederstatistik der VcG : Vor allem in den Monaten März bis Mai verzeichnet Deutschlands größter Golfverein die meisten Eintritte. Die Freude an der Bewegung kommt nicht von ungefähr: ?Beim hellen Licht im Frühling ist das Glückshormon Serotonin gesteigert,? so Helmut Schatz. In diesem Jahr startet es sich besonders glücklich: Die VcG feiert ihr 20-jähriges Bestehen mit Jubiläumsangeboten für Golfeinsteiger. Einfach in Schwung kommen!

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Befragter Experte:

Helmut Schatz, ist ein seit 1970 in Deutschland tätiger Mediziner. Er war von 2003 bis 2009 Präsident der Zentraleuropäischen Diabetesgesellschaft und gehört seit 2009 dem Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie als Mediensprecher an und wurde 2012 für eine weitere Amtsperiode in dieser Funktion wiedergewählt. Der emeritierte Ordinarius für Innere Medizin der Ruhr-Universität Bochum ist Träger eines Ehrendoktorats und Ehrenmitglied zahlreicher nationaler und internationaler Fachvereinigungen. Er ist aktiver Golfer beim Bochumer Golfclub ?Im Mailand?.

Ihr Pressekontakt bei der VcG:

Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun

Fon 0611 34104-12 | E-Mail: jp@vcg.de

Imke Ulrich

Fon 0611 34104-36 | E-Mail: iu@vcg.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/e5wxbw>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/sport/tipps-fuer-den-fruehling-vom-vcg>

Pressekontakt

Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG)

Herr Johannes Podszun
Kreuzberger Ring 64
65205 Wiesbaden

jp@vcg.de

Firmenkontakt

Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG)

Herr Johannes Podszun
Kreuzberger Ring 64
65205 Wiesbaden

vcg.de/
jp@vcg.de

Die VcG ist mit mehr als 22.000 aktiven Mitgliedern (Stand: 12/2012) der größte Golfverein Deutschlands. Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet der Verein ein kostengünstiges und flexibles Mitgliedschaftsmodell innerhalb der Verbandsstrukturen: Für einen Jahresbeitrag von 195,- Euro können VcG-Mitglieder weltweit gegen Greenfee Golf spielen allein in Deutschland stehen

ihnen rund 750 Golfanlagen offen. Ziel des 1993 vom DGV gegründeten Vereins ist es, mehr Menschen für den Golfsport zu begeistern und seine Popularisierung zu fördern. Zu diesem Zweck stellt die VcG die jährlich aus ihren Mitgliedsbeiträgen erwirtschafteten Überschüsse dem DGV für die Finanzierung von Förderprojekten zur Verfügung. Bis heute hat der Verein 18,5 Millionen Euro (Stand: 12/2012) bereitgestellt und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.