

Das Leben um 9,7 Jahre verlängern!

Der Tennissport ist das Wunderelixier für ein langes und erfülltes Leben!

Die „Copenhagen City Heart Studie“, deren Ergebnisse im ‚Mayo Clinic Proceedings‘-Magazin Anfang September 2018 veröffentlicht wurden, untersuchte die Lebensdauer über einen Zeitraum von 25 Jahren von 8.500 gesunden, erwachsenen Menschen im Bezug auf die Sportarten, die sie trieben!

DAS ERGEBNIS:

Absoluter Spitzenreiter ist dabei Tennis, das die Dauer des Lebens im Schnitt um ganze 9,7 Jahre verlängern kann (Badmintonspieler z.B. etwa 6,2 Extra-Jahre, Fußball etwa 4,7 Jahre)

„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 bewegt man sich nicht nur, sondern pflegt auch soziale Kontakte und man ist emotional involviert. Die Folge: Nach dem Sport fühlt man sich noch zufriedener und relaxter als nach einem Training alleine.

Quintessenz: Mit Tennis im TC Zornheim, der besonders auch das Miteinander fördert, hat man die große Chance, nahezu 10 Jahre länger zu leben!!!

Interessiert? Weiter Infos zum Verein: tc-zornheim.de

