

Sport im Doppelpack für Spaß hoch Zwei

07.02.2012, 18:06 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Vereinigung clubfreier Golfspieler im Deutschen Golf Verband e. V. (VcG)*



VcG Valentinstag

Gemeinsam Sporttreiben schenkt Verliebten Vergnügen, Bewegung und Zeit zu Zweit. Die VcG erfuhr von Sportpsychologin Dr. Jeannine Ohlert mehr über die besten Pärchen-Sportarten – nicht nur zum Valentinstag.

Wiesbaden, Februar 2012. Findige verschenken zum Valentinstag Zeit zu Zweit. Warum nicht die Gelegenheit nutzen, um gemeinsam eine neue Sportart zu beginnen? Das tut der Gesundheit und Beziehung gut. Entscheidend für ein harmonisches Miteinander ist die Wahl der passenden Sportart. Dr. Jeannine Ohlert, Sportpsychologin an der Deutschen Sporthochschule Köln, weiß: „Für welche Sportart man sich auch entscheidet, die Beziehung kann erheblich vom Sport zu Zweit profitieren, denn ein gemeinsames Hobby kann eine neue Basis für die Beziehung schaffen. Nicht oberflächliche Dinge wie körperliche Attraktivität halten Paare langfristig zusammen. Es sind vielmehr gemeinsame Themen und Interessen sowie eine freundschaftliche Beziehung zueinander!“

Sporteln mit dem Partner

„Besonders geeignete Sportarten für Paare sind solche, bei denen die häufig vorhandenen Kraft- und Ausdauerunterschiede zwischen Mann und Frau nicht ins Gewicht fallen oder sich ausgleichen lassen und der Konkurrenzgedanke nicht im Vordergrund steht. Es sollte nicht darum gehen, den anderen zu besiegen, sondern darum, etwas zu erleben und gemeinsam besser zu werden“, erklärt Dr. Ohlert. Das gemeinsame Sporttreiben hat aber noch einen weiteren Vorteil im Vergleich zum Einzeltraining: Die Motivation ist bedeutend größer und der innere Schweinehund lässt sich viel leichter in Schach halten, wenn man ihm gemeinsam gegenübertritt. „Grundsätzlich sollten beide Partner vorab klären, was sie sich von ihrem neuen Sport versprechen: Denn wenn der eine Erfolge feiern will, der andere sich aber in erster Linie auf die Möglichkeit freut, endlich mal wieder ungestörte Gespräche mit dem Partner führen zu können, sind Konflikte vorprogrammiert“, so Dr. Ohlert.

Joggen: Laufend die Beziehung stärken

Ein Klassiker unter den Pärchen-Sportarten ist das Joggen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Laufen geht immer und überall – und beide Partner haben das gleiche Ziel im Blick. Zudem sind die Kosten für Laufschuhe und funktionelle Kleidung überschaubar. Sind die Partner mit unterschiedlicher Kondition ausgestattet, kann der stärkere Part das leicht ausgleichen: Er legt einfach immer wieder kurze Sprint-Einheiten ein, während der andere Partner sein Wohlfühl-Tempo

konstant beibehält. Die Motivation beim Laufen ist groß, denn hat man erstmal einen guten Trainingszustand erreicht, schmelzen pro Stunde bis zu 550 Kalorien dahin – kein anderer Freizeitsport ist effektiver. Eine optimale Alternative für untrainierte Neu-Sportler oder Menschen mit Gelenkproblemen ist das Walken.

Skaten: Den Partner in Schwung bringen

Für Paare, die gerne etwas schneller unterwegs sind, eignet sich das Skaten hervorragend. Ein besonders schöner Pärchen-Aspekt beim Skaten ist die Tatsache, dass die Sporteinheit leicht zum längeren Ausflug werden kann. Denn bei einem Tempo von etwa 20 km/h lässt sich viel Strecke machen und auf diese Weise gemeinsam Neues erkunden. Ein positiver Nebeneffekt des Skatens ist, dass hierbei Gleichgewicht und Koordination optimal geschult werden. Achtung: Eine Schutzausrüstung aus Ellenbogen-, Knie-, Handgelenksschoner sowie einem Helm ist für Neueinsteiger und Könnler gleichermaßen unabdingbar.

Golf: Zeit zu Zweit auf dem Grün

Durch die besondere Regelung des Handicaps ist Golf ein hervorragender Sport für unterschiedlich erfahrene Partner: Sie können problemlos miteinander auf die Runde gehen, gleichberechtigt spielen und selbst als Einsteiger großen Spaß auf dem Grün haben, denn es gibt viele Herausforderungen gemeinsam zu bestehen. Ob Schnupperstunde, Platzreife-Kurs, die erste erfolgreiche Runde, das Trainieren auf der Driving Range oder das erste gewonnene Turnier – Golfen schweißt Paare zusammen. „Die gemeinsame Zeit auf dem Golfplatz blendet den Alltag aus und sorgt für Lebensfreude in jeder Beziehung“, so Marco Paeke, Geschäftsführer der Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG). Wenn beide Partner Spaß am neuen Hobby finden, bietet sich eine günstige, clubfreie Mitgliedschaft bei der VcG an. Die VcG ist mit rund 22.000 Mitgliedern (Stand 12/2011) der größte Golfverein Deutschlands. Sie ermöglicht Neugolfern einen preiswerten Einstieg in den Golfsport – ohne Aufnahmegebühr und langfristige Bindung an einen Club.

Klettern: Herausforderung im Doppelpack

Etwas exotischer aber nicht minder geeignet für Paare ist das Klettern. Ob in freier Natur oder in der Halle: Regelmäßige Kletter-Touren stärken nicht nur die Muskulatur und das Selbstvertrauen, sondern in besonderem Maße auch das Vertrauen in den Partner. Denn geklettert wird immer zu Zweit. Während der eine Partner kraxelt, sichert ihn der andere per Seilzug gegen einen Sturz. Ein beruhigendes Gefühl, das sich schnell auch auf den Alltag übertragen lässt.

Tennis: Schlagabtausch für Verliebte

Auch Tennis ist, obwohl eigentlich vom Wettkampfgedanken geprägt, eine geeignete Sportart für Paare, denn man kann die Partien auch so gestalten, dass das Miteinander im Vordergrund steht. Damit beim etwaigen schwächeren Partner kein Frust aufkommt, kann man die Regeln nach eigenen Vorstellungen variieren. Der erfahrene Spieler darf beispielsweise nur von unten aufschlagen oder seine eigentliche Spielhand nicht benutzen. Die gegenseitige Rücksichtnahme auf dem Platz kann sich auch positiv auf den Alltag auswirken.

Spielend Kompromisse finden

Sport im Duo-Pack sehr gern, aber was tun, wenn der eine golfen und der Partner joggen möchte? Auch hier lässt sich durch ein Gespräch eine Lösung finden: Speedgolf kombiniert beide Sportarten. Oder einer will powern, der andere entspannen? Alternative: Mal ist sein Lieblingstraining dran, mal ihres. „Sport im Doppelpack bedeutet Spaß hoch zwei, vorausgesetzt die Partner sprechen vorher über ihre Erwartungen“, so Dr. Ohlert. „Beide sollten Spaß haben und nicht ausschließlich dem Partner zuliebe mitmachen. Paare, die dies generell berücksichtigen und sich gemeinsame Auszeiten und Hobbys gönnen, führen in der Regel eine erfüllte Beziehung!“

Quellen:

- <http://www.fitforfun.de/sport/bester-sport>
- <http://www.vital.de/artikel/sport-zu-zweit>
- <http://www.vcg.de>

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Befragte Expertin:

Dr. Jeannine Ohlert: Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten Sport- und Gesundheitspsychologie. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Ihre

Forschungsschwerpunkte liegen in der Gruppen- und Beziehungsforschung. Tel. 0221/49825530, j.ohlert@dshs-koeln.de

Portrait

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

Die VcG ist mit rund 22.000 aktiven Mitgliedern (Stand: 12/2011) 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 700 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 über 17 Millionen Euro (Stand: 12/2011) bereitgestellt – und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.

News-ID: 605541 • Views: 1553 (Stand: 25.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/605541/Sport-im-Doppelpack-fuer-Spass-hoch-Zwei.html>