

Walter Schneeloch

Es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass Sport und Bewegung auch geistig fit halten sowie positive Effekte auf die mentale Gesundheit haben. Deswegen sollte besonders darauf geachtet werden, möglichst lebenslang in Bewegung zu bleiben. Für mich persönlich ist Sport unverzichtbar. So versuche ich mehrmals in der Woche aktiv zu sein, zum Beispiel auf dem Ergometer oder dem Golfplatz.