



* Lue selaimessa *

NAUTITAAN TALVESTA! HENGÄSTYTÄÄN JA HIOTAAN GOLFTAITOJA

Tervetuloa ihastelemaan uudistunutta **Golf 50+** uutiskirjettä! Kirjeen uusimpana ominaisuutena ovat **väliotsikot**, joiden avulla löydät helposti itseäsi kiinnostavat aiheet. Kirjeen teemat tulevat edelleen tuttuun tapaan vaihtelemaan kuukausittain.

Olemme päässeet tätä vuotta jo helmikuuhun ja kesä on taas muutamaa askelta lähempänä, mutta ennen kesän fiilistelyä, nautitaan vielä talvesta kaikin tavoin. Oletko mahdollisesti käynyt jo hiihtämässä tai jopa pelaamassa lähikentälläsi? Monet kentät ovat iloksemme tehneet kentille upeat ladut, joita pitkin pääsemme ihastelemaan meille tuttuja maisemia, mutta hieman lumisempänä versiona.

Muistathan, että meidät löytää myös **FACEBOOKISTA** ja **INSTAGRAMISTA!**

Tervetuloa helmikuun Golf 50+ uutiskirjeen pariin!

Golf 50+ -uutiskirje terveystaustasta lähetetään automaattisesti kaikille Golfliiton jäseneseurojen 50 vuotta täyttäneille tai kuluvana vuonna täyttävälle golfareille.

OLETKO KÄYNYT PELAAMASSA TALVIGOLFIA?

KYLLÄ

EN

EN VIELÄ

TERVEYS JA HYVINVOINTI



MILLOIN OLET VIIMEKSI HENGÄSTYNYT?

Hengästyminen tekee hyvää keuhkoillemme, varsinkin, jos kysytään asiaa [hengityслиiton](#). Miehillä on yleisesti naisia parempi hapenottokyky, johtuen kehon hemoglobiinin määrästä.

[LUE LISÄÄ KEUHKOJEN
HYVINVOINNISTA](#)



HENGITÄ OIKEIN!

Hengityслиiton Youtube-kanavalta löydät laajan kattauksen hengitysharjoituksia, jotka sopivat kaikille iästä ja kunnosta riippumatta.

[HENGITYSLIITON YOUTUBEEN](#)



TUKI- JA LIIKUNTAELIMET KUNTOON!

Pidetään huolta kehostamme monipuolisella liikunnalla ja sitä huoltamalla. Alla olevista linkeistä pääset TULEn liiton sivuille, sekä löydät

jumppaohjeet lihasvoiman harjoittamiseen ja liikkuvuuden lisäämiseen.

[TUKI- JA LIIKUNTAELINLIITTO](#)

[JUMPPAOHJEET: LIHASVOIMAA](#)

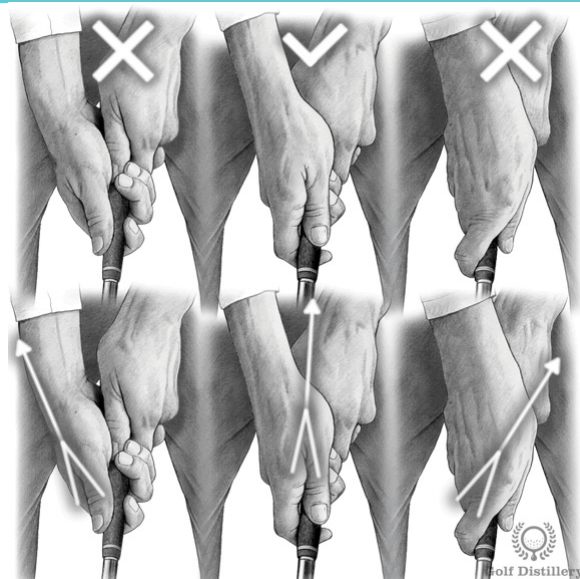
[JUMPPAOHJEET: LIIKKUVUUTTA KEHOON](#)

GOLF JA TREENI

ONKO OTTEESI MAILASTA OIKEA?

Tiesitkö, että pelaaja ottaa otteen mailasta yhden pelikierroksen aikana jopa 70-100 kertaa? Joten oikean otteen löytäminen mailasta on todella tärkeää, jotta pallo saadaan haluttuun paikkaan ja swingi toimimaan.

[LUE GOLFPISTEEN JUTTU](#)





Katso [VIDEOLTA](#) tarkemmat ohjeet gripin ottoon.



SGS - GOLFARIEN MONIPUOLINEN LIIKUTTAJA

Kun ikää karttuu, suuntautuvat harrastuksetkin usein uusille tasoille. Seniorigolfarit ovat aktiivisia kilpailijoita - viime vuonna Suomen Golfseniorien järjestämällä kiertueilla pelattiin yhteensä

9285 kilpailukierrosta! Suomen Golfseniorit ry (SGS) on itsenäinen yhdistys, joka vastaa yhteistyössä Suomen Golffiiton kanssa valtakunnallisista seniorikilpailuista ja tarjoaa lisäksi senioreille runsaasti muuta toimintaa ja tapahtumia. Kilpailuista voit lukea lisää **TÄÄLTÄ**.

Suomen Golfseniorien jäseneksi voivat liittyä 50 vuotta täyttäneet Suomen Golffiiton alaisten seurojen jäsenet. Edullinen jäsenhintaa tarjoaa runsaasti etuja mm. yhteisiä Kesä- ja Talvipäiviä, jäsenmatkoja ja erilaisia peli- ja muita etuja.

LISÄÄ SGS:STÄ

TULEVAT TAPAHTUMAT

GOLFMESSUT & GOLFGAALA

Tänäkin vuonna messuillaan turvallisuus edellä - etäillen.
Golfmessut 4.-6.3.2022.

Golfgaalan sijaan kauden 2021 onnistujat palkitaan etämessujen yhteydessä perjantaina 4.3.2022 järjestettävässä tilaisuudessa.

[MESSUSIVUT](#)



YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN TERVEISET

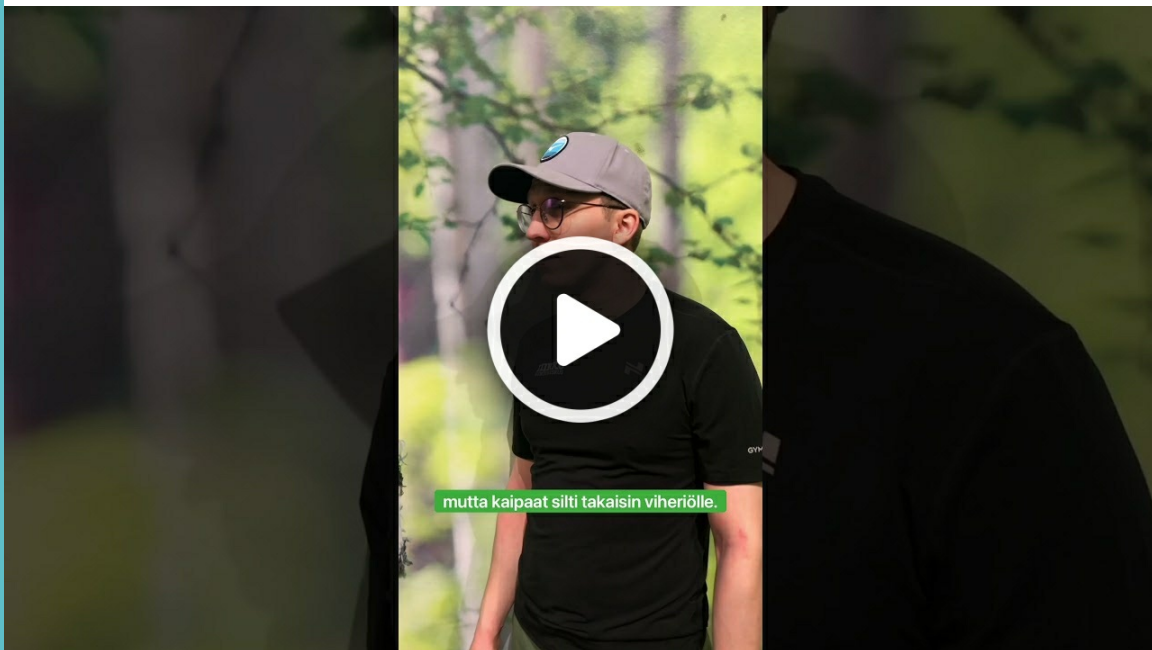
UNEN LAADUN JA MÄÄRÄN MERKITYS

Ilman riittävää lepoa keho ja mieli eivät palaudu kunnolla golfkierroksen jälkeisestä rasituksesta.

Panostamalla sopivaan sänkyyn sijoitat samalla omaan hyvinvointiisi.

Tutustu ISKUn monipuoliseen ja laadukkaaseen sänkyvalikoimaan.

[TUTUSTU](#)



Jos mieli halajaa jo viheriölle, niin käy tutustumassa Kuntokeskus Liikkuun. Golfiiton virallisenä yhteistyökumppanina Kuntokeskus Liikku toivottaa kaikki golfarit tervetulleeksi ilmaiselle testitreenille ma-ke klo 16-19. Löydä lähin Liikkusi yli 30 Liikun joukosta.

[LIIKKU.FI](#)

Maailman mukavin vahinko?
Varaudu siihen
Hole in One -vakuutuksella

Hole in One -vakuutus korvaa nimensä mukaisesti holarin tehneelle pelaajalle golfetiketin mukaiset juomatarjoilukustannukset.



Osta nyt itselle tai lahjaksi
Hinta vain 18 euroa.

Pohjola Vakuutus 

VARAUDU AJOISSA ONNENPOTKUIHIN!

Hanki golfin hauskin vakuutus itsellesi tai lahjaksi puolisollesi, ystävälle tai vaikkapa hyvälle pelikaverille. Kaikki vakuutuksen tuotot menevät lyhentämättömänä golfin junioritoiminnan tukemiseen.

[OSTA NYT](#)



**Varaa TrackMan
-vuorosasi alk. 25 € /h**

play.fi/gogolf

KUMPPANIT



Bavaria
Laakkonen



Pohjola Vakuutus



ISKU



CATMANDOO

Hertz

VIKING LINE



ST1

*inter***GREENS**

VELLAMO® SOKOS  HOTELS



**VASTUULLINEN
GOLFLIITTO**



Tiedolla johtaminen
päätöstemme tukena



Päätöksentekomme
on avointa



Puhdas, reilu
ja rehellinen



Lisääme
hyvinvointia



#muntapapelata
- golf sapii jokaisella



Turvallinen ja
monimuotoinen



Edistämme
ympäristövastuullisuutta



CO₂
Mittaamme
hiilijalanjälkeämme

SUOMEN GOLFLIITTO



Valimotie 10
00380 Helsinki
nimi.sukunimi@golf.fi



Jos haluat peruuttaa tilauksen, klikkaa tästä.

POWERED BY  LIANAMAILER