

Lue selaimessa

AIVOT SOLMUUN

LAITETAAN AIVOT JUMPPAAMAAN

Kokeile, pystytkö samaan aikaan, joko seisoen tai istuen, pyörittää toisen jalan nilkkaa oikealle ja samalla piirtää sormella ilmaan numeroa kuusi! Miten sujui?

Aivomme rakastavat haasteita ja uuden oppimista. Aivojumppa tukee golfin peluuta ja harjoittelua, sillä kaikenlainen hermotuksen harjoittaminen auttaa kehon hahmottamisessa ja koordinaation parantamisessa. Myös oikeanlaisella ruokavaliolla on merkitystä. Haasta siis aivojasi, ne rakastavat sitä!

Virkeää marraskuuta!

Muistathan, että meidät löytää myös [FACEBOOKISTA](#) ja [INSTAGRAMISTA](#)!

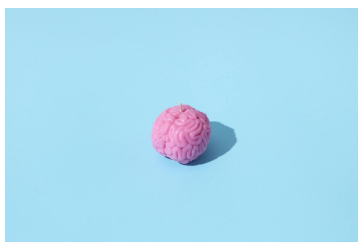
Tervetuloa marraskuun Golf 50+ uutiskirjeen pariin!

Golf 50+ -uutiskirje terveysvaikutuksista lähetetään automaattisesti kaikille Golfiiton jäsenseurojen 50 vuotta täyttäneille tai kuluvana vuonna täyttävälle golfareille.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

"RUNSAS LIIKUNTA, VÄLIMERELLINEN RUOKAVALIO JA AIVOJUMPPA VÄHENTÄVÄT MUISTIHÄIRIÖIDEN RISKIÄ".

- Geriatrian professori Mia Kivipelto



EHKÄISE MUISTISAIRAUKSIA

Tutkimusten mukaan jo pelkästään ruokavalion muutoksella voi ennaltaehkäistä muistisairauksia ja vaikuttaa elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Tärkeää olisi muistaa myös D-vitamiinin saanti - varsinkin tulevana talvikuukausina - sekä muistia tukeva B-12-vitamiinilisä.

[LUE LISÄÄ](#)

PIDÄ HUOLTA MUISTITASI

Voit aloittaa treenin dynaamisella liikkuvuusharjoituksella saadaksesi kehoon lisää virtaa ja voimaa. Liikkuvuusharjoitus sopii myös hyvin tehtäväksi tauolla työpäivän aikana.

[TUTUSTU MUISTIPUISTOON](#)

"PARASTA HAASTETTA AIVOILLE ON UUDEN KIELEN OPISKELU"

- Geriatrian professori Mia Kivipelto



KIUSAA AIVOJASI

Milloin viimeksi olet tullut miettineeksi kumman jalan puuet ensin, kun pistään housuja jalkaan? Tai kummalla kädellä nostat golfpallon reiästä? Entä oletko koskaan yrittänyt pestä hampaitasi toisella kädellä? Aivojen pieni päivittäinen kiusa tekee hyvää aivotoiminnalle ja antaa hermotukselle haasteita. Kaikenlainen aivojen "kiusaaminen" auttaa myös golfissa, kuten "väärältä" puolelta lyöminen.

[7 AIVOJUMPPAHARJOITUSTA](#)

AIVOJUMPPA

Nyt on aika jumpata, aivoja! Saatko kaikki onnistumaan? Jos innostuit aivojen haastamisesta, löydät lisää videoita esimerkiksi Youtubesta hakusanalla: aivojumppa tai koordinaatioharjoitus.

[KATSO VIDEO!](#)

GOLF JA TREENI

PALLO POMPPIMAAN!

Jos et vielä ole kokeillut (golf)pallon pomputtelua mailalla, nyt sitä kannattaa testata. Alku voi olla hankalaa, mutta sitkeästi harjoittelemalla olet jo ensi kesänä mestaripomputtelija!

[KATSO VIDEO!](#)



YHTEISTYÖKUMPPANIEIEN TERVEISIÄ

TALVEN GOLFREISSUT LÄMPÖISESSÄ ODOTTAVAT

Olitpa sitten Suomessa tai ulkomailla, Hertz-autolla liikut golfkentille mukavasti oman aikataulusi mukaan.

Golfiiton jäsenenä saat jopa 15 % alennusta lyhytaikaisesta 1–29 vuorokauden autonvuokrauksesta.

Valitse määränpää ja vuokraa sopivan

kokoinen auto, jonka kyytiin mahtuvat kaiken tarvittavan golfbägeistä matkalaukkuihin.



VARAA NYT

golf sky

Pela Golf Skyn pistepeliä ja voita huimia palkintoja

Kokeile onneasi

ilkka



Bavaria



Pohjola Vakuutus

MEDIA TEKO
mediateko.fi

ISKU

FEEL
BA group
CK

CATMANDOO

GOLFCENTER.fi
GOLFBALANCE.fi

Titleist

LIIKKU
KUNTOKESKUS

GOGOLF

Hertz

VIKING LINE



ST1

interGREENS

VELLAMO®

SOKOS HOTELS

Respecta JACK&JONES

SUOMI GOLF
BY GOLFLIITTO

VASTUULLINEN
GOLFLIITTO



Tiedolla johtaminen
päättömme tukena



Päätöksentekomme
on avointa



Puhdas, reilu
ja rehellinen



Lisäämme
hyvinvointia



#muntapapelata
- golf saapi jokaiselle



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  LIANMAILER