



GOLF 50+ | 1/2024



Hyvää alkanutta vuotta 2024!

Viheriöille pääsyä saamme kotimaassa vielä hetken odotella. Onneksi virallisen golfsesonin ulkopuoliset harjoitteluolosuhteet ovat kehittyneet, ja lajiharjoittelua voi tehdä ympärivuotisesti sisäharjoitteluhalleissa ja simulaattoreissa. Talvikausi on myös erinomaista aikaa ylläpitää fyysistä kuntoa voimaharjoittelun muodossa.

Golfliiton vuoden teemaksi on asetettu golfin terveysvaikutukset ja uuden "Golf tekee hyvää" -kampanjan tarkoituksena on aktivoida jo lajin parissa olevia pelaajia, lisätä terveystietoisuutta ja kannustaa myös uusia pelaajia lajin pariin. Julia Kettinen jatkaa terveysvaikutuksiin keskittyviä blogeja ja vuoden ensimmäisessä kirjoituksessaan hän avaa golfin pelaamisen ja liikuntaharjoittelun merkitystä väestöterveydelle nyt ja tulevaisuudessa.

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

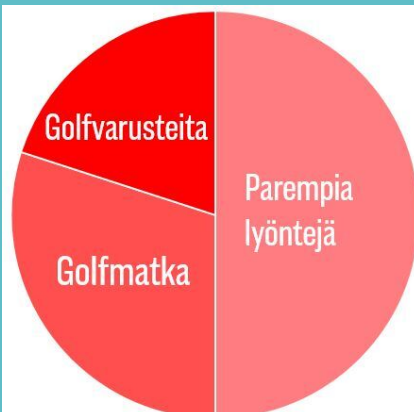
GOLF50+ SOMEKANAVAT

Golf50+ somekanavat, Facebook ja Instagram, lakkautetaan ja terveysvaikutuksiin keskittyvä uutisointi liitetään osaksi Golfliiton yleisiä somekanavia.



Jos et vielä seuraa Golfliiton virallista kanavaa Facebookissa tai Instagramissa, tervetuloa kanaville!

Suomen Golfliitto **FACEBOOK** ja Suomen Golfliitto **INSTAGRAM**



PIKAKYSELYN TULOKSIA

Joulukuun pikakyselyssä kysimme lukijoiden joulutoiveista.

Parempia lyöntejä löytyi useimmista joulutoivelistoista ja golfmatkallekin moni toivoi pääsevänsä. Tästä kirjeestä löydät vinkkejä niin talven harjoitteluun kuin myös golfmatkailuunkin.



GOLF50+ BLOGI

Golfvuosi 2024 jatketaan Julia Kettisen terveyteen ja hyvinvointiin keskittyvien asiantuntijablogien parissa. Julia Kettinen on 29-vuotias kansainvälisesti menestynyt golfin terveysvaikutusten erityisasiantuntija ja tutkija. Hän tutkii erityisesti golfin fysiologisia terveysvaikutuksia sydän- ja verisuonitautien sekä aivoterveysten näkökulmista.

Vuoden ensimmäisessä blogissa virittäydytään Golf tekee hyvää -kampanjaan ja haastetaan lukijaa pohtimaan, miksi erityisesti aikuiset ja ikääntyvät voisivat hyötyä entistä enemmän liikunnasta elämässään.

BLOGIIN TÄSTÄ



GOLFAAJAN KUNTOSALIHARJOITTELU: VAHVUUTTA SWINGIIN JA KESTÄVYYTTÄ PELIKENTILLE

*Golf vaatii paljon enemmän kuin pelkän hyvän lyöntitekniikan. Onnistuneet kierrokset edellyttävät hyvää kokonaisvaltaista fyysistä valmiutta, eli niin liikkuvuutta ja voimaa, kun vartalonhallintaakin. Toiselle LPGA-tourilleen valmistautuva ammattilaisgolfaaja **Kiira Riihijärvi** sekä Kuntokeskus Liikun valmentaja, fysioterapeutti **Päivi Kosonen**, päästivät meidät seuraamaan kuntosaliharjoitustaan ja jakoivat ajatuksiaan siitä, miksi kuntosaliharjoittelu on olennainen osa golfaajan oheisharjoittelua ja millaiset harjoitteet tukevat parhaiten golfia.*

LUE LISÄÄ BLOGISTA

**SUOMEN SISÄHALLIT
KARTALLA**

**OLETKO KOKEILLUT
TALVIGOLFIA?**

Lisääntyvä valon määrä ja pilven takaa pilkistävät auringonsäteet antavat jo pieniä merkkejä keväästä ja siis alkavasta golfkaudesta.

Lyöntitekniikkaa on hyvä pitää yllä ja kehittää talvikaudella ja sisähallit tarjoavat tähän erinomaiset puitteet.

Suomen sisähalleista löydät koosteen **Golfpisteen sivuilta.**

Innokkaimmille golfareille on Suomessa tarjolla myös muutamia talvigolfkenttiä, joissa pääsee pelitaitojaan haastamaan eksoottisemmassa olosuhteessa.

Puttigreenit vaihtuvat puttivalkioihin, pallot väripalioihin ja golfkärryt pulkkiin, kun suomalaiset haastavat itseään pipot päässä.

[LUE LISÄÄ](#)



MATKAMESSUJEN KYSYTYIMMÄT GOLFMATKAKOhteet

[LUE LISÄÄ](#)

KOHOTAN KUNTOANI TALVIKAUDELLA:

KUNTOSALILLA

HIITOLADULLA

TV-STÄ GOLFIA SEURATEN



GOLFMESSUT

Tule aloittamaan golfkausi Golfmessuille! Suomen suurimmassa golftapahtumassa on ohjelmaa niin lajin harrastajille kuin golfin aloittamista suunnitteleville.

Golfmessut järjestetään Helsingin Messukeskuksessa 22.-24.3.2024.

[**LUE LISÄÄ**](#)



SECTOLTA VASTUULLINEN JA MUTKATON AUTOARKI SUOMEN GOLFLIITON JÄSENILLE!

Secto on Suomen Golfliiton autoilun yhteistyökumppani.

Hanki turvallinen vähän ajettu auto Secto Vaihtoautoista, saat nyt erityisetuna Secto Lisäturvan veloituksetta 18-kuukaudeksi.

Tutustu tarkemmin Secten Golfliiton jäsenille tarjoamiin etuihin!

[**LUE LISÄÄ**](#)

Golf Plaisir
GOLFMATKAT

Kampanja Espanjan golfmatkoista

Alennus jopa -150€.

ESPAÑA



YHTEISTYÖKUMPPANIT

ilkka



Pohjola Vakuutus

secto
automotive
Mutkaton autoarki®

MEDIA TEKO
mediateko.fi

HOLIDAY CLUB



GOLFCENTER
GOLFBALANCE.fi

Hertz

LIIKKU
KUNTOKESKUS

HiO

STI



interGREENS

VIKING LINE

dormy

Golf Plaisir
GOLFTRAKAT

Titleist

Respecta

NORDIC PLUG

cognizant



Tiedolla johtaminen
päätöstemme tukena



Päätöksenteomme
on avointa



Puhdas, reilu
ja rehellinen



Lisääme
hyvinvointia



#muntapapelata
- golf sopii jokaiselle



Turvallinen ja
monimuotoinen



Edistämme
ympäristövastuullisuutta



Mittaamme
hiilijalanjälkeämme

SUOMEN GOLFLIITTO



Valimotie 10
00380 Helsinki
nimi.sukunimi@golf.fi

