

VIHERIÖILTÄ VIRKEYTTÄ: TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA GOLFIN PARISSA

Tervetuloa maaliskuun Golf50+ -kirjeen pariin, jossa pääpaino on golfin terveyskulmassa niin positiivisten vaikutusten kuin harjoitteluvinkkien kautta! Tässä kuussa keskitymme erityisesti golfin terveysvaikutuksiin, jotka tukevat niin mielen kuin kehonkin hyvinvointia.

Golf 50+ -uutiskirje terveysvaikutuksista lähetetään automaattisesti kaikille Golfliiton jäsenseurojen 50 vuotta täyttäneille tai kuluvana vuonna täyttävälle golfareille. Tässä kirjeessä jaamme vinkkejä, kuinka voit hyödyntää golfia osana terveellisiä elämäntapoja sekä tarjoamme inspiraatiota siihen, miten voit kehittää peliäsi ikää kunnioittaen.



PIKAKYSELYN TULOKSIA

Helmikuun pikakyselyssä kysyimme lukijoiden tavoista kohottaa kuntoa talvikaudella.

VASTANNEISTA

49%

KERTOI KUNTOSALIHARJOITTELUN TAVAKSI KOHOTTAA KUNTOA TALVIKAUDELLE

GOLF JA TERVEYS



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.

Maaliskuun blogissa jatketaan golfin ja liikuntaharjoittelun merkityksestä väestöterveydelle. Kirjoituksessa nostetaan esille myös golfin potentiaali väestöterveyttä edistävänä terveysliikuntana ja suomalaisten esimerkillinen golfkulttuuri - yli 90% suomalaisista pelaa golfia pääsääntöisesti kävellen.

BLOGIIN TÄSTÄ



KAUDEN ALKU LÄHESTYY: GOLFPISTEEN FYSIIKKATREENI 2.0

Kauden lähestyessä kannattaa ottaa haltuun Golfpisteen fysiikkatreenit!

Tällä kertaa tutustutaan Hyvää huomenta - liikkeeseen. Selän kulman säilyttäminen vakaana koko taaksemenon ajan on hyvässä swingissä tärkeää. Tällä liikkeellä haetaan voimaa selkään.

Hyvää huomenta -liikettä tunnetaan yleisimmin seisten tehtynä, mutta jos haluamme keskittyä erityisesti alaselän ojentajalihasten kehittämiseen, kannattaa hyvät huomenet toivottaa istuen. Liike parantaa paitsi voimaa myös alaselän ja takareisien liikkuvuutta.

Ammattivalmentaja **Jouni Bergdahl** näyttää oikean tekniikan videolla.

Tutustu myös muihin [Golfpisteen opetusvideoihin](#) ja löydä suosikki treenis!

Tutustu
ilmaiseksi
ma-ke
klo 16-19!

LIIKKU
KUNTOKESKUS



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

OLETKO TULOSSA GOLFMESSUILLE?

KYLLÄ

EI

EHKÄ

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**

KUMPPANIBLOGI

Tutustu uusimpaan kumppaniblogiimme, jossa

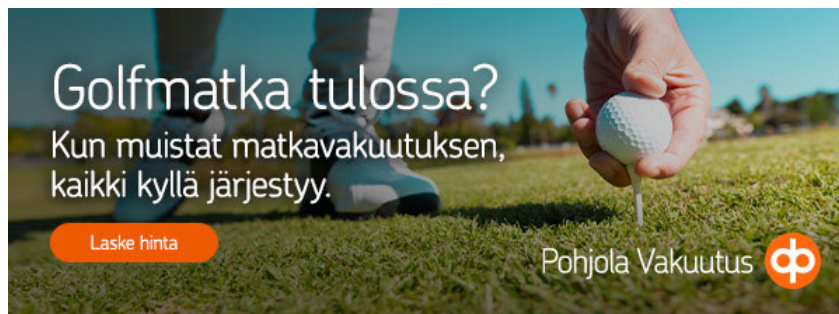
Roy Kanerva vie meidät unohtumattomalle matkalle ensimmäiseen golfskooteeseensa:

Tunisiaan. Liity mukaan, kun Roy jakaa henkilökohtaisia kokemuksiaan, vinkkejä ja syitä, miksi Tunisia on erinomainen valinta golfmatkailun ystäville. Tämä tarina ei ainoastaan valaise Tunisian kiehtovaa kulttuuria ja upeita golfkenttiä, vaan tarjoaa myös inspiraatiota omaan seuraavaan golfseikkailuusi.



Älä missaa tätä inspiroivaa matkakertomusta – sukella kanssamme Tunisian lumoavaan maailmaan!

BLOGIIN TÄSTÄ



YHTEISTYÖKUMPPANIT

ilkka



Pohjola Vakuutus

secto
automotive
Mutkaton autoarki®

MEDIATEKO
mediateko.fi

HOLIDAY CLUB



GOLFCENTER.fi
GOLFBALANCE.fi

Hertz

LIIKKU
KUNTOKESKUS



Golf Plaisir
GOLFRAIKAT

Titleist® Respecta

NORDIC PLUG

cognizant



VASTUULLINEN
GOLFLIITTO



Tiedolla johtaminen
päätöstemme tukena



Päätöksentekomme
on avointa



Puhdas, reilu
ja rehellinen



Lisääme
hyvinvointia



#muntapapelata
- golf sopii jokaiselle



Turvallinen ja
monimuotoinen



Edistämme
ympäristövastuullisuutta

CO₂

Mitäamme
hiilijalanjälkemme

SUOMEN GOLFLIITTO



Valimotie 10
00380 Helsinki
nimi.sukunimi@golf.fi



POWERED BY liana