



GOLF 50+ | 3/2024



## SVINGIÄ TERVEYTEEN: TUTUSTU GOLFIN MONIPUOLISIIN TERVEYSHYÖTYIHIN

Tervetuloa huhtikuun Golf50+ -kirjeen pariin, jossa pääpaino on golfin terveystulmassa niin positiivisten vaikutusten kuin harjoitteluvinkkien kautta! Tässä kuussa keskitymme erityisesti golfin terveysvaikutuksiin, jotka tukevat niin mielen kuin kehonkin hyvinvointia. Julia Kettisen blogissa tutustumme Golfin tärkeyteen liikuntamuotona nyt ja tulevaisuudessa.

*Golf 50+ -uutiskirje terveysvaikutuksista lähetetään automaattisesti kaikille Golffiiton 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.*



### GOLFMESSUT 2024

Kotimaan golfkauden startti Golfmessut keräsi yhteen huiman määrän golfareita ja lajista kiinnostuneita. Kiitos kaikille osallistuneille!

[LUE LISÄÄ](#)

### AKTIIVINEN 50+ KILPAGOLFTOIMINTA

Seniorien kilpagolf on vuosien saatossa kehittynyt Suomessa varsin laajaksi toiminnaksi. **Suomen Golfseniorit ry** vastaa kaikista seniorien kansallisista golfkilpailuista.



Kiertueille osallistuminen edellyttää SGS jäsenyyttä. SGS jäsenyyttä ei edellytetä Finnish Seniori Openin tai SM-kilpailujen osallistumiseen.

Lisätietoja Suomen Golfsenioreista ja heidän toiminnastaan löydät [täältä](#).

Kauden 2024 kilpailukalenteri on julki ja nähtävissä SGS:n sivuilta.

[TUTUSTU KALENTERIIN](#)

## OLETKO SGS:N JÄSEN?

KYLLÄ

EN

MIKÄ ON SGS?



### 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 aivoterveuden näkökulmista.

Julia Kettisen huhtikuun terveyteen ja hyvinvointiin keskittyvän asiantuntijablogin teemana on golfin merkitys monipuolisena liikuntamuotona, joka edistää fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia nyt ja tulevaisuudessa.

#### [BLOGIIN TÄSTÄ](#)



### VAKAUTTA SVINGIIN: GOLFARIN FYSIIKKATREENI 2.0

Kauden alkaessa kannattaa ottaa haltuun Golfpisteeseen fysiikkatreenit!

Tällä kertaa tutustutaan Potkua pakaraan - liikkeeseen. Hyvässä svingissä alaraajat muodostavat vakaan ja tukevan perustan, jota vasten ylävartalo kiertyy.

Tässä harjoituksessa keskitytään puhtaasti mediukseen. Jotta treeni menisi perille sinne, keskity suoritusmekaniikkaan tavallistakin huolellisemmin. Käännä jalkaterä ja hae pakaralihakseen jännityksen tunne, jota ylläpidät läpi liikkeen!

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

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



## KERRO KAVERILLE!

Golfliitto yhteistyössä Kansallisen Senioriliiton kanssa järjestävät Rohkeasti eläkkeelle-golfkurssit Paloheinän HIFK Golfissa ja Lappeenrannan Viipurin Golfissa toukokuussa. Jos sinulla on kaveri, joka lähestyy eläkeikää, paikkakunta täsmää ja uskot, että hän voisi kiinnostua lajista, vinkkaa tästä mahdollisuudesta!

[LUE LISÄÄ](#)



## HERTZ- AUTOLLA GOLFKENTILLE JOPA -15% EDULLISEMMIN

Vuokra-autolla taitat ajomatkat golfkentille mukavasti oman aikataulusi mukaan. Golfliiton jäsenenä saat jopa 15% alennusta autonvuokrauksesta. Lisää ajomukavuutta matkustamiseen vuokraamalla tarpeillesi sopivan kokoinen auto, jonka kyytiin mahdutat kaiken tarvittavan pidempiäkin matkoja varten.

[LUE LISÄÄ JA VARAA](#)

## MASTERS- TURNAUS NAULITSEE RUUDUN ÄÄRELLE

Vuoden ensimmäinen golfin major on aina upea kokemus myös ruudun äärellä.

Legendaarinen vihreän takin metsästys alkaa torstaina Augustan Nationalin kuvankauniilla kentällä. Tätä ei kannata missata!

[HANKI KATSELUOIKEUS RUUDUSTA](#)



The Masters yksin-  
oikeudella Ruudussa

Osta katselu oikeus

ruutu



## GOLF CENTER LAAJENTUU JA AVAA NELJÄ UUTTA MYYMÄLÄÄ GOLF SKY:N ENTISIIN TILOIHIN!

Katso avajaistarjoukset verkkosivuiltamme  
ja starttaa golfkausi Golf Centerissä!

[LUE LISÄÄ](#)

## KUMPPANIBLOGI: ESPANJAN ALKUKEVÄÄN UPEITA GOLFKOhteita

Toimittaja lähti helmikuussa Espanjaan  
golfaamaan ja löysi monta hyvää syytä  
nauttia Espanjasta myös helmikuussa.

[LUE LISÄÄ](#)



Täydellinen swingi tai totaalinen huti.  
Kun Suomi pysyy liikkeessä,  
kaikki kyllä järjestyy.

[Tutustu palveluihimme](#)

Pohjola Vakuutus 

**YHTEISTYÖKUMPPANIT**

ilkka



Pohjola Vakuutus

secto  
automotive  
Mutkaton autoarki®

MEDIA TEKO  
mediateko.fi

HOLIDAY CLUB



GOLFCENTER.fi  
GOLFBALANCE.fi

Hertz

LIIKKU  
KUNTOKESKUS

HiO

ST1



interGREENS  
www.intergreens.fi

VIKING LINE

dormy

Golf Plaisir  
GOLFRAIKAT

Titleist

Respecta

Research and Control  
iRo

cognizant



Tiedolla johtaminen  
päätöstemme tukena



Päätöksentekomme  
on avointa



Puhdas, reilu  
ja rehellinen



Lisääme  
hyvinvointia



#muntapelata  
- golf sopii jokaiselle



Turvallinen ja  
monimuotoinen



Edistämme  
ympäristövastuullisuutta



Mittaamme  
hiilijalanjälkeämme

## SUOMEN GOLFLIIITTO



Valimotie 10  
00380 Helsinki  
nimi.sukunimi@golf.fi



POWERED BY liana