



GOLF 50+ | 9/2024



OLETKO JO TEHNYT HARJOITTELUUNNITELMAN TALVIKAUDELLE?

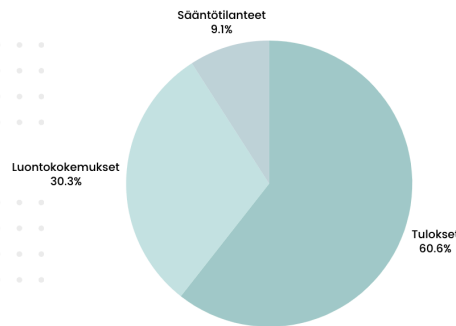
Talvi lähestyy ja golfkentät sulkeutuvat voidakseen jälleen ensi kesänä palvella meitä pelaajia huippukunnolla. Nyt on viimeistään hyvä hetki laatia harjoittelusuunnitelma talvikaudelle - vaihdatko lajia vai siirrytkö sisätiloihin pitämään svingistä huolta?

Golf 50+ -uutiskirje terveysvaikutuksista lähetetään automaattisesti kaikille Golfliiton jäseneurojen 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.

Viime kerralla kyselimme millaisia asioita uutiskirjeen lukijat muistelevat edelliseltä golfkierrokselta?

Tässä kyselyn tulokset!

MILLAISIA ASIOITA MUISTELET EDELLISELTÄ GOLFKIERROKSELTA?



GOLF JA TERVEYS



BLOGIT

GOLF50+ BLOGI

Marraskuun hyvinvointiin ja terveysvaikutuksiin keskittyvässä blogisarjassa Julia Kettinen muistuttelee golfareita pitämään huolta kunnosta myös talvikaudella ja onko itseasiassa lajin kausiluonteisuudesta meille hyötyä, kun harjoitamme kuntoa myös muulla tavoin kuin pelkällä golfin pelaamisella.

Kettinen on 29-vuotias kansainvälisesti menestynyt golfin terveysvaikutusten erityisasiantuntija ja tutkija. Hän tutkii erityisesti golfin fysiologisia terveysvaikutuksia sydän-ja verisuonitautien sekä aivoterveysten näkökulmista.

[LUE LISÄÄ](#)

GOLF JA TREENI

GOLFPISTEEN PIKAVINKIT SUJUVAMPAAN PELIIN

Heinin golfkoulussa keskitytään tällä kertaa vartalon kierron ja käsien läpiviennin yhteistyöhön. Videolla Heini näyttää mistä ranteiden flippaaminen johtuu.

SISÄKAUSI LÄHESTYY

Sisätiloihin siirtyminen ajankohtaista. Golfpiste.comin listauksesta löydät suurimman osan golfin sisäharjoittelupaikoista ja golfsimulaattoreista.

[KATSO TÄSTÄ](#)

ONKO TALVEN HARJOITTELUOHJELMAT LAADITTU?

KYLLÄ

EI VIELÄ

EN TREENAA TALVELLA

FYSIIKKAHARJOITTELU

LISÄÄ VAUHTIA VIISI- KYMPPISELLE

Kuukaudessa voi saavuttaa vielä keski-ikäisenäkin yllättävän paljon lisää nopeutta mailanpäähän, kun noudattaa fysiikkavalmentajan neuvoja.

TEKSTI **JUSSI MIETTINEN**
KUVAT **MARKUS SOMMERS**

56 • GOLFLIHTI 4/2024

LISÄÄ VAUHTIA SWINGIIN

Tuoreimmassa Golf-lehdessä Jussi Miettinen, parin vuoden päästä viisikymppisiin liittyvä golfari pistää kroppaa likoon selvittääkseen, voiko svingin vauhtia kasvattaa vielä kypsässä iässä. Pääset lukemaan artikkelin diginä Lukusalissa;

[LUE LISÄÄ](#)



SUOMI GOLF ID

Suomi Golf ID on yksilöllinen käyttäjätunnus, joka yhtenäistää digitaalisten golfpalveluiden käyttäjätunnukset. Se on ainoa tunnus, jonka käyttäjä jatkossa tarvitsee jäsen- ja tasoitustietoa käsitteleviin digitaalisiin palveluihin. Pelaaja voi hallinnoida sitä eBirdie-sovelluksestaan.

Ohjeet tunnuksen aktivointiin;

[TÄÄLTÄ](#)

YHTEISTYÖKUMPPANIEI TERVEISIÄ



UPEITA KOKEMUKSIA MALLORCALLA

Golf Plaisir järjestää keväällä 2025 kolme matkaa uutuuskohteeseen Mallorcalla!

[LUE LISÄÄ](#)



SYKSYN GOLFMATKAT HERTZ-AUTOLLA JOPA 15 % EDULLISEMMIN

Taita matkat golfkentille vaivattomasti vuokra autolla. Golfliiton jäsenenä saat jopa 15 % alennusta lyhytaikaisesta autonvuokrauksesta Suomessa ja ulkomailla.

Hertziltä löydät sopivan kokoisen auton, johon mahdutat kyytiin kaiken tarpeellisen pidempiäkin matkoja varten ja voit matkustaa ilman kiirettä oman aikataulusi mukaan.

LUE LISÄÄ JA VARAA!



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

Tutustu palveluihimme

Pohjola Vakuutus 

TUTUSTU YHTEISTYÖKUMPPANEIHIN:

ilkka



Pohjola Vakuutus

secto
automotive
Mutkaton autoarki®

MEDIATEKO
mediateko.fi

HOLIDAY CLUB





SUOMEN GOLFLIITTO



Valimotie 10
00380 Helsinki
nimi.sukunimi@golf.fi



Jos haluat peruuttaa tilauksen, klikkaa tästä.

POWERED BY liana