



Golfia kaiken ikää

Onnittelut vielä uuden lajin haltuun ottamisesta! Yksi golfin hienoimmista puolista on, että sen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa ja kuinka se mahdollistaa yhteisen harrastuksen usealle sukupolvelle samaan aikaan.

Golfissa kansainvälisen tavan mukaan seniori-ikä alkaa 50-vuotiaana. Golfissa ikä todellakin on vain numero, mutta seniorigolfari-titteli tuo mukanaan erilaisia etuja ja mahdollisuuksia kilpailla. Jos kilpaileminen kiinnostaa, tarjolla on kilpailuja seurojen omista seniorien viikkokisoista aina kansainvälisen tason turnauksiin asti. Golfseurojen aktiiviset senioritoimikunnat järjestävät myös monipuolista seuratoimintaa harjoitusryhmistä seuratmatkoihin.

Tämä on viimeinen aloittelijalle suunnattu uutiskirje, toivottavasti olet saanut näistä uutiskirjeistä vinkkejä ja inpritaatiota omalle golfurallasi. [Aloittajan opas](#) auttaa alun kinkkisissä kysymyksissä, ja golfyhteisöt auttavat mielellään lajissa eteenpäin. Ole rohkeasti yhteydessä seuraan ja tiedustele aloitteleville golfareille suunnatuista harjoitusryhmistä ja tapahtumista.

ALOITTAJAN OPAS



***Oletko jo löytänyt, mikä on sun
#muntapapelata?***

Minnaa viehättää lajin sosiaalisuus, ja miten kentällä tutustuu uusiin ihmisiin. "Golfkentällä saa aina kavereita." Innokkaana golfarina hän saattaa pelata jopa 100 kierrosta kaudessa ja vaatteillakin on iso merkitys.

Lisää inspiroivia muntapapelata-tarinoita löydät [täältä](#).

Terveysvaikutusten keskellä

Golf tuo tutkitusti monipuolista hyvinvointia harrastajilleen. Jo kierros viikossa täyttää liikuntasuositukset moninkertaisesti, ja päälle tulevat myös sosiaaliset ja psyykkiset hyödyt ulkona luonnossa liikkuesssa. Golf50+ -blogeissa syvennytään aiheeseen lisää.

LUE LISÄÄ

Miten golf tukee hyvinvointiani? Tässä 5 vinkkiä!

1. Lisää energiaa

Säännöllinen liikunta, kuten golf, lisää energiaa ja parantaa yleistä mielialaa.

2. Auttaa irrottautumaan arjesta

Golfkentän rauhallinen ja vihreä luontoympäristö mahdollistaa irtioton arjen kiireistä. Kännykkäkin on luontevaa jättää bāgin taskuun.

3. Parantaa fyysistä terveyttä

Golf on loistava tapa pitää huolta kuntoilusta pitkäkestoisella, matalalla sykkeellä.

4. Kehittää kognitiota ja ongelmanratkaisutaitoja

Strateginen ajattelu ja pelitilanteiden analysointi golfissa virkistävät mieltä.

5. Pelin sosiaalisuus

Golfia voi harrastaa niin ystävien kuin perheenkin kanssa, mutta golfkentällä tapaa luontevasti myös uusia ihmisiä. Golfkentät ovat erinomaisia paikkoja verkostoitua ammatillisesti ja ystävystyä samanhenkisten ihmisten kanssa.

LUE LISÄÄ ASiantuntijablogista



Olympiavoittaja koulutti koiransa kulkemaan kentällä

Koiraihmiset ovat tottuneet siihen, että oli kesä tai talvi, sadetta tai poutaa, koiran kanssa on lähdettävä

lenkille. Tämän asian kanssa viime keväänä paini myös mäkihypyn olympiavoittaja Jari Puikkonen. Hänellä oli kuitenkin suunnitelma valmiina, ja niin hollantilaisesta paimenkoirasta Oscusta tuli golfkoira.

[LUE KOKO JUTTU](#)



Mikä on Suomi Golf ID?

Jokainen pelaaja tarvitsee Suomi Golf ID:n kirjautuakseen eBirdie-jäsensovellukseen. Se on tietoturvallinen ja yksilöllinen käyttäjätunnus, jota hallinnoidaan eBirdiestä.

[LUE LISÄÄ](#)

Seuratoiminnasta lisäpotkua?

Golf tarjoaa halutessasi myös muuta kuin peli-iloa. Seuratoiminta tuo harrastukseen uuden ulottuvuuden ja parhaimmillaan uudenlaista merkitystä arkeen ja vapaa-aikaan.

[KATSO VIDEO](#)



Älä juutu samalle kentälle

Kun golfari rekisteröityy jäseneksi golfseuraan, aukeaa samalla hänelle myös tuhansien muiden golfkenttien maailma.

[LUE LISÄÄ](#)



Suomen Golfseniorit

Suomen Golfseniorit ry on itsenäinen vuonna 1981 perustettu yhdistys, joka vastaa mm. valtakunnallisista seniorikilpailuista ja liittovalmennustoiminnasta.

Yhdistys tarjoaa muutakin monipuolista toimintaa jäsenilleen, kuten esimerkiksi yhteisiä tapahtumia, pelaamisen etuja ja pelimatkoja niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.



[LUE LISÄÄ](#)

SUOMI GOLFIA TUKEMASSA

SUMMA

cp Pohjola Vakuutus

secto
automotive
Mutkaton autoarki®



MEDIATEKO
mediateko.fi

HOLIDAY CLUB

Titleist®

SVEA

LIIKKU
KUNTOKESKUS

HiO

GOLFCENTER.fi
GOLFBALANCE

Hertz

dormy



STI

cognizant

interGREENS

VIKING LINE

damixa

prospectum



SPONSOR INSIGHT



MEETINGS
Meetings
& Events



Tiedolla johtaminen
päästöstemme tukona



Päätöksentekomme
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



POWERED BY

