



Golfia kaiken ikää

Onnittelut vielä uuden lajin haltuun ottamisesta! Yksi golfin hienoimmista puolista on, että sen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa ja miten 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. Jos kilpaileminen kiinnostaa, tarjolla on kilpailuja seurojen omista seniorien viikkokisoista aina kansainvälisiin turnauksiin asti. Seurojen aktiiviset senioritoimikunnat järjestävät myös monipuolista toimintaa harjoitusryhmistä seuramatkoihin.

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

[ALOITTAJAN OPAS](#)

#muntapapelata



***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 liikuntasuosituksen 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 vehreä 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 lähdeittävä

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



Golflehti on osa eBirdietä

Golflehden sisällöt voi nauttia omaan tahtiin missä haluat. eBirdiessä luvassa myös extrasisältöä digiin!

LUE LISÄÄ

Seuratoiminnasta lisäpotkua?

Golf tarjoaa muutakin kuin peli-iloa. Seuratoiminta voi tuoda uuden ulottuvuuden ja merkitystä arkeen ja vapaa-aikaan.

KATSO VIDEO



Älä juutu samalle kentälle

Golfarille on auki tuhansien 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



Tiedolla johtaminen
päästöjemme tukena



Päätöksenteomme
on avointa



Puhdas, reilu
ja rehellinen



Lisäämme
hyvinvointia



#muntapelata
- golf sopii jokaiselle



Turvallinen ja
monimuotoinen



Edistämme
ympäristövastuullisuutta



Mittamme
hiilijalanjälkeämme

SUOMEN GOLFLIITTO



Valimotie 10
00380 Helsinki
nimi.sukunimi@golf.fi



POWERED BY 