



HELSE I HVERT SLAG!



GOLF - EN IDRETT FOR ALLE

Nesten alle kan spille golf. Det er en idrett som man kan starte med tidlig eller sent i livet og golfens handikapsystem gjør at nybegynnere og etablerte spillere, samt personer med og uten nedsatt funksjonsevne, kan spille sammen. Felles for alle golfspillere er opplevelsen av gleden ved spillet i kombinasjon med fin naturopplevelse og sosialt samhold.

Golf er en idrett med moderat intensitet, og som passer godt i forhold til norske myndigheters anbefalinger for fysisk aktivitet. En 18 hulls golfrunde tar ca. 4 timer og 30 minutter og i løpet av runden går golfspilleren ca. 11 km eller ca. 16 000 skritt. En runde golf vil kunne bedre kondisjon, influere positivt på kolesterolnivået i blodet, redusere livmålet og gi et psykisk velvære etter runden. For hjertesyke vil golf kunne være en fin opptreningsaktivitet.

GOLF - GRØNN GLEDE

Golf - Grønn Glede er et golftilbud for personer med behov for tilrettelegging. Årsakene til dette kan variere og klubbene tilrettelegger for blant annet personer med diabetes, personer med mentale helseproblemer, personer med rusproblemer, kreftrammede og pårørende, hjerte- og lungesyke, uføretrygdede, langtidssykemeldte, utsatt ungdom, personer med Parkinson, bevegelsehemmede, utviklingshemmede, synshemmede, hørselshemmede m.fl.

I Golf - Grønn Glede settes golfens velegnethet som helsebringende aktivitet i fokus, og formålet er å gi deltagerne mulighet til å drive aktivitet etter egne forutsetninger og ønsker, samtidig som det sosiale aspektet ivaretas. Fokus er på helse, samt at alle kan delta. Golf - Grønn Glede skal rekruttere nye målgrupper til golf, motivere til fysisk aktivitet og spre glede.

Deltakere i Golf - Grønn Glede gjennomgår golfens nybegynneropplæring og får tilknytning til en gruppe med mulighet for ukentlig aktivitet.

Klubbene som deltar i Golf - Grønn Glede jobber for å legge til rette gode aktivitetstilbud for deltakerne og velger selv målgruppe(r).



Norges
Golf forbund

Mer informasjon om Golf - Grønn Glede og deltakerklubber finnes på www.golfgroenglede.no. Informasjon om tilbudet i den enkelte deltakerklubb fås ved å kontakte klubben.

www.golfgroenglede.no