



Dé GOLF
in ZAKEN
COURANT.nl

Regio West Brabant

editie 2 - 2024



**NEEM
GRATIS
MEE**

Geschiedenis KLM Dutch Open.....	5
Golf en een gezonde leefstijl.....	7
Verbeter je korte spel.....	9
De Oosterhoutse.....	11
Calorieën verbranden met golf.....	14



ANDRESS VREUGDENHIL
DESIGN

Ontwerpbureau voor tuin en landschap

Elke tuin is uniek en verdient maatwerk.

Creatief, enthousiast, professioneel.

ontwerp, aanleg, onderhoud

06 22792573

info@andressvreugdenhildesign.nl

www.andressvreugdenhildesign.nl



WIJ REALISEREN JOUW DROOM

Holy Wood

Ambachtelijke eikenhouten bijgebouwen.

Dit zijn onze diensten:

- Eikenhouten bijgebouw
- Poolhouse
- Home extension
- Treehouse
- Restauratie & renovatie

Onberispelijke kwaliteit, een piekfijne afwerking,
transparante communicatie én een tijdige oplevering.
Een zorgeloze ervaring is onze belofte aan jou.

HELLO@HOLY-WOOD.NL

+31 (0) 629411307

WWW.HOLY-WOOD.NL

VOLG JE ONS AL OP SOCIAL MEDIA?

Meer zien?





BATTERIJ THUIS

**BATTERIJ THUIS MAAKT
JOUW HUIS KLAAR
VOOR DE TOEKOMST**

BATTERIJTHUIS.COM



**Dé GOLF
in ZAKEN
COURANT.nl**

ONLINE

**NIEUWS | GOLFBANEN | KRANTEN
GOLFSHOPS | AGENDA**

De Golf in Zaken Courant

Regio West Brabant

Jaargang 2024 - Editie 2

Oplage

10.000 ex.

Uitgave

PressTige Media

Eindhoveneweg 33

5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio West Brabant

Met dank aan

De adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Colofon

Copyright

Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

Redactie golfbanen/clubs

De inhoud van de artikelen over golfbanen/clubs is nauwkeurig samengesteld op basis van informatie die is aangeleverd door de betreffende baan/club, of is geschreven op basis van de website.



STRAAL MET EEN STAR EDITION.

Met een Star Edition rijdt u niet alleen een prachtige auto, u geniet ook extra van een aantrekkelijke uitrusting en scherpe prijs. De A-Klasse, B-Klasse, C-Klasse, GLA, GLB en CLA zijn verkrijgbaar als Star Edition. Alle bieden navigatiesysteem, stoelverwarming, High-Performance LED-koplampen, automatisch inklapbare spiegels, automatische transmissie, een parkeer assistent met achteruitrijcamera en meer. Ook leverbaar als Plug-in Hybrid. Ontdek alle voordelen bij Louwman.



Gecombineerd verbruik: 0,5 - 9,2 l/100 km, 200,0 - 10,9 km/l. CO₂-uitstoot: 12 - 209 g/km (WLTP).

Louwman

Breda, Ettensebaan 34, 4814 NN, tel 076 - 564 24 00 • Roosendaal, Bredaseweg 225-227, 4705 RN, tel. 0165 - 557 400 • www.louwman.nl/mercedes-benz

De Fuijk
www.defuijk.nl
info@defuijk.nl



Voor al uw complexe en multidisciplinaire projecten



Gordijncentrum
by Jan & Claudia



Looiersplein 46
5104 GP Dongen
Tel. 0162 313 876
gordijncentrum.nl

Ik ben Claudia Hooijmaaiers, interieurstylist en samen met Jan trotse eigenaresse van Gordijncentrum in Dongen. Mijn visie is dat je interieur een weerspiegeling van je karakter moet zijn. Laat mij je foto's en/of tekening van jouw woning zien, nieuwbouw of bestaand, en ik ga er een supermooi geheel van maken voor een budget dat bij je past.

Graag tot ziens!

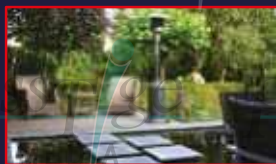
Creatieve sfeervolle tuinen met een perfecte afwerking



TUINONTWERP
TUINAANLEG

TUINRENOVATIE
TUINONDERHOUD

HOVENIERSBEDRIJF DE CROM B.V.



Berkenstraat 27
4909 BC OOSTEIND

Telefoon: 0162 451153
Mobiel: 06 533 404 54

info@hoveniersbedrijf-de-crom.nl
www.hoveniersbedrijf-de-crom.nl



BY ESSYL

HAIR & MAKE-UP PROFESSIONALS

Team BY ESSYL laat U stralen!
Ervaar de beleving in onze veel privacy biedende salon.

Specialisaties:
Kleurtechnieken, krullen kniptechnieken, extensions zetten,
verzorging trouw kapsels en visagie en voor mannen barber
behandelingen.

Groenstraat 16D - 4841BD - Prinsenbeek
Tel.nr.: 076-8886270 | WhatsApp: 06-38456116
info@byessyl.nl





De geschiedenis van het KLM Dutch Open Golf Toernooi

Het Dutch Open Golf Toernooi heeft een rijke geschiedenis die teruggaat tot 1912, toen het voor het eerst werd georganiseerd op de Haagsche Golf & Country Club. Sindsdien is het uitgegroeid tot een van de meest prestigieuze en gerespecteerde toernooien in de Europese golfsport. Elk jaar trekt het Dutch Open zowel topprofessionals als opkomende talenten van over de hele wereld, wat bijdraagt aan een competitief en opwindend speelveld.

De vroege jaren van het Dutch Open werden gedomineerd door Britse golfers, die hun vaardigheden en ervaring naar Nederland brachten. In de loop van de decennia evolueerde het toernooi, waarbij het steeds meer internationale allure kreeg. In de jaren '70 en '80 begon een nieuwe golf van Europese talenten op te komen, waaronder legendarische spelers als Seve Ballesteros en Bernhard Langer, die hun naam op de Dutch Open-trofee wisten te graveren.

De jaren '90 en het begin van de 21e eeuw markeerden een periode van verdere professionalisering en groei voor het Dutch Open. De baanlocaties werden steeds indrukwekkender, met iconische plekken zoals de Hilversumsche Golf Club en de Kennemer Golf & Country Club, die hun fairways openstelden voor het toernooi. Deze periodes zagen ook een toenemende betrokkenheid van sponsors, wat bijdroeg aan hogere prijzengelden en een verbeterde organisatie.

In recente jaren heeft het Dutch Open zijn status als topgolf evenement verder versterkt. De verhuizing naar The Dutch in Spijk, een baan ontworpen door Colin Montgomerie, bracht een nieuwe dimensie aan de competitie. De uitdagende lay-out en uitstekende faciliteiten van The Dutch hebben de lat hoger gelegd voor zowel spelers als toeschouwers. Elk jaar trekt het toernooi duizenden bezoekers en miljoenen televisiekijkers, wat de internationale reputatie van het evenement verder versterkt.

Het Dutch Open blijft een belangrijke pijler in de Europese Tour-kalender, met een rijke erfenis en een toekomst vol belofte. Het is een evenement waar geschiedenis en innovatie hand in hand gaan, waardoor het een niet te missen spektakel is voor zowel spelers als fans van de golfsport. Met elke editie blijft het Dutch Open bijdragen aan de groei en populariteit van golf, niet alleen in Nederland, maar wereldwijd.

Lees meer over golf  klmopen.nl

Golfbaan Wouwse Plantage

 Zoomvlietweg 66, 4624 RP Bergen op Zoom

 0165377100  www.golfwouwseplantage.nl



Golfbaan Wouwse Plantage

Golfclub Wouwse Plantage is een paradijs voor golf liefhebbers! Gelegen in een adembenemend bosrijk natuur- en stiltegebied tussen Bergen op Zoom en Roosendaal, biedt deze golfbaan een unieke ervaring. Omringd door prachtige bossen, heidevelden en landerijen van landgoed Wouwse Plantage, is dit een waar golfoord waar je kunt genieten van de rust en schoonheid van de natuur terwijl je je golfvaardigheden aanscherpt.

Het landschap van Golfclub Wouwse Plantage is werkelijk betoverend. Met glooiende bosholes en een zandverstuiving aan de ene kant, en een parklandschap met beekjes en waterpartijen aan de andere kant, is elke hole een uitdaging op zich. Hier draait het allemaal om precisiespel, rechte slagen en afstandbeheersing. Het is de ultieme test voor elke golfer die zijn vaardigheden naar een hoger niveau wil tillen.

Maar Golfclub Wouwse Plantage biedt meer dan alleen een prachtige golfbaan. Het clubhuis en restaurant zijn gezellige plekken waar je kunt ontspannen na een intensieve ronde golf. Met een ruim terras dat uitkijkt over de eerste drie holes, kun je genieten van het uitzicht terwijl je nageniet van je spel. De sfeer is warm en gastvrij, waardoor je je meteen thuis voelt.

Oefenfaciliteiten

En alsof dat nog niet genoeg is, beschikt Golfclub Wouwse Plantage ook over uitstekende oefenfaciliteiten. Of je nu je golfspel wilt verbeteren of jezelf wilt voorbereiden op een ronde, hier vind je alles wat je nodig hebt. Van een (indoor) oefengreen tot zes uitdagende oefenholes en een Driving Range met gratis ballen, er is geen excuus om niet aan je spel te werken.

In 2021 heeft Golfclub Wouwse Plantage zelfs nieuwe baanlusen geïntroduceerd, genaamd De Plantage en De Bleekloop. Deze verbeteringen hebben gezorgd voor een betere routing en een duidelijke scheiding tussen de bos- en parkholes. Het resultaat is een nog betere golfervaring voor alle spelers.

Genieten

Dus waar wacht je nog op? Kom naar Golfclub Wouwse Plantage en ontdek de magie van deze prachtige golfbaan. Of je nu een ervaren golfer bent of net begint, hier vind je alles wat je nodig hebt voor een geweldige dag golfen. Geniet van het adembenemende landschap, de uitdagende holes en de warme gastvrijheid. Dit wordt gegarandeerd een onvergetelijke ervaring!

Bron - www.golfwouwseplantage.nl



KOERT VAN AS
FOTOGRAFIE



"DE BEELDPARTNER VOOR BEDRIJVEN"



WWW.KOERTVANAS.NL



Keiweg 7, 4901 JD Oosterhout
Wij hebben ook een
uitgebreide webshop
www.broersgezondheidswinkel.nl



Natuurlijk gezond.

broeders

Gezondheidswinkel & Biologische supermarkt



dgd

financiële partners

0165-395677 | info@dgdroosendaal.nl | www.dgdroosendaal.nl

Hoe golf bijdraagt aan een gezonde levensstijl voor kinderen en tieners

Golf is misschien niet de eerste sport waar je aan denkt als je kinderen en tieners in beweging wilt krijgen, maar de voordelen van deze elegante sport zijn enorm. Terwijl golf vaak wordt gezien als een rustige, verfijnde bezigheid voor volwassenen, biedt het ook tal van voordelen voor de jongere generatie. Van fysieke gezondheid tot mentale veerkracht, golf kan een sleutelrol spelen in het bevorderen van een gezonde levensstijl voor kinderen en tieners. Laten we eens duiken in hoe golf kan bijdragen aan hun welzijn en ontwikkeling.

1. Fysieke gezondheid en uithoudingsvermogen

Golf wordt vaak geassocieerd met rustige wandelingen op de baan, maar dit is slechts een deel van het verhaal. Een ronde golfen kan tussen de 6 en 8 kilometer zijn, afhankelijk van de grootte van de baan. Dit betekent dat kinderen en tieners aanzienlijke hoeveelheden fysieke activiteit krijgen, vooral als ze ervoor kiezen om te lopen in plaats van een golfkarretje te gebruiken. Dit wandelen bevordert cardiovasculaire gezondheid, verhoogt het uithoudingsvermogen en helpt bij het handhaven van een gezond gewicht.

Daarnaast vereist golf de inzet van verschillende spiergroepen. Van het zwiepen van de golfclub tot het lopen over de glooiende green, kinderen en tieners gebruiken hun armen, benen, rug en core-spieren. Dit helpt bij de ontwikkeling van kracht, flexibiliteit en coördinatie, wat cruciaal is voor hun algemene fysieke welzijn en ontwikkeling.

2. Mentale ontwikkeling en focus

Golf is meer dan alleen een fysieke uitdaging; het is ook een mentale. Het spel vereist concentratie, strategisch denken en geduld. Kinderen en tieners leren hoe ze een strategisch plan moeten maken, hoe

ze met frustratie om moeten gaan en hoe ze gefocust kunnen blijven onder druk. Deze vaardigheden zijn niet alleen nuttig op de golfbaan, maar kunnen ook worden overgedragen naar andere gebieden van hun leven, zoals school en persoonlijke relaties.

Het mentaliteitsaspect van golf helpt jongeren ook om beter om te gaan met tegenslagen. In golf zijn er altijd uitdagingen en momenten van falen, zoals een gemiste put of een slechte hole. Het leren omgaan met deze momenten van tegenslag op een constructieve manier helpt kinderen en tieners veerkracht op te bouwen, wat hun mentale kracht versterkt.

3. Sociale vaardigheden en teamwork

Golf kan ook bijdragen aan de sociale ontwikkeling van kinderen en tieners. Het is een sport die vaak individueel wordt gespeeld, maar er zijn veel mogelijkheden voor sociale interactie. Van het spelen met vrienden tot het deelnemen aan golfclubs en wedstrijden, jongeren hebben de kans om sociale vaardigheden te ontwikkelen, zoals communicatie en teamwork.

Daarnaast biedt golf een unieke gelegenheid voor intergenerationele interactie. Veel golfclubs organiseren junior-toernooien en familie-evenementen, waarbij jongere spelers kunnen leren van en samenwerken met oudere spelers. Dit bevordert een gevoel van gemeenschap en kan leiden tot het ontwikkelen van waardevolle mentorschapsrelaties.

4. Natuurverbondenheid en ontspanning

Golfbanen zijn vaak gelegen in mooie, natuurlijke omgevingen. Het spelen van golf geeft kinderen en tieners de kans om tijd door te brengen in de buitenlucht en te genieten van de natuur. Dit kan helpen bij het verminderen van stress en het bevorderen

van een gevoel van welzijn. Het contact met de natuur is bewezen gunstig voor de mentale gezondheid en kan bijdragen aan een vermindering van angst en depressie.

Bovendien moedigt golf jongeren aan om op een ontspannen manier met hun omgeving om te gaan. Het rustige tempo van de sport en de focus op precisie en techniek helpen bij het ontwikkelen van een gevoel van innerlijke rust en balans, wat essentieel is voor een gezonde geestelijke toestand.

5. Levenslange vaardigheden en zelfdiscipline

Golf is een sport die een leven lang kan worden beoefend. Door kinderen en tieners op jonge leeftijd aan golf te laten wennen, leren ze waardevolle levensvaardigheden zoals zelfdiscipline, respect voor anderen en verantwoordelijkheid. Het onderhouden van een consistent trainingsschema en het streven naar verbetering in hun spel helpt jongeren om doelen te stellen en door te zetten, kwaliteiten die hen ook in andere aspecten van hun leven zullen ten goede komen.

Conclusie

Golf biedt een unieke mix van fysieke activiteit, mentale uitdaging en sociale interactie die bijdraagt aan een gezonde levensstijl voor kinderen en tieners. Het bevordert niet alleen hun fysieke gezondheid en uithoudingsvermogen, maar ook hun mentale veerkracht, sociale vaardigheden en verbinding met de natuur. Door golf te integreren in het leven van jongeren, geef je hen een waardevolle sport die hen op vele manieren zal ondersteunen en inspireren. Dus waar wacht je nog op? Zet die golfclubs klaar en laat de jongere generatie genieten van de vele voordelen die golf te bieden heeft!



VERSTIJLEN HEKWERKEN



GAAS/DUBBELSTAAFSHEKWERK • SPIJLEN/BALKONHEKWERK
DRAAI/SCHUIFPOORTEN • POORTAUTOMATISERING • SIERHEKWERK
RUCPHENSEBAAN 58 4714 RE SPRUNDEL 0165 38 38 17

WWW.VERSTIJLENHEKWERKEN.NL

VERMEULEN & ZONEN
SLOOPWERKEN
BREDĀ

TEL : 076 - 514 56 79

NIEUWE BREDASE BAAN 18K

www.vermeulensloopwerken.nl



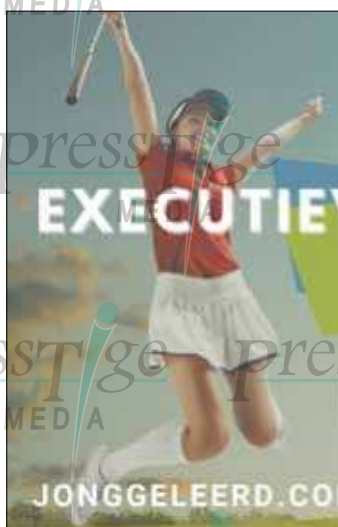
MGU montage

- Keukens • Badkamers • Dakkapellen
- Aanbouwen • Renovatie • Tuinen

MGU Montage
Koraaldijk 139 - 4706 KG Roosendaal - Tel: 06-51389997
Kijk voor meer informatie op www.mgu-montage.nl



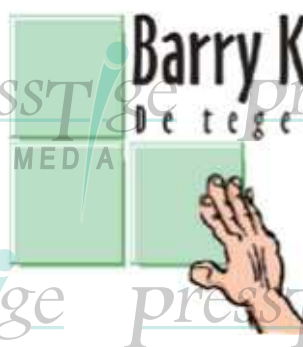
VERBETER JE
SCORES
VERBETER JE
EXECUTIEVE FUNCTIES
LAAT JE COACHEN BIJ



JONG GELEERD
STUDIOCOACHING

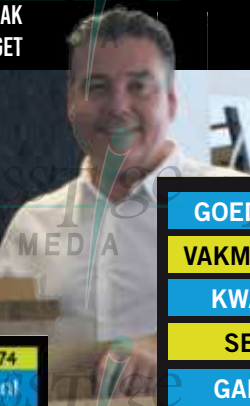
JONGGELEERD.COM 06-24642608

Barry Klaassen
De tegelzetter



Horst 64
5126 BX Gilze
06 - 29 07 83 84
info@barryklaassen.nl
www.barryklaassen.nl

DE MOOISTE VLOEREN ONDER ÉÉN DAK
VOOR ELKE RUIMTE EN IEDERS BUDGET



GM VLOEREN DESIGN

T 0162-310260 M 06-21294074
www.gmvloerendesign.nl

- GOED ADVIES
- VAKMANSCHAP
- KWALITEIT
- SERVICE
- GARANTIE

KANAALSTRAAT 102 DONGEN | INFO@GMVLOERENDESIGN.NL

**TUINMAN-
STRATENMAKER NODIG?**
WWW.MBVANDERSTEEN.NL

MB V.D. STEEN
Hovenier & Stratenmaker

06 - 23 97 54 23
mb.vd.steen@gmail.com

De Veilige Veste Verzekeringen



Laat uw verzekeringspakket geen grote handicap worden.

De Veilige Veste Verzekeringen begeleidt u graag naar een hole-in-one.

De Veilige Veste Verzekeringen

Rogér Frijters
Parklaan 137
4702 XC Roosendaal
0165-553404
info@deveiligeveste.nl
www.deveiligeveste.nl



Akkermans Golf

Akkermans Golf in De Heen is een golfcentrum met een mooie 9 holes par 3 golfbaan. De baan heeft lastige waterpartijen, vele hoogteverschillen en 18 afslagplaatsen. Genoeg uitdaging tijdens het golfen!

De 9 holes par-3 golfbaan met 18 afslagplaatsen is ontworpen door Michiel van der Vaart van Jol Golf Design en wordt gekenmerkt door golvende fairways, spannende waterhindernissen, gemoduleerde greens en een weids uitzicht over de Brabantse polders. De golfbaan bestaat uit 9 holes met een lengte variërend van 60 tot 120 meter. Bij de ontwikkeling van de golfbaan is getracht een zo realistisch mogelijke baan te creëren. Zo hebben de greens normale afmetingen waardoor het spelen op de baan een uitstekende oefening is voor de laatste slagen op een grote golfbaan.

Naast een uitdagende golfbaan bestaat ons golfcentrum uit een 200 meter lange driving range, diverse oefengreens en een sfeervol grand café. Onze faciliteiten zijn ideaal voor zowel de beginnende golfer die graag een keer kennis willen maken met het golfspel. Maar ook voor de ervaren golfer voor wie onze baan meer dan genoeg uitdaging biedt door de hoogteverschillen en lastige waterpartijen. Dus pak je golfclubs en plan een bezoekje aan de golfbaan, gelegen in het meest waterrijke gebied van de Brabantse Wal, de plaats waar 'Noord-Brabant Zeeland kust'.

Wil je golfles om je GVB te halen of je techniek bijspijkeren dan kun je bij de golfschool van Robin Kind en Pascal Lamberigts terecht. Deze twee teaching professionals hebben dankzij hun gedegen opleidingen en wedstrijddervaring op hoog niveau golfers van alle niveaus iets te bieden. En dat tegen zeer gunstige tarieven!

Golfclinics

De golfclinics bij Akkermans vinden plaats op ons golfcentrum met een mooie 9 holes par 3 golfbaan. De baan is mooi compact, heeft lastige waterpartijen, vele hoogteverschillen en 18 afslagplaatsen. Genoeg uitdaging tijdens je golf clinic! Daarnaast gebruik je tijdens de golf clinic de 200 meter lange driving range (ook overdekte plaatsen) en zijn er ruime oefengreens met bunker waar je leert chippen en putten.

Voor goede kwaliteit golfclinics tegen een nette prijs kun je bij Akkermans Golf Academy terecht waar golf pro Pascal Lamberigts je de eerste kneepjes van het vak leert. Een golfclinic is ook mogelijk voor grotere groepen, omdat we beschikken over een netwerk gekwalificeerde golf instructeurs.

Bron - www.akkermansgolf.nl

Tips voor het verbeteren van je korte spel

Het korte spel vormt de ruggengraat van elke succesvolle golfer. Hoewel lange drives en krachtige slagen indrukwekkend zijn, wordt het echte verschil vaak gemaakt binnen 100 meter van de hole. Het beheersen van het korte spel kan je score aanzienlijk verbeteren en je zelfvertrouwen op de baan verhogen. Hier zijn enkele essentiële tips om je korte spel naar een hoger niveau te tillen.

Chippingtechniek

Ten eerste, werk aan je chippingtechniek. Een goede chip kan een moeilijke situatie redden en je in een gunstige positie brengen voor een putt. Concentreer je op een soepele, gecontroleerde beweging met een zachte polsactie. Plaats meer gewicht op je voorste voet en houd je handen voor de bal tijdens de impact. Dit helpt om een consistente balvlucht en betere controle te bereiken.

Wedges

Vervolgens is het belangrijk om verschillende soorten wedges te beheersen. Elk wedge-type – pitching wedge, sand wedge, en lob wedge – heeft zijn eigen specifieke toepassingen. Leer hoe je de juiste club kiest voor verschillende afstanden en situaties. Praktijk het slaan van halfslagen en driekwart slagen om je afstandscontrole te verbeteren. Varieer je slaghoogte door de balpositie in je stand aan te passen en te experimenteren met de openheid van het clubblad.

Putting

Putting is een ander cruciaal aspect van het korte spel. Een consistente puttingtechniek kan je score drastisch verbeteren. Houd je polsen stabiel en zorg voor een soepele, penduleachtige beweging. Besteed veel tijd aan het oefenen van korte putts van een meter, omdat deze vaak het verschil maken tijdens een ronde. Daarnaast is het belangrijk om te leren lezen van greens. Let op de hellingen en de snelheid van het gras om de lijn en snelheid van je putts nauwkeurig te bepalen.

Wedstrijdomstandigheden

Tot slot, vergeet niet om te oefenen onder wedstrijdomstandigheden. Simuleer druk door je eigen mini-toernooien te creëren of door te spelen tegen vrienden. Dit helpt je om te wennen aan de spanning en om je techniek te behouden wanneer het echt telt.

Het verbeteren van je korte spel vereist toewijding en geduld, maar de resultaten zullen ongetwijfeld de moeite waard zijn. Met deze tips kun je je prestaties op de green optimaliseren en je algehele golfspel naar nieuwe hoogten brengen.





**Slapen
Ontspannen
Sportmassage
Blessurepreventie
Medical taping**



Steenovenweg 6, 4614 LA Bergen op Zoom 06-18170020

VAN DRIESUM

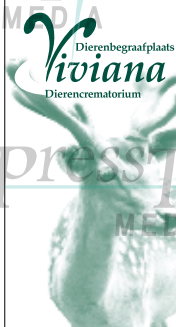
piano's & vleugels

Verkoop nieuw en gebruikt
onderhoud - stemmen - transport
tevens taxaties en verhuur



Hulsdonksestraat 155
4708 AB Roosendaal
info@vandriesumpianos.nl

Tel. 0165 - 551574
Mob. 06 - 53815054
www.vandriesumpianos.nl



voor een waardig afscheid

Als u voor de moeilijke keuze komt te staan...

Dierenbegraafplaats & crematorium
Viviana

Vianendreef 97 • 4841 LE Prinsenbeek
tel. nr. 076 5417437 • info@viviana.nl

Steenplaza

MEER DAN BESTRATING ALLEEN

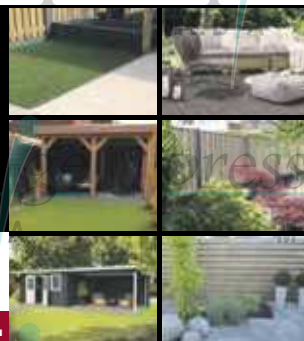
30
1987-2017

C. Boelens
Zevenbergen

- Sierbestrating
- Schuttingen
- Zand en grind
- Tuinhuizen en overkappingen
- Aanleg mogelijk

Schoenmakerij 5, 4762 AS Zevenbergen
Tel. 0168-452730
info@steenplaza-zevenbergen.nl

WWW.STEENPLAZA-ZEVENBERGEN.NL



Meubelstofferderij Dirkse

Esplanade 37
4844 AB Breda
Tel: 06-41781088
info@meubelstofferderijdirkse.nl
www.meubelstofferderijdirkse.nl

Antiek meubilair
Houten meubilair
Linnen en zijden
Capeleermeesters
Borstelmeesters
Linnen en zijden
Capeleermeesters
Borstelmeesters

Keukens - badkamers - tegels - sauna's

Van Wijk

Steenbergseweg 85a
4864 RW Leijdelstraat Tel. 0164 680900
www.vanwijkkeukenenbad.nl

VERTALERS & TOLKEN

TEXPERTISE

Voor professionele vertalingen - óók beëdigd - in en uit vrijwel alle talen

Paul van Ostaijenstraat 54 - 5103 PS Dongen Tel.: 0162-32 19 40
www.texpertise.nl

Autobedrijf M.Klijn | Sprang Capelle

www.klijn-mini-specialist.nl

KOEVOETS
TIMMERBEDRIJF

Boschdijk 160
4731 RD Oudenbosch
Tel: 0165 - 503157

www.timmerbedrijfkoervoets.nl
info@timmerbedrijfkoervoets.nl

tegels- en natuursteenbedrijf

van der **Velden**

wij zijn gespecialiseerd in het maken van o.a. vensterbanken - keukenbladen was-
bakken - douchebakken - open haarden - werkbladen - dorpels - grafwerk

Everdenberg 49 4902 TT Oosterhout 0162-431265 natuur41@xs4all.nl
www.vdvnatuursteen.nl ma tm vrij 7.00 - 17.00 zat 8.00 - 12.00

De Oosterhoutse

📍 Dukaatstraat 21, 4903 RN Oosterhout

☎ 0162458759 🌐 www.oosterhoutse.nl



De Oosterhoutse

De Oosterhoutse is actieve en bruisende golfvereniging waar je je onmiddellijk welkom voelt. Onze rijkelijk volgroeide 18-holes baan nodigt je uit voor een golfspel van topklasse, terwijl onze par 3-baan, die als de beste in Nederland wordt beschouwd, een uitdaging biedt aan spelers van elk niveau.

Onze golfbanen weerspiegelen de essentie van Brabantse schoonheid. Als je door de baan wandelt, vergeet dan niet om je heen te kijken. De prachtig aangelegde waterpartijen, de parkachtige setting en het doordachte ontwerp van elke hole maken een spel op onze baan een visueel feest.

Terras

Ontspan op ons mooie terras, waar je geniet van een ongehinderd uitzicht op de golfbaan. Terwijl je je ogen de kost geeft, trakteert onze Brabantse chef-kok je op een culinaire verwenning. Hij en zijn team bereiden heerlijke gerechten voor jou en je gezelschap, met de nadruk op authentieke smaken en verse ingrediënten. Bij De Oosterhoutse geloven we in het handhaven van de Brabantse gastvrijheid.

Professionele instructeurs

Bij de Golf Academy van De Oosterhoutse worden jouw ambities om je spel te verbeteren serieus genomen. Onze professionele instructeurs staan klaar om je met gepersonaliseerde lessen bij te staan in je streven naar verbetering.

Oefengreen

De oefengreen biedt veel en gevarieerde holes. Er lijken nauwelijks rechte vlakken te zijn. Genoeg mogelijkheden om jouw putten te oefenen en te verbeteren! Je mag er ook jouw chipslag naar de grote green oefenen. Pitchen daarentegen, kun je alleen oefenen op de drivingrange.

Op deze oefengreen zelf mag je alleen de putter gebruiken.

Progressie en plezier centraal

De Oosterhoutse Golf Academy is ook de ideale plek voor jouw eerste stappen in de golfwereld. Onze professionals staan voor kwaliteit en ze begeleiden je naar het behalen van jouw baanpermissie of handicap 54. Bij de Golf Academy staat jouw progressie en plezier centraal. Overweeg je om met golf te beginnen? We helpen je graag bij het verkennen van de mogelijkheden!

Bron - www.oosterhoutse.nl - Foto: De Oosterhoutse

Golfpark De Haenen

📍 Laan der Continenten 70, 4847 DG Teteringen

☎ 0765783950 🌐 www.dehaenen.nl



Golfpark De Haenen

Golfpark de Haenen is een park waar genieten voorop staat. We bieden een aangenaam verblijf, niet alleen aan golfers, maar ook aan zakenrelaties, fijnproevers, wandelaars, kunst- en natuurliefhebbers. Op ons mooie en verzorgde golfbaan en in de gastvrije brasserie kan iedereen terecht voor kwaliteit en verbondenheid.

Golfen doe je bij De Haenen

De Haenen is voor zowel de beginnende als de gevorderde golfer een uitdagende baan. Er is een 18 holes baan en een schitterende Par 3. Er zijn verschillende oefenfaciliteiten naast de driving range die voor iedereen toegankelijk zijn.

Onbetwist de meeste afwisselende baan van Brabant!

Een golfronde over De Haenen voert door de vier verschillende sferen, die deze baan zo uniek maken. Van de bloeiende roughs van de wetlands en het grasgebied komt u in het parkgedeelte met de twee grote vijvers en de vele rododendrons en azalea's. Vervolgens komt u in het historische bosgedeelte. Vanaf hole 13 wordt het terrein sterk glooiend met een prachtig gebied van heide en zandverstuivingen.

Bourgondisch en nog veel meer

Na het golfen kunt u in onze brasserie en op ons terras nog heerlijk genieten van een drankje en een hapje. Ook als niet-golfer bent u van harte welkom! Na een wandeling over ons park of als u gewoon naar ons toe wilt komen om te genieten op het mooiste terras van Breda en omstreken.

Wilt u meer informatie over wat De Haenen voor u kan betekenen? Wij komen graag met u in contact om te kijken naar de mogelijkheden.

Bron - www.dehaenen.nl

GREENFEE SPELERS

U bent als greenfeespeler van harte welkom bij de Haenen, elke dag van de week kunt u reserveren. Lukt het niet om via de website te reserveren? Neem dan contact op met onze receptie, zij helpen u met het boeken van een starttijd.

Wilt u er een dagje uit van maken, dan leggen wij u helemaal in de watten. Bekijk onze verschillende arrangementen op onze website: www.dehaenen.nl/arrangementen



Heeft u nog gouden sieraden die u niet draagt of die stuk zijn?
Verkoop deze dan NU tegen zéér hoge goudprijs!



Tevens inkoop van gouden munten.
Zilver, zilver bestek enz. enz.



UW GOUD IS VEEL GELD WAARD!



Lever nu oud goud
of zilver in!

(sieraden, munten, horloges,...)

Legitimatie verplicht • Leeftijd vanaf 18 jaar • voorwaarden in de winkel
Juwelier Goudsmid Rijken

OPENSLAANDE
GARAGEDEUREN
GEÏSOLEERD EN
OP MAAT GEMAAKT



Bakx

Bakx Garage- en Industriedeuren

EDB Bakx Garage-
en Industriedeuren

Vlaamse Schuur 6

4873 DZ Etten-Leur

06 29 95 70 24

www.garagedeurenbakx.nl |

It's all
about
Music!



Mister Hifi
HIGH END AUDIO

info@mister-hifi.nl
06 - 55 55 34 47

Markt 35
4931 BR Geertruidenberg

WWW.MISTER-HIFI.NL



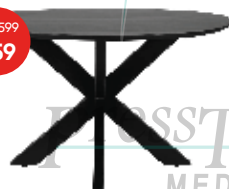
Boxspring
Ninety

Consumenten
bond



Nu nu
€ 510,-
voordeel!

van 599
459



Tafel Label51 Zico
in mango zwart

nu
109



Stoel Label51 DEZ
leverbaar 3 kleuren

van 1255
1090



Hoekbank Oregon
snel everbaar in 3 kleuren
oker, groen en antraciet

Boschdijk 189 4731 DD | Oudenbosch | Telefoon: 0165-312615

Vreugde meubelen
wonen | slapen | vloeren

Golfpark De Turfvaert

📍 Zwart Moerken 12, 4891 TK Rijsbergen

☎ 0765968354 🌐 www.deturfvaert.nl



Golfpark De Turfvaert

De Turfvaert is een 18 holes Inland Linkscourse, gebaseerd op de beroemde, klassieke Britse golfbanen, natuurlijk ingebed in de omgeving. De baan is vriendelijk voor de beginnende golfer en tegelijk uitdagend voor de geofende speler.

De Turfvaert is een 'nieuwe klassieker' en wil jou golf laten beleven zoals wij denken dat golf bedoeld is; rust, gezelligheid en gastvrijheid.

Golfpark De Turfvaert ligt op korte afstand van Breda, Etten-Leur, Roosendaal en Antwerpen en is gelegen op Landgoed De Turfvaert. Zowel het Landgoed als het Golfpark dragen de naam van de oude vaarweg uit 1619. Destijds een belangrijke ader voor transport van turf die vandaag de dag nog altijd langs het park meandert. In de voormalige boerderij die dateert uit 1956 zijn behalve de brasserie ook de receptie, kleedruimtes, vergader-ruimtes en de comfortabele lounge te vinden.

18 HOLES INLAND LINKSCOURSE

Weidse uitzichten, glooiende, harde fairways, verraderlijke rough, ruwe bunkers en mooie greens in Britse stijl zijn kenmerken van een Linkscourse. De Turfvaert ligt ook nog eens ver weg van de kust, in het binnenland en daarom is het een 'Inlands Linkscourse'.

GENIETEN IN DE VOORMALIGE BOERDERIJ

Brasserie De Turfvaert ligt naast enkele monumentale eiken met een prachtig uitzicht op de golfbaan met zijn grote waterpartijen. De Brasserie heeft een volledige lunch, borrel en dinerkaart.

GENIETEN

Kom jij ook genieten van de rust, gezelligheid en gastvrijheid? Reserveer een starttijd via onze website of neem telefonisch contact met ons op.

TOT ZIENS BIJ DE TURFVAERT!

Bron - www.deturfvaert.nl

De golfbaan en de oefenfaciliteiten zijn iedere dag geopend van zonsopgang tot zonsondergang.

De receptie is geopend van 08.00 tot 17.00 uur en in het weekend tot 16.30 uur. In de zomermaanden is de receptie langer geopend tot de laatste golfers zijn gestart.

Brasserie De Turfvaert is iedere dag geopend van 08.00 uur tot de laatste gasten naar huis gaan.*

De keuken is iedere dag geopend vanaf 11.00 uur.

Help! Het wordt weer herfst!

De herfst is een prachtige tijd voor golf liefhebbers, maar het vereist wel enige voorbereiding om optimaal van deze teelt te genieten. Het veranderende weer en de seizoensgebonden aanpassing van de golfbanen vragen om een strategische aanpak. Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat je het meeste uit je golfervaring haalt, zelfs wanneer de dagen korter worden en de bladeren beginnen te vallen.

Een van de eerste zaken om rekening mee te houden is je golfspeeluitrusting. De temperatuur kan flink schommelen in de herfst, dus het is cruciaal om gepaste kleding uit te kiezen. Lagen zijn de sleutel: een ademend shirt, een warme trui en een waterdichte jas houden je comfortabel tegen de elementen. Vergeet ook niet een cap, want de herfst kan ook verraderlijke zonnestralen meebrengen na een regenbui. Het is belangrijk om te investeren in goede golfschoenen die niet alleen zorgen voor grip op natte fairways, maar ook comfort bieden bij langere rondes.

Materiaal

Tijdens de herfst is het ook essentieel om je golfclubs in topconditie te houden. Controleer je grips en zorg dat ze schoon zijn, omdat vochtigheid en vuil het spel kunnen beïnvloeden. De banen zullen ook anders zijn; gevallen bladeren en natte greens kunnen invloed hebben op de balvlucht en het putten. Wees voorbereid op een meer tactische benadering van je spel. Het is verstandig om je strategie aan te passen aan de veranderende omstandigheden. Het gebruik van een lagere balvlucht kan helpen bij sterke herfstwinden, en je moet extra aandacht besteden aan de manier waarop je putts uitvoert omdat de greens trager kunnen aanvoelen door de bladeren.

Ontspannen

Het is ook een goed moment om je mentale game op te frissen. Herfst kan een meer ontspannen atmosfeer bieden op de baan, waardoor het ideaal is voor het verbeteren van je focus en strategische vaardigheden. Probeer nieuwe technieken uit en werk aan je korte spel, aangezien dit vaak meer impact heeft op je score in uitdagende omstandigheden.

Tot slot, vergeet niet je vrienden en medespelers te betrekken bij de voorbereidingen. Herfsttoernooien en competitie kunnen de sociale kant van golf weer tot leven brengen en zijn een geweldige manier om het seizoen af te sluiten. Maak gebruik van de unieke schoonheid van de herfst en laat de kleuren van de bladeren je inspireren. Met de juiste voorbereiding kun je genieten van een prachtig herfstseizoen op de golfbaan, vol unieke uitdagingen en mooie ervaringen.



LEO MELSEN WONING INRICHTING

STAMPERSGAT

Dennis Leestraat 1 | 4754 BA Stampersgat

Tel: 0165-511557

E-mail: info@melsenwonen.nl

www.woninginrichtingmelsen.nl

www.facebook.com/melsenwonen

Johan **KUIJPERS**
Tel. 0615256638
Grondwerken en machineverhuur



Eindsepad 7, 4911 AP Den Hout NB
info@jkuijpers.nl | www.jkuijpers.nl

**FOTOLIJSTEN KOPEN?
DAT DOE JE BIJ**



123FOTOLIJSTEN



SCAN VOOR
5% KORTING

OP UW BESTELLING
MET DEZE QR-CODE

WWW.123FOTOLIJSTEN.NL



Advocatenkantoor Swart
Roosendaal

Heeft u een CONFLICT? Wilt u er SAMEN uitkomen?
Dan is MEDIATION misschien iets voor u.

Mw. mr. L.E. Swart, advocaat en MfN-register mediator en geaccrediteerd
familiemediator, kan voor u als mediator optreden en u begeleiden naar een
oplossing waarbij u zelf de oplossing vindt zonder dat u naar een rechter moet.
U werkt samen naar een voor beiden werkbaar oplossing toe.

Neem contact op met ADVOCATENKANTOOR SWART

Laan van Brabant 22, 4701 BK ROOSENDAAL

Telefoon: 0165 - 743 105

contact@advocatenkantoor-swart.nl

www.advocatenkantoor-swart-roosendaal.nl

Vragen over epilepsie?

Bel de Epilepsie Infolijn:

030 634 40 64

www.epilepsie.nl



Epilepsiefonds



GOED DOEL



Dekker D&O
dakbedekking & onderhoud

tel. 0619943453



Golf middel tegen eenzaamheid en depressie bij senioren

Golf is meer dan alleen een sport—voor veel senioren is het een krachtig middel tegen eenzaamheid en depressie. In een levensfase waarin sociale kringen kleiner worden en de dagelijkse routine vaak minder actief is, biedt golf een waardevolle kans om fysiek actief te blijven, sociale connecties te onderhouden, en mentaal scherp te blijven.

Eenzaamheid is een groeiend probleem onder ouderen. Naarmate vrienden en familieleden verhuizen of wegvallen, kan het steeds moeilijker worden om sociale interacties te behouden. Dit isolement kan snel omslaan in gevoelens van eenzaamheid, wat vervolgens kan leiden tot depressie. Golf biedt een oplossing. Op de golfbaan worden niet alleen ballen geslagen, maar ook gesprekken aangeknoopt, grappen gemaakt en levensverhalen gedeeld. Het is een omgeving waar senioren nieuwe vriendschappen kunnen opbouwen en bestaande relaties kunnen versterken.

Wat golf zo bijzonder maakt, is dat het toegankelijk is voor bijna iedereen, ongeacht leeftijd of fysieke conditie. Het is een sport die aangepast kan worden aan ieders niveau en tempo. Of je nu 18 holes speelt of kiest voor een kortere ronde, het gaat niet alleen om de competitie, maar om het samenzijn en de gedeelde ervaring. Deze gemeenschapszin kan een enorm positieve invloed hebben op het mentale welzijn van senioren.

Naast de sociale voordelen biedt golf ook fysieke en mentale voordelen die helpen bij het bestrijden van depressie. De combinatie van frisse lucht, beweging en de natuurlijke omgeving draagt bij aan een beter humeur en verhoogt het energieniveau. Het is wetenschappelijk bewezen dat regelmatige lichaamsbeweging de productie van endorfines verhoogt, de 'gelukshormonen' die helpen om depressieve gevoelens te verminderen. Bovendien vereist golf mentale focus en strategie, wat de geest actief houdt en bijdraagt aan cognitieve gezondheid.

Het is ook belangrijk om te benadrukken dat golfen niet alleen gaat om de activiteit zelf, maar om de routine die het creëert. Het plannen van regelmatige golfsessies geeft senioren iets om naar uit te kijken, wat structuur en betekenis toevoegt aan hun dagen. Dit gevoel van verwachting en doelgerichtheid kan enorm bijdragen aan het verminderen van gevoelens van zinloosheid die vaak gepaard gaan met depressie.

Golfclubs spelen hierbij een cruciale rol. Veel clubs organiseren speciale evenementen, competities en sociale bijeenkomsten die gericht zijn op ouderen. Deze activiteiten bevorderen niet alleen de fysieke activiteit, maar bieden ook een belangrijke sociale omgeving waar senioren zich welkom en gewaardeerd voelen.

Golfclub Landgoed Bergvliet

📍 Salesdreef 2, 4904 SW Oosterhout

☎ 0765795666 🌐 www.landgoedbergvliet.nl



Golfclub Landgoed Bergvliet

Bij Golfbaan Landgoed Bergvliet draait alles om plezier en ontspanning. Of je nu een beginner bent die nog nooit een golfclub heeft vastgehouden, of een gevorderde speler die zijn techniek wil verbeteren, bij ons ben je aan het juiste adres. Onze prachtige golfbaan, gelegen in het landelijke decor van ons Brabantse landgoed, biedt de perfecte omgeving om te genieten van een potje golf.

Het is niet alleen de rustgevende sfeer van het landgoed dat je zal stimuleren tijdens het golfen. Ook onze enthousiaste golfpro's staan klaar om je te begeleiden en te inspireren. Of je nu wilt werken aan je putting-techniek, je swing wilt verbeteren of andere aspecten van het spel onder de knie wilt krijgen, onze professionals hebben de kennis en ervaring om je te helpen.

Naast het golfen zelf biedt Golfbaan Landgoed Bergvliet ook verschillende arrangementen aan. Zo kun je bijvoorbeeld genieten van een ontvangst met koffie en iets lekkers, 18 holes golfen en aansluitend een heerlijk diner. En als je echt wilt ontspannen, kun je zelfs overnachten op ons prachtige villapark.

Ben je nog niet helemaal overtuigd? Neem dan eens een kijkje op onze website en bekijk onze greenfeeprijzen en arrangementen. Je zult zien dat golfen bij Golfbaan Landgoed Bergvliet niet alleen leuk is, maar ook betaalbaar.

Maar daar houdt het niet op. Bij Golfacademie Landgoed Bergvliet kun je terecht voor nog veel meer. Onze golfprofessionals staan klaar om je te helpen bij het verbeteren van je spel. Of je nu wilt werken aan je techniek, je strategie wilt verbeteren of gewoon wat tips en trucs wilt leren, wij hebben het allemaal.

Dus waar wacht je nog op? Zet de eerste stap naar een beter golfspel en meld je aan bij Golfacademie Landgoed Bergvliet. Onze enthousiaste golfprofessionals staan te popelen om met jou aan de slag te gaan.

Of je nu een beginner bent die net begint met golfen, of een gevorderde speler die zijn spel naar een hoger niveau wil tillen, bij Golfbaan Landgoed Bergvliet ben je altijd welkom. Dus pak je clubs en kom langs voor een dag vol plezier, ontspanning en natuurlijk golf!

Bron - www.landgoedbergvliet.nl | Foto Unsplash



HEERLIJK DAGJE VAREN EN ONTDEK DE BIESBOSCH !

- Sloepen
- Motorboten
- Kajuitboten
- Fluisterboten

Diepstraten Botenverhuur

www.diepstraten-botenverhuur.nl
Biesboschweg 6 - Drimmelen - (0162) 68 23 85



A5 DECO

Verduurzamen en energie besparen? U kunt nu subsidie aanvragen bij het plaatsen van nieuwe kunststof kozijnen!

- Kunststof- en aluminium kozijnen
- Terrasschermen en zonwering
- Kunststof dakkapellen
- Terrasoverkappingen, veranda's, tuinkamers en serre's
- Garagedeuren en bedrijfsdeuren
- Opbouw- en inbouwrolluiken en screens
- Raamdecoratie en horren

De Boedingen 9/A OOSTERHOUT
info@a5decooosterhout.nl | 0162-425777
www.a5decooosterhout.nl



De Koers van Gils

Kijk voor meer informatie op www.dekoersvangils.nl of bel ons gerust voor een vrijblijvende afspraak op tel. 06-53672060.

Iedere ondernemer beschikt over een andere financiële situatie. Waar staat de onderneming nu en waar wilt u naar toe? De Koers van Gils, uw administratiekantoor in West-Brabant, biedt ondersteuning op maat. We geven u financieel advies, maar regelen ook uw volledige boekhouding. We helpen u waar nodig is en hanteren daarvoor een scherp tarief. Het is wel zo fijn dat u precies weet waar u aan toe bent en daarom vermijden we jargon en geven we een helder advies. Geen middenweg, maar een richting. De koers die past bij uw onderneming.



Techno Brabant

Nijverheidsweg 26 4731 CZ Oudenbosch T 0165 330 988

Veldsteen 22 4815 PK Breda T 076 542 0107

Steenspil 18 4661 TZ Halsteren T 0164 444 444

'Visie op Techniek' www.techno brabant.nl, info@techno brabant.nl



Gerritsma autoschade

Tel: 0165 - 53 38 15 Roosendaal
www.autoschadegerritsma.nl



Mijn moeder had maar drie maanden ALS

Doneer nu

ALS
Stichting ALS Nederland



VASCO
keukens & interieur

MAATWERK UIT EIGEN ATELIER

BRASSCHAATSTEENWEG 290 - 2920 KALMTHOUT

WWW.KEUKENSVASCO.BE



Calorieën verbranden met golf: Hoeveel en effectief?

Golfreizen combineren het beste van twee werelden: de passie voor golf en het avontuur van nieuwe bestemmingen verkennen. Maar wist je dat deze trips niet alleen goed zijn voor je handicap, maar ook een enorme boost kunnen geven aan je gezondheid? Golfvakanties bieden een unieke kans om actief te blijven, stress te verminderen en je algemene welzijn te verbeteren, terwijl je geniet van prachtige landschappen en uitdagende golfbanen wereldwijd.

Beweging en fitheid

Een golfvakantie betekent vaak meerdere dagen achter elkaar spelen, wat resulteert in urenlang wandelen over uitgestrekte, vaak heuvelachtige terreinen. Elke ronde golf kan gemakkelijk tot 10 kilometer lopen betekenen, waarbij je tussen de 1.200 en 2.000 calorieën verbrandt per 18 holes. Dit zorgt voor een uitstekende cardiovasculaire workout die je uithoudingsvermogen, spierkracht en balans verbetert, allemaal zonder dat het voelt als een zware training. Bovendien, door in verschillende klimaten en op uiteenlopende terreinen te spelen, daag je je lichaam op verschillende manieren uit, wat bijdraagt aan een algeheel betere conditie.

Mentale ontspanning en stressvermindering

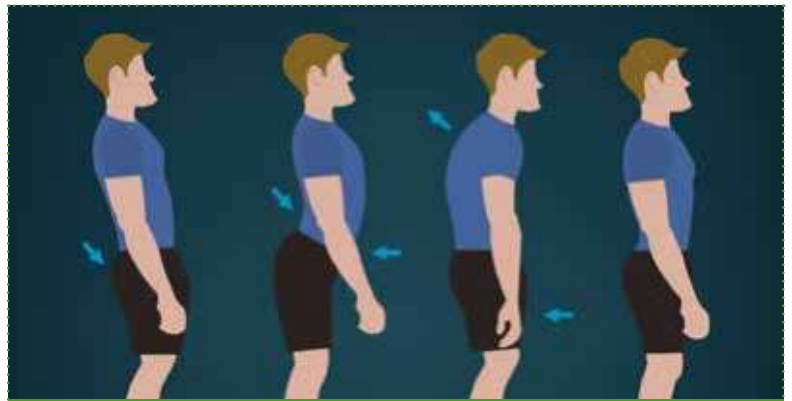
Golfen staat bekend om zijn meditatieve kwaliteiten. De focus die nodig is om een bal te slaan en de kalmerende omgeving van een golfbaan zorgen voor een perfecte gelegenheid om je geest tot rust te brengen. Tijdens een golfreis wordt dit effect versterkt doordat je jezelf kunt onderdompelen in nieuwe, vaak adembenemende omgevingen. Of je nu speelt op een weelderige baan in Schotland of tussen de duinen van een zonovergoten Portugese kust, de verandering van omgeving helpt je om te ontsnappen aan de dagelijkse sleur en stress te verminderen.

Sociaal contact en netwerken

Golfreizen zijn ook een geweldige manier om sociale contacten te leggen. Of je nu met vrienden reist of nieuwe mensen ontmoet op de baan, de gedeelde ervaring van een golfvakantie kan leiden tot langdurige vriendschappen. Dit sociale aspect is essentieel voor je mentale gezondheid, omdat het je een gevoel van verbondenheid en vreugde geeft, wat bijdraagt aan een positiever zelfbeeld en een gelukkiger mindset.

Nieuwe culturen en ervaringen

Elke golfbaan heeft zijn eigen unieke karakter en uitdaging, en door op verschillende banen over de hele wereld te spelen, verrijk je niet alleen je spel, maar ook je culturele ervaring. Van het proeven van lokale gerechten tot het verkennen van historische steden tussen de golfcondes door, een golfreis biedt een breed scala aan ervaringen die zowel je lichaam als je geest verrijken.



Hoe golfsport kan bijdragen aan betere lichaamshouding

Golf is meer dan alleen een sport; het is een krachtige manier om je lichaamshouding te verbeteren. Voor veel mensen is houding iets waar ze zich pas zorgen over maken als de rug begint te zeuren of de nek vastzit. Maar wat als ik je vertel dat golf, een sport die je misschien al speelt of overweegt, de sleutel kan zijn tot een betere lichaamshouding en een gezonder leven?

Bij golf draait alles om balans, precisie en gecontroleerde bewegingen. Elke slag vereist een nauwkeurige positionering van je lichaam, waarbij je rug, schouders en heupen in perfecte harmonie moeten samenwerken. Dit betekent dat je tijdens het spelen constant bezig bent met het verbeteren van je houding. Wanneer je bijvoorbeeld de golfclub vasthoudt en je voorbereidt op een swing, moeten je schouders recht staan, je rug moet in een natuurlijke curve blijven en je knieën licht gebogen zijn. Deze focus op houding is niet alleen cruciaal om de bal goed te raken, maar heeft ook langdurige voordelen voor je algemene houding in het dagelijks leven.

Een goede houding is essentieel om blessures te voorkomen, zowel op de golfbaan als daarbuiten. Veel mensen brengen tegenwoordig uren achter een bureau door, wat kan leiden tot een slechte houding, zoals een gebogen rug of naar voren gekantelde schouders. Golf helpt deze negatieve effecten te bestrijden door je bewust te maken van je lichaam en hoe je het beweegt. Regelmatig golfen versterkt de spieren in je rug, schouders en kern, waardoor je in staat bent om een betere houding aan te nemen en te behouden.

Daarnaast biedt golf de perfecte gelegenheid om aan je flexibiliteit en mobiliteit te werken. Tijdens een ronde golf maak je honderden bewegingen, van swings tot het bukken om de bal op te rapen. Deze dynamische bewegingen zorgen ervoor dat je gewrichten soepel blijven en je spieren op een gezonde manier worden uitgerekt. Een flexibeler lichaam maakt het makkelijker om een goede houding vast te houden, zowel op de golfbaan als in het dagelijks leven.

En laten we niet vergeten dat golf een geweldige manier is om buiten te zijn en te genieten van de frisse lucht. De combinatie van fysieke activiteit en de ontspannende omgeving van een golfbaan helpt je om stress los te laten, wat op zijn beurt je houding kan verbeteren. Wanneer je minder gespannen bent, sta je vanzelf rechter en beweeg je soepeler.

Dus, als je op zoek bent naar een leuke manier om aan je lichaamshouding te werken, is golf misschien wel de perfecte sport voor jou. Het is niet alleen goed voor je gezondheid, maar ook voor je zelfvertrouwen. Dus pak die club, ga naar de green en zie hoe je houding en je spel verbeteren!



Mathon

GOUDSMEDERIJ



Exclusieve sieraden

Keiweg 3b, 4901 JD Oosterhout
06-54917393

info@goudsmederijmathon.nl

www.goudsmederijmathon.nl

goudsmederijmathon

savoir*dire*

uw zakelijke taal

Telefoon: 0161-778553

Mobiel: 06-24542040

E-mail: info@savoirdire.nl

www.savoirdire.nl

Beter communiceren met uw internationale zakenpartner

- In-company bedrijfstaaltrainingen
- Maatwerk na intake en behoefte analyse
- In uw vakjargon oefenen
- Individueel of in groepen
- (semi-)intensieve trainingen of gespreid
- Op alle niveaus
- Frequentie, dag en tijd, in overleg met opdrachtgever



BEWEGEN ZONDER (PRESTATIE)DRUK

OPENINGSTIJDEN:

MA - VR 7.00 - 13.00 UUR 15.00-21.00 UUR

ZA 7.00 - 13.00 UUR

Lindonk 153-2 | 4761 NG Zevenbergen

06 - 192 400 58

info@fithit.nl | www.fithit.nl



Dit is een totaal nieuw concept van bewegen. Het is afkomstig uit het Verenigd Koninkrijk. Fithit is de 2^e studio in Nederland.

Deze apparaten bewegen voor je, zodat je iedere beweging onbelast kunt maken. Dit concept is daarom geschikt voor iedereen.

Bovendien is Fithit een ontmoetingsplek. Er is een coach aanwezig om je te begeleiden en om een lekker kopje koffie of thee voor je te maken.

Laat uw culinaire wensen bij ons uitkomen!

Van kookworkshop tot compleetdineren en van feestje tot vergaderen. Voor zowel particulier als zakelijk is er veel mogelijk.



KOOKSTUDIO

-Ik kook jij ook-



Kookworkshops - Catering - Kinderfeestjes - Vergaderen

Winterdijk 13B, 5141 KE Waalwijk | 06 400 00 092
www.KookstudioIkKookJijOok.nl

Golfcentrum Roosendaal

Bij Golfcentrum Roosendaal is iedereen welkom! Of je nu een ervaren golfer bent of nog nooit een golfclub hebt aangeraakt, bij ons kun je terecht voor een geweldige golfervaring. Onze locatie biedt tal van mogelijkheden voor jong en oud, zakelijk en privé.

Een van de hoogtepunten van Golfcentrum Roosendaal is onze uitdagende golfbaan. Hier kun je een 9 of 18 holes ronde spelen en je golfvaardigheden testen op technisch vlak. Maar ook als je nog niet zo bedreven bent in golf, ben je bij ons aan het juiste adres. Onze #TopTracer Driving Range is de perfecte plek om kennis te maken met de sport. Met muziek op de achtergrond kun je hier trainen en je slag verbeteren.

Daarnaast hebben we ook indoor Full Swing golfsimulators waar je alleen of met vrienden kunt genieten van een potje virtueel golf. Speel banen van over de hele wereld en voeg ze toe aan je bucketlist. Het is een geweldige manier om samen plezier te hebben en elkaar uit te dagen.

Voor wie echt wil leren golfen, hebben we een golfschool met PGA-Holland golfprofessionals. Zij staan klaar om jou de fijne kneepjes van het golfspel bij te brengen en je te helpen je vaardigheden te verbeteren.

Naast golf biedt Golfcentrum Roosendaal ook uitstekende horecavoorzieningen. Geniet van een heerlijke kop koffie met uitzicht over de golfbaan, maar ook lunchen, borrelen en dineren behoort tot de mogelijkheden. Daarnaast kun je bij ons terecht voor het organiseren van bedrijfsuitjes, bedrijfsvergaderingen, familiefeesten en teamuitjes.

Voor wie nog nooit heeft gegolfd, is een bezoek aan onze Driving Range de ideale manier om op een plezierige manier kennis te maken met de sport. Er zijn zes verschillende spellen te spelen en je kunt ontspannen op onze loungebanken terwijl je geniet van een drankje en hapje.

Om het nog leuker te maken, hebben we de Toptracer Range-app. Met deze app kun je je scores bijhouden en je statistieken analyseren. Ook kun je zien hoe jouw prestaties zich verhouden tot andere spelers over de hele wereld. Daarnaast biedt de app verschillende spelletjes die geschikt zijn voor alle leeftijden en niveaus.

Bron - www.golfcentrumroosendaal.nl



De invloed van de sport op een betere nachtrust

Golf, de elegante sport die vaak wordt gezien als een ontspannende bezigheid, heeft verrassend veel voordelen voor je gezondheid – vooral als het gaat om een betere nachtrust. Als je je ooit hebt afgevraagd hoe je golfspel je slaap kan verbeteren, lees dan verder. Deze prachtige sport biedt niet alleen een uitdagende ervaring op de green, maar helpt ook je lichaam en geest voor te bereiden op een verkwikkende nachtrust.

Ten eerste, de fysieke activiteit die golf met zich meebrengt speelt een cruciale rol in het bevorderen van een goede slaap. Het constant wandelen op de golfbaan – vaak een afstand van enkele kilometers – houdt je hartslag op peil en zorgt ervoor dat je calorieën verbrandt. Dit soort matige lichaamsbeweging is bekend om het verbeteren van de slaapkwaliteit. Door regelmatig te golfen, verhoog je je fysieke fitheid, wat kan leiden tot een dieper en ononderbroken slaappatroon.

Daarnaast is golfen een uitstekende manier om stress te verlichten, een veelvoorkomende boosdoener van slaapproblemen. De serene omgeving van een golfbaan en de focus die vereist is tijdens het spel, kunnen helpen je geest te kalmeren en de mentale rust te bevorderen die nodig is voor een goede nachtrust. Het is bewezen dat contact met de natuur en het uitvoeren van rustgevende activiteiten, zoals golfen, de productie van stresshormonen zoals cortisol verlaagt, wat resulteert in een meer ontspannen en rustgevende slaap.

Het sociale aspect van golf kan ook een positieve invloed hebben op je slaap. Het onderhouden van sociale contacten op de golfbaan kan gevoelens van eenzaamheid en depressie verminderen, wat vaak slaapproblemen met zich meebrengt. De vrolijke interacties en de gezellige sfeer met medespelers kunnen je geest verlichten en bijdragen aan een meer gebalanceerde emotionele toestand, wat je slaap ten goede komt.

Bovendien biedt golf de kans om overdag veel tijd buiten door te brengen, wat je blootstelt aan natuurlijk licht. Dit helpt je biologische klok te reguleren, wat essentieel is voor het in stand houden van een gezond slaappatroon. Natuurlijk licht speelt een belangrijke rol in het reguleren van je circadiane ritme, wat je helpt om gemakkelijker in slaap te vallen en een betere slaapkwaliteit te ervaren.

Heeft u al tuinplannen?



Wij helpen u graag!



Van Oorschot Hoveniers
Langenbergsestraat 9A
4751 TB Oud-Gastel

0165-314011

06-13415036

marcel@vanoorschothoveniers.nl

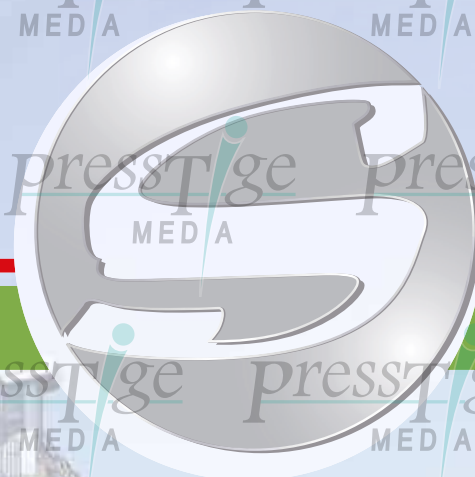
www.VANOORSCHOTHOVENIERS.nl



| oud ijzer- en metaalhandel | aannemer van alle sloopwerken |

Stolwerk

METAAL B.V.



Valveeken 5/ 14
4815 HL Breda

T. +31 (0)76 514 54 14

E. info@stolwerkmetaal.nl

www.stolwerkmetaal.nl

Golfbaan Albatross

📍 Weimersedreef 19, 4841 KG Prinsenbeek

📞 0765419449 🌐 www.albatrossgolf.nl



Golfbaan Albatross

Onze geweldige golfvereniging in het prachtige Prinsenbeek is de plek waar je moet zijn als je op zoek bent naar een onvergetelijke golfervaring! Met onze gastvrijheid en persoonlijke aandacht zorgen wij ervoor dat jij je meteen thuis voelt bij ons. Bij ons hoeft je geen zorgen te maken over het delen van een flight met vreemden, want wij geven jou de vrijheid om zelf te bepalen met wie je speelt. Zo kun je optimaal genieten van jouw golfronde en je volledig focussen op het verbeteren van jouw handicap.

Onze 9-holes parkbaan is werkelijk adembenemend mooi. Met tal van waterpartijen, prachtige houtwallen en strategisch geplaatste bunkers is het een uitdaging om jouw handicap te lopen. Maar dat maakt het juist zo spannend en leuk! Elke hole biedt weer nieuwe verrassingen en uitdagingen, waardoor geen enkele ronde hetzelfde is. En als je even wilt bijkomen van al dat golfplezier, kun je terecht op ons fraaie terras. Hier kun je heerlijk nagenieten van jouw belevenissen in de baan onder het genot van een verfrissend drankje.

Bij Albatross willen we ervoor zorgen dat jij optimaal kunt genieten van jouw golfdag. Daarom bieden wij verschillende mogelijkheden om een starttijd te reserveren. Via onze gebruiksvriendelijke website kun je eenvoudig jouw gewenste starttijd vastleggen. Maar ook in het clubhuis hebben we een handige zuil waar je jouw starttijd kunt reserveren. Zo hoeft je nooit lang te wachten en kun je direct de baan in.

Ben je geen lid van Albatross, maar wil je wel graag bij ons komen golfen? Geen probleem! Greenfeespelers en Alliantie-spelers zijn van harte welkom. Wel vragen wij hen om vooraf telefonisch contact op te nemen met onze caddiemaster om de speelmogelijkheden te bespreken. Zo kunnen we ervoor zorgen dat er niet te veel spelers tegelijkertijd op de baan zijn en dat iedereen optimaal kan genieten van zijn of haar golfronde.

Bij Albatross staat gastvrijheid en kwaliteit voorop. Daarom hanteren wij een maximum aantal gastspelers per dag, zodat het nooit te druk wordt op de baan. Zo kunnen wij garanderen dat jij in alle rust kunt genieten van jouw golfdag bij ons.

Dus waar wacht je nog op? Kom naar Albatross en ervaar zelf waarom onze golfvereniging zo geliefd is bij golfers uit de wijde omgeving. Wij beloven je een onvergetelijke golfervaring die je nog lang zal bijblijven!

Bron - www.albatrossgolf.nl | Foto-Unsplash

Warming-up en Cooling-down Hoe voorkom ik blessures?

Golf, de elegante sport van precisie en strategie, wordt vaak onderschat als het gaat om fysieke inspanning. Toch, net als bij elke andere sport, speelt een goede warming-up en cooling-down een cruciale rol in het voorkomen van blessures en het optimaliseren van je prestaties op de baan.

Laten we beginnen met de warming-up. Voor veel golfers lijkt het een overbodige stap om te rekken en op te warmen voordat ze hun eerste hole aanvallen. Maar niets is minder waar! Een goede warming-up bereidt je lichaam voor op de bewegingen die je gaat maken en helpt je spieren en gewrichten soepel te houden. Het verhoogt je hartslag, wat de bloedcirculatie naar je spieren bevordert, en maakt ze flexibeler en minder vatbaar voor blessures.

Begin met lichte cardio, zoals een paar minuten stevig wandelen of een rustig jogje rond de driving range. Dit helpt niet alleen om je lichaam op te warmen, maar ook om je mentale focus te verbeteren.

Na de cardio is het tijd voor dynamische stretches. Richt je op de schouders, rug en heupen – de sleutelgebieden voor een krachtige en efficiënte swing. Probeer dynamische oefeningen zoals armcirkels, heuprotaties en een paar lichte torsies om de flexibiliteit te verhogen en je lichaam voor te bereiden op de krachtsinspanning van het golfen.

Na de ronde is een goede cooling-down van essentieel belang. Het kan verleidelijk zijn om meteen naar de clubhouse te rennen, maar een paar minuten besteden aan een cooling-down kan een wereld van verschil maken. Cooling-down helpt niet alleen om je hartslag geleidelijk te verlagen, maar het bevordert ook het herstel van je spieren. Dit vermindert spierpijn en stijfheid, en draagt bij aan een sneller herstel tussen je golfsessies.

Focus op statische stretches, waarbij je elke stretch ongeveer 20-30 seconden vasthoudt. Besteed extra aandacht aan je onderrug, hamstrings en schouders – gebieden die veel te verduren krijgen tijdens een golfronde.

Een routine van warming-up en cooling-down kan de kwaliteit van je spel verbeteren door blessures te verminderen en je algehele conditie te verbeteren. Door deze eenvoudige stappen in je golfroutine op te nemen, bescherm je niet alleen je lichaam, maar zorg je er ook voor dat je elke ronde op je best kunt spelen. Dus de volgende keer dat je je golfclubs oppakt, vergeet dan niet deze essentiële stappen voor een blessurevrije en plezierige ervaring op de baan!



Mijn bal ligt in de bunker!

Je staat op de green, je bent gefocust, maar dan gebeurt het: je bal landt in de bunker. Voor veel golfers is dit een van de meest ontmoedigende momenten in het spel, maar met de juiste techniek en mindset is het mogelijk om niet alleen uit de bunker te komen, maar dat ook met flair en precisie te doen!

Stap 1: Verander je mindset

Het eerste wat je moet doen, is je mentale houding resetten. Veel golfers zien een bunker als een probleem, maar zie het in plaats daarvan als een kans om je vaardigheden te tonen. Golf is een mentale sport, en een positieve instelling kan het verschil maken tussen een slechte en een briljante slag.

Stap 2: De juiste houding

De sleutel tot succes in de bunker is je houding. Begin met een bredere stand dan normaal en graaf je voeten lichtjes in het zand. Dit geeft je meer stabiliteit en zorgt ervoor dat je club onder de bal komt. Plaats het grootste deel van je gewicht op je voorste voet en houd dit tijdens de slag constant.

Stap 3: De open clubface

Een van de belangrijkste technieken bij een bunkerslag is het openen van je clubface. Draai de club lichtjes zodat het blad naar de lucht wijst, voordat je je grip aanpast. Dit helpt de club om onder de bal te glijden en zorgt voor de lift die nodig is om de bal uit het zand en op de green te krijgen.

Stap 4: Focus op het zand

In tegenstelling tot andere slagen, waar je de bal rechtstreeks raakt, richt je bij een bunkerslag op het zand. Je wilt de club in het zand laten landen, net voor de bal, zodat je als het ware een stukje zand onder de bal uitschept. Dit zorgt ervoor dat de bal soepel uit de bunker glijdt.

Stap 5: Maak een volledige slag

Een veelgemaakte fout is om de slag halverwege af te breken uit angst om de bal te ver te slaan. Wees niet bang om door te swingen. Een volledige slag zorgt voor de benodigde kracht en consistentie om de bal uit de bunker te krijgen.

Stap 6: Vertrouwen en herhaling

Zoals met alles in golf, komt succes door oefening en vertrouwen. Oefen je bunkerslagen regelmatig op de driving range, zodat je bij je volgende ronde met vertrouwen uit elke bunker kunt slaan.



Golf helpt tegen een burn-out

In een wereld waarin het tempo van het dagelijks leven steeds sneller lijkt te gaan, is het geen wonder dat burn-out een steeds vaker voorkomend probleem is. Werkdruk, constante connectiviteit via technologie en de druk om te presteren, zorgen ervoor dat velen zich uitgeput, opgebrand en overweldigd voelen. Maar wat als er een eenvoudige, maar effectieve remedie is? Golf, een sport die zowel lichaam als geest prikkelt, blijkt een krachtig middel tegen burn-out te zijn.

Beweging: het lichaam in actie

Eén van de grootste voordelen van golf is de fysieke activiteit die ermee gepaard gaat. Een ronde golf betekent dat je gemiddeld zo'n 10 kilometer loopt. Dit lijkt misschien weinig voor een intensieve sport, maar het effect op je lichaam is groot. Wandelen in een rustig tempo verbrandt calorieën, verbetert de bloedsomloop, en helpt bij het losmaken van gespannen spieren. Dit is vooral belangrijk voor mensen die lange dagen zittend doorbrengen. De beweging zorgt ervoor dat endorfines vrijkomen, de 'gelukshormonen' die bijdragen aan een beter humeur en een gevoel van welzijn. Door regelmatig te golfen, kun je dus letterlijk de stress uit je lichaam lopen.

Natuur: de kracht van de omgeving

Golfbanen zijn vaak prachtig aangelegd, omgeven door groen, waterpartijen en soms zelfs wilde dieren. De natuur opzoeken heeft op zichzelf al bewezen voordelen voor de mentale gezondheid. Het verlaagt cortisolniveaus, het stresshormoon dat zo vaak de boosdoener is bij burn-out. De frisse lucht, het zonlicht, en het geluid van de natuur werken rustgevend en zorgen voor een mentale reset. Terwijl je door de baan loopt, kun je genieten van de schoonheid om je heen, waardoor je je gedachten even kunt loslaten en volledig kunt ontspannen.

Mindfulness: focus op het nu

Golf vraagt om concentratie en precisie. Je moet je volledig focussen op je slag, het richten van de bal en het inschatten van de baan. Dit vraagt om een vorm van mindfulness: je bent volledig aanwezig in het moment. Voor mensen met een burn-out, die vaak kampen met een overactieve geest vol zorgen, kan deze vorm van gefocust zijn op één taak enorm bevrijdend zijn. Golf dwingt je om je zorgen even los te laten en je alleen te richten op het spel.

Sociale Interactie: verbinding met anderen

Golf is ook een sociale sport. Of je nu speelt met vrienden, collega's, of zelfs vreemden, de interactie kan helpen om gevoelens van isolatie te doorbreken, die vaak gepaard gaan met burn-out. Het delen van een sportieve activiteit, gecombineerd met lichte gesprekken en humor, zorgt voor een gevoel van verbondenheid en kan de geest verfrissen.





VieDenta

Jouw leven, Jouw lach

Je goed voelen begint met een mooie glimlach

“Een stralende **glimlach** draagt bij aan het nodige **zelfvertrouwen**”



Laat jouw nieuwe
glimlach starten bij
VieDenta Kliniek
All-on Centrum



“Wij luisteren naar jouw persoonlijke verhaal
en maken een behandelplan op maat.”

9,4

96% van onze klanten
beveelt ons aan



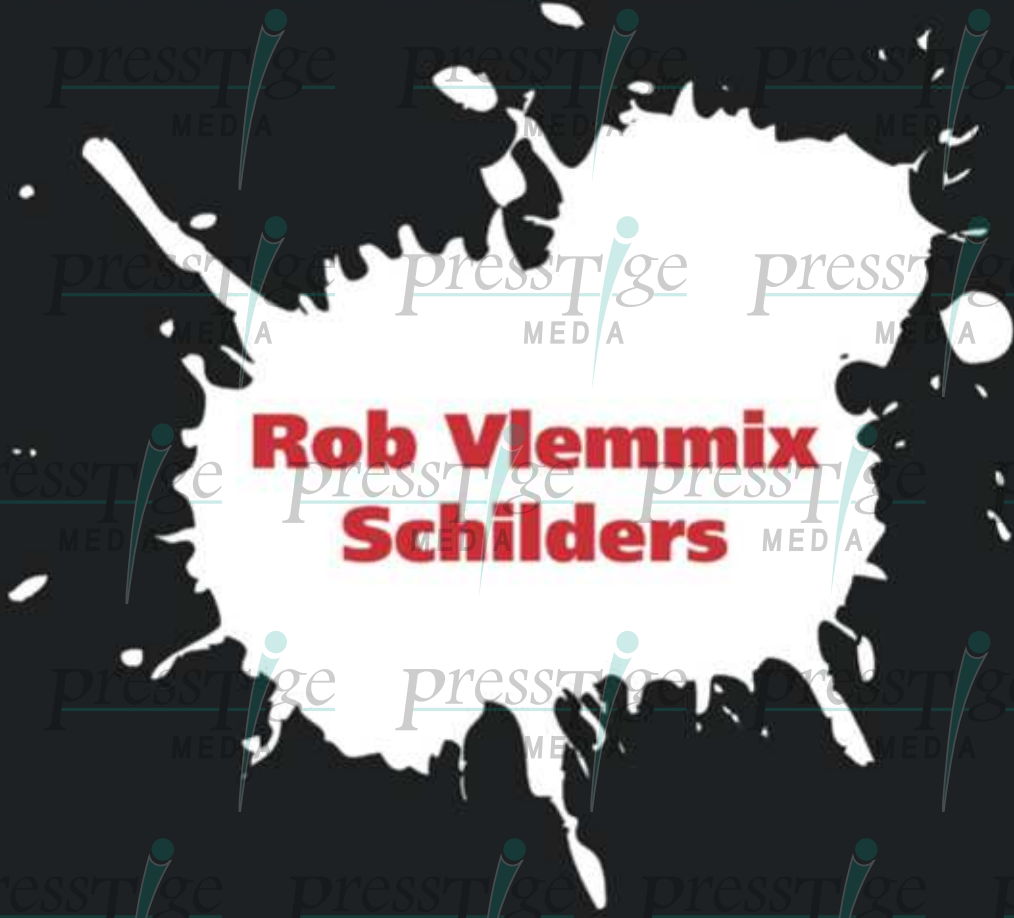
VieDenta Kliniek Oirschot

www.viedenta.nl

085-0133500

Winterschilderen of Stuken?

**Rob Vlemmix
Schilders Breda**



**Rob Vlemmix
Schilders**

Reserveer NU winterwerk!

06 - 22 69 35 54

info@robvlemmixschilders.nl

www.robvlemmixschilders.nl