



Dé **GOLF**
in **ZAKEN**
COURANT.nl

Regio Zuid Limburg

editie 1 - 2024



**NEEM
GRATIS
MEE**

Calorieën verbranden met golf.....	3
Een betere lichaamshouding.....	5
Golf helpt tegen een burn-out.....	9
Verbeter korte spel.....	19
Help! Het wordt herfst!.....	21



Number one movers is een vernieuwend verhuis / transport bedrijf. Kwaliteit is een van onze belangrijkste uitgangspunten, maar ook staat duurzaamheid en betrouwbaarheid bij ons hoog in het vaandel.

Gaat u binnenkort verhuizen en zoekt u een betrouwbaar verhuisbedrijf? Wij luisteren graag naar uw wensen en willen uw verhuizing / transport zo soepel mogelijk laten verlopen.

Nieuwsgierig ? Neem dan vrijblijvend contact met ons op of wij komen langs voor een persoonlijk gesprek.

Contactgegevens :

Telefoonnummer : 061995 1641

E-mail : info@numberonemovers.nl

Website : www.numberonemovers.nl



SCAN VOOR ONZE WEBSITE

Kom nu in beweging! voor je figuur, gewicht, gevoel en gezondheid.



Of je nu wilt afvallen, fitter wilt worden of graag een stralende huid wilt. We gaan altijd voor een doeltreffende aanpak, gericht op een blijvend resultaat. Persoonlijke aandacht en een fijne sfeer staan hierbij centraal. Bij Ladyline hebben we alles in huis om je weer lekker in je vel te laten voelen. Want iedere vrouw verdient het om te stralen. Jij ook!

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden? Kom dan nu in beweging en boek jouw gratis kennismaking. Je krijgt alle informatie en advies gericht op jouw wensen en doelen.

Boek nu jouw gratis kennismaking!

**Lady
Line**

Hoensbroek
Kouvenderstraat 87
T: 045-5212815

Maastricht
Hochterpoort 17
T: 043-3254666

Sittard
Brugstraat 15
T: 046-7370107

Ladyline.nl

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 ontspannen 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.



De invloed van media

De rol van media in de promotie van golf is cruciaal voor de groei en populariteit van de sport. Door middel van televisie-uitzendingen, sociale media en digitale platforms krijgen zowel professionele als amateur spelers de kans om hun vaardigheden te tonen en de sport te promoten.

Grote evenementen zoals de Masters en de Open Championship bereiken miljoenen kijkers, wat bijdraagt aan het vergroten van de zichtbaarheid van golf en het aantrekken van nieuwe spelers en sponsors. Sociale media bieden een dynamisch platform voor golfers om hun persoonlijke verhalen te delen en in contact te komen met fans, waardoor de betrokkenheid en community rond de sport worden versterkt.

Daarnaast spelen influencers en professionele spelers een belangrijke rol in het vergroten van de aantrekkingskracht van golf door samenwerkingen in marketingcampagnes en het promoten van golfgerelateerde producten.

Al met al bevordert de media de groei van golf door verbinding, zichtbaarheid en enthousiasme te creëren rond deze prachtige sport.

De Golf in Zaken Courant

Regio Zuid Limburg
Jaargang 2024 - Editie 1

Oplage
10.000 ex.

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750
🌐 www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Zuid Limburg

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.



Al meer dan 25 jaar uw vijverspecialist!
Binnen én buiten gewoon goed!




Vijver
Outdoorkleding
Binnendecoratie
Buitendecoratie
Kerstshow



**GROTE KERSTSHOW
VANAF 3 NOVEMBER**



Op de Bies 70 (ingang poort 2) | 6333 BZ Schimmert | 045 - 404 23 33
info@vijvercentrumlimburg.nl | www.vijvercentrumlimburg.nl 

Prachtige vloeren in jouw persoonlijke smaak en stijl

Bij Rila Design Parket hebben we passie voor mooie vloeren. We zijn een specialist in het aanleggen, repareren en restaureren van verschillende soorten (houten) vloeren. Of je nu op zoek bent naar de warme uitstraling van parket, de veelzijdigheid van laminaat, de duurzaamheid van pvc of de naadloze pracht van een gietvloer. Bij ons vind je het vakmanschap en de expertise om aan al je vloerbehoeften te voldoen.



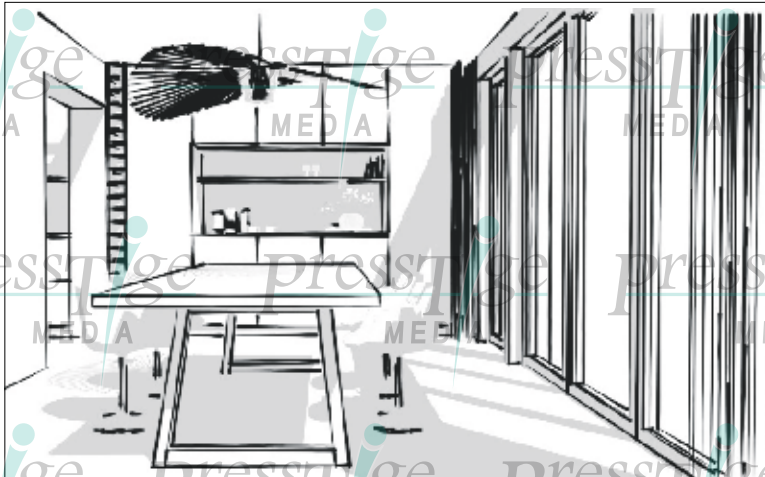
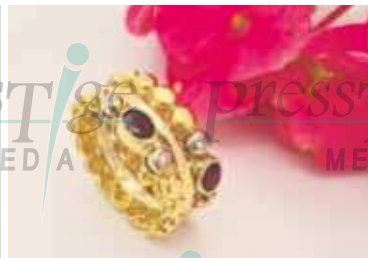
Bel, app of mail ons
+31 (0)6 11 74 02 95
info@riladesignparket.nl
riladesignparket.nl



Voor al uw unieke en persoonlijke sieraad wensen, reparaties, omwerkingen en advies

**ZIKESCH
GOUDSMEDEN**

www.zikeschgoudsmeden.com



“Interieurarchitectuur die bij je past”

Laten we kennis maken!



www.plan-22.nl

Interieurarchitect Chantal Jacobi-Prevot Rijksweg 22 6247 AH Gronsveld

De voordelen van leren golfen op latere leeftijd

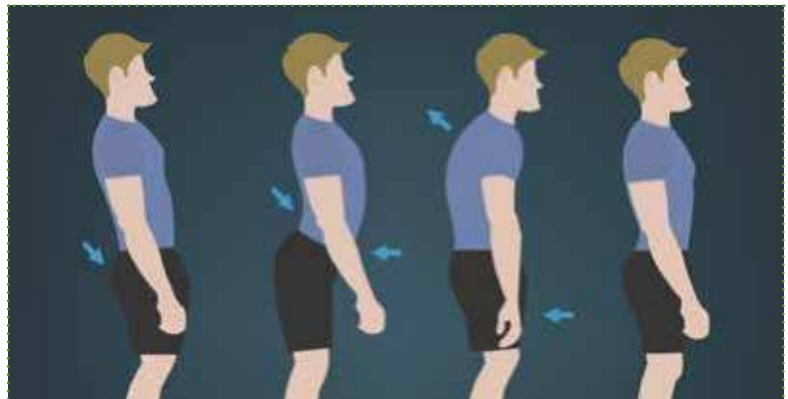
Leren golfen op latere leeftijd kan een verrassend verrijkende ervaring zijn, vol voordelen die zowel lichamelijk als geestelijk van aard zijn. Golf is een sport die toegankelijk is voor mensen van alle leeftijden, en het biedt unieke mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling, sociale interactie en verbetering van de algehele gezondheid.

Een van de belangrijkste voordelen van golf is de fysieke activiteit die het met zich meebrengt. Golfen vereist beweging, flexibiliteit en coördinatie, wat bijdraagt aan een betere conditie. Voor oudere volwassenen kan het spelen van golf een uitstekende manier zijn om actief te blijven. Het lopen over de golfbaan zorgt voor een goede Cardiovasculaire training waardoor de algehele fitheid verbetert. Bovendien helpt het regelmatig beoefenen van golf om de spieren en gewrichten soepel te houden, wat vooral belangrijk is naarmate we ouder worden. Het is een manier om in beweging te blijven zonder de hoge impact die andere sporten kunnen hebben.

Mentale voordelen zijn ook een belangrijk aspect van golfen op latere leeftijd. De sport vereist een zekere mate van concentratie, focus en strategie, wat kan helpen de geest scherp te houden. Het spelen van golf kan stress en angst verminderen door de rustige omgeving van de golfbaan en de sociale interactie met andere spelers. Door te leren golfen, kunnen mensen nieuwe vaardigheden ontwikkelen, wat een gevoel van voldoening en zelfvertrouwen bevordert. Dit geldt met name voor mensen die misschien andere hobby's hebben opgegeven of moeilijkheden ondervinden in hun dagelijkse leven.

Sociaal gezien biedt golf tal van mogelijkheden om nieuwe contacten te leggen. Golfbanen en clubs zijn vaak plaatsen waar mensen samenkomen, en het leren golfen kan een geweldige manier zijn om vrienden te maken en bestaande sociale netwerken uit te breiden. Het delen van een passie voor golfgeving kan leiden tot langdurige vriendschappen en een gevoel van gemeenschap. Voor veel mensen is de sociale dimensie van golf minstens zo belangrijk als het spel zelf.

Samenvattend, leren golfen op latere leeftijd biedt een scala aan voordelen die zowel fysiek als mentaal zijn. Het stelt oudere volwassenen in staat om actief en gezond te blijven, helpt hen om hun geest scherp te houden, en biedt tegelijkertijd kansen voor sociale interactie en nieuwe vrienden. Golfen is niet slechts een sport, maar een levensstijl die mensen op alle leeftijden kan verbinden, hun welzijn kan bevorderen en hen uitnodigt om te genieten van de buitenlucht. De introductie tot golf op latere leeftijd kan dus een waardevolle en plezierige ervaring zijn, die jarenlang positieve effecten heeft.



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!

Eussen Optiek vof
Uw brillen- en contactlensspecialist



L. van der Maesenstraat 13 - 6301 EA Valkenburg
Telefoon 054 - 601 04 55 - info@eussenoptiek.nl - www.eussenoptiek.nl

Openingsstijden:
Open: ma, wo, do, vrij 09:30 - 18:00
Zaterdag 09:30 - 17:00
Dinsdag en zondag gesloten

Voor actuele informatie en aanbiedingen
bezoek onze website of meld je aan voor
onze nieuwsbrief.
Ook op Facebook en Twitter





**In den Roden Leeuw
van Limburg**
Hotel - Café - Restaurant
Wittermer Allee 28 - Witterm
Tel: 043-4501274
www.indenrodenleeuw.com

pinxt
verhuizingen
& inboedelopslag



**VERKENDE
VERHUIZERS**

043 409 15 78
info@pinxt.nl
www.pinxt.nl

Het adres voor al uw verzekeringen en hypotheeken!



Solution
adviesgroep

Verzekeringen | Hypotheken | Financieringen
Nieuwstraat 116, 6431 KW Hoensbroek
info@solutionadviesgroep.nl | www.solutionadviesgroep.nl
Tel. 088 - 4434 880

**Betoncentrale
& betonvloeren**



H.Keulen Beton n.v.

keulenbeton.be — Lanaken

kozijnen | rolluiken | deuren | schuifpulen



**DE KOZIJNEN
GIGANT**

Haerfand 40D 6441 PA Brunssum
085 4015480
Info@dekozijnengigant.nl
[WWW.DEKOZIJNENGIGANT.NL](http://www.dekozijnengigant.nl)

BOILEAU BRANDBEVEILIGING
BOILEAU OPLEIDINGEN by BHV

Specialist in Brandbeveiliging en Veiligheidsopleidingen

Uw leverancier van Lithex
en Bioversal blustoestellen



Punterweg 56-60, 6222 NW Maastricht
Tel.: 043 364 28 85
info@boileau.nl www.boileau.nl




**Dé GOLF
in ZAKEN
COURANT.nl**

ONLINE

NIEUWS | GOLFBANEN | KRANTEN
GOLFSHOPS | AGENDA

International Golf Maastricht

📍 Dousbergweg 100, 6216 GC Maastricht

☎ 0433281740 🌐 internationalgolfmaastricht.com



International Golf Maastricht

De Maastrichtsche, de homecourse van Golf Club Maastricht en Golf club Lanaken, is gelegen op "de Dousberg". De plaats waar Nederland en België samen vloeien. Deze prachtige golf bestemming is gelegen op amper 10 minuten van het historische stadscentrum van Maastricht. Er zijn 27 holes te spelen verspreid over maar liefst 75 hectare. Geniet van het adembenemende uitzicht van het Maasdal!

De 18 holes "Championship Course PAR 72" is sierlijke geïntrigeerd in het Maaslandschap en biedt bredere fairways en sterk uitdagende greens aan. De baan pronkt met het unieke internationale karakter, je slaat op maar liefst 2 holes af in Nederland om in België te landen en de hole uit te putten.

Er liggen 13 holes in Nederland en 5 holes in België. Hoogteverschillen, waterhindernissen en strategische geplaatste bunkers dragen bij aan het ontwerp van de karakteristieke inland links baan. Deze "all season" course is gelegen op 90 meter boven zeeniveau, hierdoor is het een van de hoogste banen van Nederland".

De 9 holes "Limburg Course PAR 35" is een ouderwetse golf traktatie met een verrassend uitdagende lay-out. Voor beginnende golfers is dit de ideale baan, ervaren golfers kunnen hier de echte waarde van hun golfvaardigheid testen dankzij de heuvel en bos hindernissen.

De brasserie van het cubhuis is gelegen op de hoogste locatie van de Dousberg en biedt een spectaculair uitzicht over enkele holes. Iedereen is welkom in de brasserie. Het is de ideale plek voor een kop koffie met Limburgse vlaai in de ochtend, in de namiddag is het geweldig vertoeven op het sfeervolle terras.

Zusterclub: Golf Henri-Chapelle

Golf Henri-Chapelle is een unieke groene en heuvelachtige oase, kenmerkend voor het land van Herve, omringd door bomen, hagen, velden en fruitbomen. Het biedt 3 banen: "Les Viviers" en "Le Charlemagne" met elk 18 holes en "La Chapelle" met 9 holes, die geschikt zijn voor alle niveaus. Les Viviers vormt een bijzondere uitdaging voor de ervaren golfer. Dit golfcomplex beschikt zelfs over een comfortabel hotel met 11 kamers.

Bron en foto- www.internationalgolfmaastricht.com

De evolutie van golfcompetities: van amateur tot professioneel

De evolutie van golfcompetities heeft een fascinerend pad gevolgd, van de bescheiden beginselen van amateurwedstrijden tot de hooggewaardeerde professionele toernooien van vandaag. Golf heeft zijn oorsprong in Schotland in de 15e eeuw, waar de eerste geregistreerde wedstrijden plaatsvonden. Deze vroege competities waren over het algemeen informeel en werden gespeeld tussen vrienden of lokale clubleden. Het was een tijd waarin de focus lag op plezier en recreatie, en niet zozeer op competitie of prijzengeld.

Met de komst van de 18-holes golfbaan in de 19e eeuw en de oprichting van golfclubs begon de sport zijn structurele vorm te krijgen. Wedstrijden zoals de Open Championship, opgericht in 1860, markeerden een belangrijke mijlpaal in de golfgeschiedenis. Dit toernooi, dat oorspronkelijk bedoeld was voor amateurspelers, trok al snel de aandacht van professionals die hun vaardigheden op internationaal niveau wilden tonen.

De scheiding tussen amateurs en professionals begonnen steeds vager te worden, met professionals die opkwamen als sterke concurrenten in de hogere echalons van de sport.

Professionalisering

In de 20e eeuw verschoof de focus naar professionalisering. De oprichting van organisaties zoals de PGA (Professional Golfers' Association) in de Verenigde Staten creëerde een platform voor professionele golfers. Het begon met serene wedstrijden en groeide uit tot lucratieve evenementen met aanzienlijke prijzengelden. Golfevenementen zoals de Masters, de U.S. Open, en de Ryder Cup werden niet alleen belangrijke competitieve platforms, maar ook culturele fenomenen die miljoenen kijkers en deelnemers uit de hele wereld aantrokken.

Golf is sindsdien uitgegroeid tot een van de grootste en meest lucratieve sporten ter wereld, met een ongeëvenaarde invloed op de zakenwereld en de wereldwijde economie.

Toegankelijk

Vandaag de dag zijn golfcompetities divers en toegankelijk, en de professionalisering heeft geleid tot een nieuwe generatie van atleten die zowel hun sport als zakelijke kansen omarmen. Met technologie en media die een steeds grotere rol spelen, blijft de evolutie van golfcompetities zich ontwikkelen, waarbij de rijke historie van de sport een solide basis biedt voor de toekomst.

Het blijft een fascinatie, niet alleen voor spelers, maar ook voor een wereldwijd publiek dat elke swing en putt volgt met groeiende nieuwsgierigheid en enthousiasme.



Uw partner in beveiliging!



Haefland 24D | Brunssum | T 045 260 06 10
www.aj-security.nl | info@aj-security.nl



Camerabewaking
Alarmsystemen
Toegangscontrole
Intercom installaties
Brandpreventie
Hang en sluitwerk
Objectbeveiliging
Evenement beveiliging



Limburg Verduurzaamt

#Maarnietvanzelf!

Van informatie, advies tot en met realisatie!



Ga naar limburgverduurzaamt.nl

Isolatie - Zonnepanelen - Warmtepomp - Subsidies - Financiering



Westpark

accountants
belastingadviseurs

Westpark Accountants en Belastingadviseurs 6211 TE Maastricht

Sint-Servaasklooster 35

Tel. +31 43 326 05 05

www.westpark.nl

Golfclub Brunsummerheide

📍 Rimbürgerweg 50, 6445 PA Brunssum

☎ 0455257089 🌐 golfclubbrunsummerheide.nl



Golfclub Brunsummerheide

Duik in de golfkoorts die woedt zoals nooit tevoren! In deze ongewone tijden is het thuisblijven een nieuwe norm geworden, en golfers zijn niet uitgesloten van deze trend. De rustige schoonheid van de Brunsummerheide golfbaan, gelegen in het schilderachtige zuiden, trekt hordes gastspelers aan die smachten naar de perfecte afslag dichtbij huis.

Kom en ontdek waarom golfers, uitgeput maar voldaan, vol lof zijn over deze prachtige baan. Ga de uitdaging aan met onze golvende holes en de unieke hoogteverschillen, die zowel beginners als ervaren spelers op de proef stellen. Dankzij het toegewijde onderhoud door de baaneigenaar, ervaar je een onberispelijk speelveld van tee tot green.

Het "sportief beleid" dat in 2020 is ingezet, wordt met enthousiasme voortgezet door het nieuwe bestuur. De periodieke enquêtes van Players First geven ons inzicht in wat onze spelers drijft. Met de inzet van onze toegewijde vrijwilligers kunnen leden hun sportieve ambities realiseren en tot leven brengen. Onze teams schitteren op landelijke competitieniveaus en recreatieve golfers nemen met groot genoeg deel aan door de club georganiseerde evenementen.

Voor nieuwkomers in de sport hebben we een warm welkom en voldoende ondersteuning klaarstaan, met de hulp van twee professionele golfers om je de kneepjes van de golfsport bij te brengen. De uitdagende baan beschikt over uitgebreide oefenfaciliteiten, een dubbele driving-range en maar liefst 45 holes, waarvan 27 op Championship niveau.

En dat is nog niet alles! Voor degenen die op zoek zijn naar informatie over de club, hebben we een eigen secretariaat beschikbaar. Elke maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag ochtend staat er een team klaar om je te woord te staan, je verder te helpen en je van de gevraagde informatie te voorzien.

Wij kijken er naar uit om je te verwelkomen op de meest uitdagende baan van Zuid-Limburg. Wees er klaar voor om je beste spel ooit te spelen!

Openingstijden: maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag van 09:30 - 13:00 uur.

Van 1 oktober tot 28 februari is het Secretariaat op zaterdag gesloten.

Mochten bovengenoemde tijdstippen voor u niet mogelijk zijn, dan kunt u uiteraard telefonisch een afspraak maken op een voor u passend tijdstip.

Bron - www.golfclubbrunsummerheide.nl - Foto: Unsplash

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.



Haefland 21
6441 PA Brunssum
Tel: 0619212508

GordijnenAtelier
Brunssum.nl

Ruim assortiment gordijnen en tegels. Bezoek onze showroom!

Tegel Showroom
Brunssum

BACKUS
brandpreventie
veiligheid en advies

brandblussers
brandslanghaspels
noodverlichting
rookmelders

Schinveld 045 - 525 27 70
www.backusbrandpreventie.nl

WPERNOT
ADMINISTRATIES BELASTINGEN

Brandenburgerweg 3 A
6214 AJ Maastricht
Postbus 393
6200 AJ Maastricht
Tel 043 - 325 28 33
Fax 043 - 321 77 38
E-mail wpernot@dds.nl

WIJNKOPERIJ ST. PIETER
GLACISWEG 30E
6212 BP MAASTRICHT
T (+31)43-3215389
E WIJNKOPERIJSTPIETER@MAC.COM
W WWW.WIJNKOPERIJSTPIETER.NL

**MAAK MAATSCHAPPELIJK
VERSCHIL MET
INNOVATIEVE
ARBEIDSOPLOSSINGEN**

Re-integratie op maat
Outplacement
Job carving & Stress interventie
MVO & Social return

labor SAMEN SUCCESVOL

www.laborengineers.nl

Bouwbuuro van Laar
Prof. Cobbenhagenstraat 13
6271 BM Gulpen
E: info@bouwbuurovanlaar.nl

www.bouwbuurovanlaar.nl

bouwadvies - ontwerp - vergunningen
bouwbegeleiding - digitaal tekenwerk
voor bedrijf en particulier

Kika
kinderenkankervrij

Kika
kinderenkankervrij

Bram Coenen
Schilderwerken
Gegarandeerd vakmanschap en kwaliteit

+31 6 57339888

bcschilderwerken.nl

FYSIO
IN BALANCE

Julianastraat 11J, 6441 BR Brunssum
info@fysio-inbalance.nl | www.fysio-inbalance.nl



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.

Golfclub Meerssen

📍 Heiveld 4, 6241 EK Bunde (Heiveldcomplex)

☎ 0433652756 🌐 www.golfclubmeerssen.nl



Golfclub Meerssen

Nesteld in het pittoreske Zuid-Limburgse Heuvelland vind je Golfbaan Meerssen, een prachtige 9-holes golfbaan in een bosrijk en glooiend landschap. Deze club, opgericht op 11 april 1987, begon als een oefenclub voor golfers en heeft zich, met behulp van haar leden en eigen financiën, ontwikkeld tot een volwaardige golfaccommodatie. Met ongeveer 500 leden, geregistreerd als "C-lid" bij de Nederlandse Golf Federatie (NGF), blijft de club relatief klein en gezellig.

De club beheert een golftechnisch uitdagende en landschappelijk prachtige baan, waarbij zowel beginnende als ervaren spelers rekening houden met het milieu. Plezier en voldoening in het golfspel zijn belangrijker dan competitieve prestaties.

De sociale aspecten van de club zijn van vitaal belang. Het bestuur stimuleert een goede communicatie en betrokkenheid tussen bestuur, commissies en leden. Het clubhuis, wedstrijden en andere evenementen spelen een grote rol in het bevorderen van deze sociale verbinding.

Verantwoordelijk beheer van de baan is mogelijk dankzij aangepaste aanleg van greens en fairways, verantwoord onderhoud en beperking van het aantal leden om overbelasting en hoge onderhoudskosten te voorkomen. De club stimuleert haar leden actief om bij te dragen aan het behoud van de baan.

De zelfwerkzaamheid van de leden en sponsoring dragen bij aan het verlagen van de kosten, hoewel erop wordt gelet dat sponsoring geen te dominante rol speelt. Golfclub Meerssen vult een "gat in de markt" door een betaalbare basis te bieden voor spelers die geen lid willen worden van clubs met A of B-status, of die op zoek zijn naar een goede oefenmogelijkheid dicht bij huis.

Ten slotte biedt Golfclub Meerssen haar leden de kans om de NGF Clubhandicap op de eigen baan te behalen. Er worden zowel theorielessen als praktijklessen aangeboden, waar mogelijk op het eigen terrein, met de aanwezigheid van een golfprofessional. De club is door de NGF gemachtigd haar eigen handicapadministratie te voeren.

Bron - www.golfclubmeerssen.nl - Foto: Unsplash





OPAAL COLLIER MET 18KARAAT GOUD

ATELIER VOOR UNIEKE SIERADEN

ABDIJ ROLDUC KERKRADE 045-7850812
WWW.KULTA-GOLD.EU DI - VR 09.00 - 17.00

AD DE JONG  **GLAS GELEEN**

ALS HET OM GLAS GAAT



duurzaam bouwen
HOUTSKELETBOUW
KINGSPAN TEK BOUWSYSTEEM

Passiefhuis ^{Plus}

- advies
- ontwerp
- realisatie

Eijkenderweg 52
6361 DD Nuth / Beekdaelen
telefoon: 06-28144814

www.passiefhuisplus.nl
info@passiefhuisplus.nl




CHRISTOFFELS




Stationsstraat 46 te B-3620 lanaken - tel: 0032 89731155
www.christoffelslingerie.be

Deze uitgave werd mede gerealiseerd dankzij de enthousiaste medewerking van alle adverteerders.



SWING JEZELF NAAR EEN VEILIGE ERFENIS

Wij hebben het perfecte 'clubhuis' voor je nalatenschap

REGISTEREXECEUR
06-12665762
DANIELLE@STROOMFINANCE.NL
WWW.ERFENISBIJOUVERLIJDEN.NL
WWW.STROOMFINANCE.NL

DANIELLE STROOM
Financial Advisor

HYPOTHEKEN • FINANCIËEL ADVIES • VERZEKERINGEN • NALATENSCHAPPEN

ARHOOPBELEIDING • MARIELAARDIJ



VAN ALLE MATEN THUIS
DAMES 33-45 & HEREN 37-50

35

MARKT 104/7 BEEK
BEURSKENS-SCHOENMODE.NL

BEURSKENS
SCHOENMODE

Golfbaan Het Rijk van Margraten

📍 Bemelerweg 99, 6267 AL Cadier en Keer

☎ 0433569999 🌐 www.golfenophetrijk.nl



Het Rijk van Margraten

midden van uitgestrekte landerijen, idyllische wijngaarden en eeuwenoude bossen, vinden we een verborgen juweel van de golfsport: Golfbaan Het Rijk van Margraten. Met 18 uitzonderlijk diverse holes die elk een unieke uitdaging bieden, belooft deze baan een stimulerende en onvergetelijke golfervaring.

Maar Golfbaan Het Rijk van Margraten is meer dan alleen een 18-holes golfbaan. Het beschikt ook over een 9-holes Short Golf Par 3 baan, een ideale plek voor beginners om hun technieken te oefenen, of voor ervaren spelers om hun korte spel te verfijnen. En voor wie zijn swing wilt perfectioneren, biedt de overdekte driving range de perfecte omstandigheden om te oefenen, ongeacht het weer.

Na het rondenvan de golfbaan wacht je een warm welkom in ons sfeervolle clubhuis. Hier kun je genieten van de legendarische Limburgse gastvrijheid, compleet met verrukkelijk eten en een bourgondische ambiance. Het ruime terras biedt je een panoramisch uitzicht op het omringende landschap, waardoor je je golfervaring in stijl kunt afsluiten.

Als je een greenfeespeler bent, staat Golfbaan Het Rijk van Margraten het hele jaar door, 7 dagen per week, open voor jou. Met een handicap van 54 of lager kun je al genieten van alles wat onze prachtige baan te bieden heeft.

Voor de actieve zakelijke golfer biedt Golfbaan Het Rijk van Margraten een eigen businessclub. Deze dynamische groep van ondernemers combineert hun passie voor zaken en golf, en creëert zo een unieke mix van netwerk mogelijkheden en ontspanning op de green.

Bij Golfbaan Het Rijk van Margraten heten we nieuwe leden van harte welkom. Ongeacht welke vorm van lidmaatschap je kiest, je kunt er zeker van zijn dat je precies kunt vinden wat je zoekt. We maken onderscheid tussen twee soorten lidmaatschappen: een privé lidmaatschap en een bedrijfs lidmaatschap. Beide bieden onbeperkte speel mogelijkheden, maar met het bedrijfs lidmaatschap kun je ook klanten of relaties uitnodigen voor een ronde golf. Het is onze missie om iedereen de kans te geven om optimaal te genieten van de prachtige golfsport in onze pittoreske omgeving.

Bron - www.golfenophetrijk.nl

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 golf routine 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!



www.juyst.nl

Juyst

Accountancy - Belastingen
Tax Control - Data & Analytics
IT Auditing - HR
Business Coaching en Bedrijfsfinancieringen

G. Wijnands Bouwmaterialen b.v.



Uw bouwpartner!

- Bij ons slaagt u **altijd** voor **bestratingen, natuursteen, wand- en vloertegels.**
- Loop binnen voor de **aanbiedingen!**
- Dé vakhandel met persoonlijk **advies en service.**
- Ook verkoop aan **particulieren.**



SHOWTUIN/SHOWROOM
BUSINESSPARK STEIN 145
ELSLOO TEL. 046 - 42 88 777

OPENINGSTIJDEN

Ma. t/m Vr. 8.30 - 12.30u.
en van 13.00 - 17.00u.
Zaterdag 8.00 - 12.00u.

tegels | natuursteen | bestratingen | systeemvloeren | bouwmaterialen
www.wijnandsbouwmaterialen.nl

Vinissimo

cari saluti



Aan de Bogen 11-B 6118 AS Nieuwstadt
vinissimo.nl 046 4810788

Het adres
voor topwijnen
uit Italië.



HEMINGWAY'S MAASTRICHT

DE SPECIAALZAAK VOOR DE BIG & TALL

Van ondermode en loungewear tot casual chic.

Maatbereik: L/XL - 6/7XL, 106 - 126, XLT - 4XLT, mouwlengte 7.

Merken zoals: Polo Ralph Lauren | Hugo Boss | Casa Moda | Venti
Eden Valley | Club of Comfort | Pierre Cardin | Zilton | Camel Active
Olymp | DIGEL | North56-4 | Fellows United | Pastunette
Trico | Brick | Daspertout | Ceceba

Sportieve schoenen van Ralph Lauren, maatbereik 44 - 49/50



Akersteenweg 86 | Maastricht
+31 (0)43 321 47 27

(Rolstoelvriendelijk, bushalte voor
de deur, gratis parkeren)

www.hemingwaysmaastricht.nl



Openingstijden:
woensdag t/m zaterdag
van 10 - 17 uur

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 & Country Club Hoenshuis

📍 Hoensweg 17, 6367 GN Voerendaal

☎ 0455753300 🌐 www.hoenshuis.nl



Golf & Country Club Hoenshuis

Aan de rand van het adembenemende Heuvelland te Voerendaal, tussen Parkstad en Maastricht, biedt Golf & Country Club Hoenshuis haar leden en gastspelers een van de mooiste golfclubs van Zuid-Nederland.

Rondom de 17e eeuwse carréhoeve van Hoenshuis tekenden architecten Baron Paul Rolin en Wiel Snelder een karakteristieke parkbaan, geopend in 1987 en recentelijk volledig gerenoveerd door architect Bruno Steensels.

De speler wordt meegevoerd met prachtige zichten op zacht glooiende fairways, inheemse bomen, spiegelende vijvers en beken, kleurrijke bloembedden en indrukwekkende bunkers en greens. De baanlengte - liefst 6.304m van de backtees - en de lay-out van de holes vragen om strategisch 'course management'. De Slope en Course Ratings van de baan onthullen haar uitdagende aard en op de tee van de beruchte slothole wordt duidelijk uit welk hout men echt is gesneden.

Met toewijding aan hoge kwaliteitsstandaarden en een visie om de impact op het milieu te minimaliseren, worden de tees, fairways en greens zorgvuldig onderhouden. De baan is het hele jaar open, met zomergreens.

Hoenshuis Golf Academy is een uitstekende plek om de golf-sport te ontdekken of de vaardigheden te verfijnen. De lessen - privé, in groep, clinics en initiaties - worden afgestemd op de fysieke mogelijkheden, leeftijd, talenten en beschikbare tijd van de speler. De lessen worden gegeven op de overdekte driving range, putting en chipping greens, indoor simulator, 5 holes oefenbaan en 18 holes championship baan. Wenst u met golf te beginnen? Het Hoenshuis 'Start to Golf' pakket van 4 maanden is volledig gratis als men nadien lid wordt!

Het elegante Clubhouse in de prachtige hoeve nodigt uit om te ontspannen in de gezellige bar en restaurant, waar men tevens kan genieten op een groots terras met uitzicht op de slotholes. Dit prachtige kader verwelkomt ook niet-golfers voor een heerlijke lunch of diner en biedt zalen voor exclusieve privé en zakelijke evenementen.

Business Club Hoenshuis, het grootste netwerk van golfend Limburg, verbindt 70+ bedrijven. Deze beschikken over een waaier aan diensten, zoals visibiliteit, gebruik van meeting rooms, toegang tot de clubfaciliteiten en kwalitatieve evenementen voor de bedrijfsleden en hun relaties.

Welkom bij Golf & Country Club Hoenshuis, een bevoorrechte omgeving voor de golfliefhebber.

Bron en foto - www.hoenshuis.nl



FINANCIAL LEASE

BINNEN 24 UUR GEPASTE OFFERTE!



SCAN DE QR-CODE
EN STUUR ONS UW KVK-NUMMER,
WIJ GAAN DIRECT VOOR U AAN DE SLAG!



www.mycarplan.nl - info@mycarplan.nl - 043 204 1531



Mestrom Architectuur

Nieuwbouw
Verbouw
Herbestemming
Interieur
Projectbegeleiding

Scan voor
Referenties



06 133 90 200

info@mestromarchitectuur.nl

Sint Jansstraat 11, Eindhoven



BEDRIJFSPAND KOPEN OF (VER)BOUWEN? ONTDEK DE SNS BEDRIJFS- HYPOTHEEK

Kleine ondernemers bestaan niet, vinden we bij SNS. Bij ons is elke ondernemer welkom. Daarom hebben we de SNS Bedrijfs hypotheek tot € 2 miljoen. Met een scherpe rente. Kom eens langs om je mogelijkheden te bespreken.

ONTDEK ONZE BEDRIJFSHYPOTHEEK:

- Standaard financiering tot 80% van de marktwaarde of tot 90% wanneer je een duurzaam pand koopt of gaat verduurzamen;
- Los jaarlijks kosteloos tot 5% extra van de lening af;
- Optie om tot 40% van het bedrijfspand te verhuren.

MEER WETEN?

Maak dan een afspraak voor een gratis en vrijblijvend 1e gesprek. Bellen kan ook: 030 - 633 30 02. We staan voor je klaar.

Beek LB, Markt 60
Valkenburg, Louis van der Maesenstraat
17



SNS
EERST DEMENS.
DAN HET GELD.



Golfclub Hoog Vaals

Beeld je in, een golfbaan genesteld in het hart van het adembenemende Zuid-Limburgse landschap, slechts een steenworp verwijderd van het legendarische drielandenpunt. Golfclub Hoog Vaals is niet alleen een platform voor beginnende golfers die hun talenten willen aanscherpen, maar ook een uitdagend strijdtoneel dat zelfs de meest geharde spelers tot het uiterste drijft. Ben je dapper genoeg om de tactische beslissingen te nemen die nodig zijn om de vele (water)hindernissen te overwinnen en uiteindelijk te zegevieren?

In nauwe samenwerking met onze pro hebben we een reeks boeiende introductie-arrangementen opgesteld, op maat van zowel individuele spelers als groepen. Durf jij de uitdaging aan te gaan? Kom en dompel je onder in de wonderlijke wereld van golf op een van de meest betoverende plekken die Nederland te bieden heeft. Na een onvergetelijke ronde op de green, wacht je de hartelijke Limburgse gezelligheid in ons clubhuis, de perfecte plek om je ervaringen te delen met je medespelers.

Sinds onze oprichting op 15 januari 2003 heeft Golfclub Hoog Vaals zich ontwikkeld tot een levendige, internationale golfclub. We zijn trots op onze C-status binnen de Nederlandse Golf Federatie sinds april 2005, een erkenning die ons op de kaart zet als een volwaardige golfclub met eigen handicapregistratie. Maar onze ware troef is de ontspannen en gezellige sfeer die zelfs tijdens de meest drukbezochte wedstrijden blijft hangen. Regelmatig verwelkomen we gasten van het aangrenzende bungalowpark Landal Hoog Vaals, waar velen de golfkoorts hebben opgelopen op onze banen.

We kijken er reikhalzend naar uit om je te verwelkomen in ons clubhuis en op onze golfbaan. Ben je klaar om alle aspecten van deze geweldige sport te ontdekken in een omgeving die net zo intiem als inspirerend is? Verzamel je moed, neem je club in de hand, en bereid je voor op een ervaring die je niet zult vergeten.

Start je golfcarrière vandaag nog met onze intensieve tweedaagse GVB cursus. Onder begeleiding van professionele golftrainers leer je alle basisvaardigheden en theorie die nodig zijn om je GVB (clubhandicap 54) te behalen. Je sluit de cursus af met een theorie-examen en mogelijk een kwalificatieronde. Na een succesvolle afronding van de cursus verschijnt je handicap automatisch in de Golf.nl app, waarmee je op de meeste banen kunt spelen. Lid worden van Golfclub Hoog Vaals binnen het lopende kalenderjaar? De jaarbijdrage voor het eerste jaar (€59) vervalt. Prijzen vanaf €249 p.p. (exclusief drank en lunch).

Bron - www.golfclubhoogvaals.com - Foto: Unsplash



Golf als teambuildingactiviteit

Golf wordt vaak gezien als een individuele sport, maar het biedt ook uitzonderlijke mogelijkheden voor teambuilding. Het idee van samen golfen kan krachtige verbindingen creëren tussen teamleden en een positieve sfeer bevorderen. Teambuilding met golf is een strategische aanpak die bedrijven en organisaties gebruiken om de samenwerking binnen hun teams te verbeteren, communicatielijnen te versterken en een gevoel van gemeenschappelijk doel te ontwikkelen.

Het verrassende aan golf is dat het niet alleen draait om de fysieke vaardigheden van het spel, maar ook om de sociale en mentale aspecten. Golf stimuleert interactie tussen teamleden, waarbij spelers tijdens een ronde niet alleen hun technieken delen, maar ook persoonlijke verhalen en ervaringen uitwisselen. Deze informele setting maakt het gemakkelijker om relaties op te bouwen, wat cruciaal is voor een succesvolle teamdynamiek. Bovendien kunnen teams leren van elkaars sterke en zwakke punten tijdens het spel, waardoor er een gevoel van verantwoordelijkheid en wederzijds respect ontstaat.

De schoonheid van een golfterrein draagt eveneens bij aan de teambuildingervaring. In de buitenlucht genieten van een prachtig uitzicht en de verbinding met de natuur kan stress verminderen en de creativiteit bevorderen. Golfen biedt een rustige omgeving waar teamleden kunnen afschakelen van de dagelijkse werkroutine en zich kunnen concentreren op samenwerking en plezier. De atmosfeer van een golfbaan bevordert gesprekken die verder gaan dan de gebruikelijke werkonderwerpen, wat kan leiden tot een nieuw begrip en collega's die elkaar beter leren kennen.

Bovendien kunnen golfuitjes ook als een kans dienen voor professionele ontwikkeling. Het organiseren van een golfdag kan verschillende uitdagingen met zich meebrengen, zoals het opzetten van een toernooi of het delen van tips en technieken. Dit geeft teamleden de kans om hun leiderschaps- en organisatievaardigheden te tonen en te ontwikkelen. Teams kunnen in groepen spelen en gebruikmaken van spelmethoden die teamwork bevorderen, zoals scramble-formatten, waarbij de groepen het beste resultaat van elke speler gebruiken om hun score te berekenen.

Al met al is golf een uitstekende keuze voor teambuilding. Het verbindt teamleden op een manier die verder gaat dan een traditionele kantoorsetting. De combinatie van competitie, samenwerking en communicatie in een informele en ontspannende sfeer maakt golf ideaal voor het versterken van teamrelaties. Door samen te golfen kunnen bedrijven investeren in de ontwikkeling van hun teams, wat leidt tot een positievere werkkultuur en verbeterde prestaties op de lange termijn. Golfen als teambuildingactiviteit kan de basis leggen voor blijvende partnerschappen en een harmonieuzer werkklimaat.

KOZIJNEN - VLIESGEVELS - OVERKAPPINGEN - MONTAGE

ARTA

ALLES WENS ONZE ZORG!

Bert Smoorenburg

Schilderwerken
Stucadoorwerken
Tegelwerk
Metalstud wanden
Timmerwerk
Steigerverhuur
Steigerbouw

SCHILDERS- en STEIGERBOUWBEDRIJF

info@bertsmoorenburg.nl 043.365.33.60

EXCLUSIEVE KEUKENS OP MAAT

PROLUX
INTERIEURBOUW

NIEVELSTEENSTRAAT 4M
EYGELSHOVEN
+31 (0)6 - 23.57.88.14
INFO@PROLUXINTERIEUR.NL
WWW.PROLUXINTERIEUR.NL

PLUS PUNT

EEN GOEDE
BOEKHOUDER
NODIG IN
ZUID LIMBURG?
043 - 6043030

Carole

CAROLE MEIJERS FOTOGRAFIE®

Reclame - Portret - Product - Reportage
Bedrijfsreportage - Cursussen - Workshops

+31 (0)6 207 653 37 | info@carolemeijersfotografie.nl
www.carolemeijersfotografie.nl

**Vragen over epilepsie?
Bel de Epilepsie Infolijn:
030 634 40 64
www.epilepsie.nl**

TIMMERBEDRIJF HENDRIKS

RAMEN DEUREN TRAPPEN EN SERRES

MEER DAN 25 JAAR
GEDEGEN VAKMANSCHAP

Eigen Productie/montage
Politiekeurmerk veilig wonen

Vliek 28 / 32a
6235 NR ULESTRATEN
TEL: 043-3647635
MOBIEL 06-29586883

WWW.HENDRIKSTIMMERBEDRIJF.NL
BEZOEK VRIJBLIJVEND ONZE
SHOWROOM TE ULESTRATEN

Epilepsiefonds

GOLD DOEL

KS Bouwmanagement

Projectmanagement Directievoering Bouwtoezicht

Bouwkundig tekenwerk
Kostenramingen
Stabu-bestekken
Meerjarenonderhoudsplanning
Conditiemetingen

+31 (0)6 12 16 72 70 | www.ks-bouwmanagement.nl

**OPTIMUM
KOZIJNEN**

UW EXPERT IN RAMEN EN DEUREN

Deuren en kozijnen (hout, aluminium, kunststof)
Rolluiken op zonne-energie (nieuw en exclusief bij optimum)

www.optimumkozijnen.nl
welkom@optimumkozijnen.nl
043 - 205 7917



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.

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 wedstrijdstandigheden. 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.



SKUB!E
Autoschadeherstel

U kunt bij ons terecht voor:

- Schadeherstel
- Same Day Repair
- Spotrepair
- Schadetaxatie

Med A
Gaelderweg 27A Nuth 06-55155675 www.skube.nl

FOCWA




JOSHUA
INSTALLATIES

06-39880252

GOEDKOPER WONEN

ENERGIELABELS • ADVIES OP MAAT • TRAJECTBEGELEIDING

Snel, gemakkelijk en goedkoop een energielabel voor uw woning?

Maak een afspraak via:
Telefoon: 06-83671761
E-mail: info@goedkoper-wonen.nl

ME VERBOUWEN VAN JE WONING OF SCHUUR?

BOSCH ARCHITECTUUR

Scan voor Projecten

0637658570
www.boscharchitectuur.nl
info@boscharchitectuur.nl

ONTWERP | VERGUNNING | REALISATIE




Heeft u plannen om in uw huis een airco-installatie aan te brengen of wilt u uw elektrische installatie in uw huis vernieuwen of uitbreiden?

Dan kunt u vrijblijvend contact met ons opnemen. In een persoonlijk gesprek bij uw thuis kunnen wij vervolgens de mogelijkheden met u doornemen om daarna vrijblijvend voor u een offerte op te stellen.

Airco & Elektro Donato

AIRCO
ELEKTRO DONATO

0625592857
info@aircodonato.nl

Wat doet u om uw swing soepel te houden?

Doe in september, oktober of november mee aan de gezondheidscheck in **Praktijk Wat doet je goed?**

Deze advertentie is tot €55 korting waard!

Wat doet je goed?

DELIZIO COFFEE'S BY ORTHOMOLECULAIR-TERAPIE www.watdoetjegoed.nl

Gezondheidscheck

Ambachtelijke sieraden ontworpen om verhalen en herinneringen door te geven.

hanneke willemsen
EDELSMEDERIJ

06 18793805
goudsmidhanneke@gmail.com
instagram.com/goudsmidhanneke
facebook.com/goudsmidhanneke

Hergebruik van oude sieraden - reparaties - eigen ontwerp - nieuwwerk

Bosch WINKELEN

ARA SHOES 1245

Fluchus

FIDELIO

Gabor

durea

MEPHISTO

Awald

Xsensible

VOLTA STRAAT 28
6224 EM MAASTRICHT
043 363 5121
zondag & maandag gesloten
een koopavond
www.boschmodeschoenen.nl

& meer merken



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.

Stress verlichten

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.

Sociale aspect

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.

Eyserhof Shortgolf

Wittekerweg 7, 6287 AA Eys

0434511207 www.eyserhof.nl



Eyserhof Shortgolf

Welkom bij Eyserhof, een juweeltje in Zuid-Limburg dat het hart van zowel beginnende als ervaren golfers sneller laat kloppen. Onze specialiteit? Recreatief shortgolf, een compactere vorm van traditioneel golf met 9 of 18 holes. Leeftijd is hier geen barrière - of je nu 8 of 80 bent, er wacht je een golfavontuur vol plezier en enthousiasme!

Ontdek de 9-Holes Shortgolf

Dompel jezelf onder in het speelveld dat zich majestueus uitstrekt in het schilderachtige Eyserbeekdal, net buiten het charmante dorpje Eys in Zuid-Limburg. Onze uitmuntende 9 holes zijn strategisch geplaatst op een uitgestrekt gebied van 3,5 hectare. De afstanden tussen de afslag en de vlag variëren van een pittige 35 tot een uitdagende 100 meter. Met brede fairways, royale aantrekkelijke greens en een goed verzorgde rough, biedt onze baan een speelse maar uitdagende opzet. Natuurlijke obstakels, waaronder waterpartijen, hoogteverschillen en glooiingen, toveren deze baan om in een echte test, zelfs voor de meest geoefende golfer. Geniet van onze uitgebreide oefenfaciliteiten, een oefenbaan met doelpunten en een glooiende puttinggreen. Kom naar Limburg, speel golf, en proef de betovering van het idyllische Eys!

Onze shortgolfbaan verwelkomt je graag gedurende het gehele golfseizoen (van maart tot half december), dagelijks vanaf 10.00 uur tot zonsondergang.

Of je nu solo golft of deel uitmaakt van een groep, shortgolf biedt een boeiende ervaring. Plan je een uitje met familie, vrienden of collega's? Wij staan klaar om je te helpen. Neem vrijblijvend contact met ons op!

Horeca

Brasserie Eyserhof, gelegen in Eys, Zuid-Limburg, biedt stijlvolle ambiance voor dagelijkse verwennen met verse koffie, heerlijke lunches en regionale seizoensbieren. Ideaal voor zakelijke lunches en vergaderingen, met speciale arrangementen. Perfect na activiteiten zoals wandelen, fietsen, of golfen op onze 9-holes shortgolfbaan, met optie voor smakelijke beloningen zoals een bord spek en ei. Geniet op ons terras aan de golfbaan van prachtige vergezichten. Kom voor een dag, of verblijf langer in een nabijgelegen vakantiehuis en beleef het beste van Zuid-Limburg in Brasserie Eyserhof..

Bron - www.eyserhof.nl - Foto: Unsplash



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, verrijnde 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 teamwerk

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!



Wij creëren, adviseren en realiseren uw droominterieur in binnen- en buitenland.



LOFT76

GODSWEEDERSINGEL 76, ROERMOND | (0)475 - 337897 | INFO@LOFT76.NL

DÉ DESIGNSTORE VAN HET ZUIDEN

**WIL JE KIND
NIEUWE VRIENDEN
MAKEN?**

**JEUGD
FONDS
SPORT &
CULTUUR**

GEWOON MOGELIJK.



kieseclub.nl



**GOLFCLUBS OP MAAT
VAN UW SWING**

www.atpgolfclubfitting.be

Wijerken 112, Lommel

info@atpgolf.net



Lampada

Lampada Verlichting Maastricht - Sint Jacobstraat 4 (bij 't Vrijthof)
043-3510142 - info@lampada.nl - www.lampada.nl

Mobiliteitswereld

Openingstijden

Ma t/m Vr

10.00 - 17.00

Za. 10.00 - 16.00



We hebben meer dan 150 nieuwe en gebruikte scootmobielen op voorraad.

Altijd GRATIS thuisbezorgd.



We hebben meer dan 100 verschillende modellen sta-op stoelen direct uit voorraad leverbaar

Nieuwe accu en acculader bij aanschaf van een nieuwe of gebruikte scootmobiel.
Altijd 2 jaar garantie op de accu!

De grootste **hulpmiddelen** winkel van de Euregio, **gevestigd in Sittard**

- Scherpe prijzen
- Nieuwe en gebruikte producten
- Eigen reparatiedienst
- Alle producten op voorraad
- Gratis parkeren voor de deur
- Proefrijden kan zowel binnen als buiten
- Standaard verse koffie met zelfgemaakte cake
- Servicegerichte medewerkers die echt de tijd voor u nemen



Meer dan 60 verschillende rollators direct uit voorraad leverbaar.

Altijd 1 jaar garantie bij aankoop van een gebruikte scootmobiel!



Showroom groter dan 600m²

Rijksweg Zuid 212 te Sittard.
(Schuin tegenover Zuyderland ziekenhuis)

Tel. +31(0)46-7820552

Mobiliteitswereld

voor al uw hulpmiddelen