



Dé **GOLF**
in **ZAKEN**
COURANT.nl

Regio Biesbosch

editie 1 - 2024



**NEEM
GRATIS
MEE**

Apex Fysiotherapie	3
Golfstatistieken en data-analyse	5
Golfclub Cromstrijen.....	11
Psychologie en prestaties.....	17
Eenzaamheid en depressie.....	19

Fit en sterk in 20 minuten per week!

Speciale actie voor leden van alle deelnemende golfclubs:
1 maand gratis sporten bij fit20 Dordrecht!



✓
Altijd met
fit20 trainer

✓
Omkleden
niet nodig

✓
Gegarandeerd
resultaat

Ervaar het met een gratis proefles!



Achterom 13
3311 KA Dordrecht

078 8700219
www.fit20dordrecht.nl

*Wereldwijd gingen
duizenden je voor!*

fit20

Fit in 20 minutes per week



Al meer dan
10 jaar
de beste
koffie en thee



Jura
koffiemachines
voor thuis...
óf op kantoor



Gusto

COFFEE - TEA - MORE

Langendijk 42
4201 CJ Gorinchem
www.gusto-gorinchem.nl

Dé beste swing bestaat niet...

...maar wel eenje die voor jou het meest efficiënt is met een timing die klopt. Hiervoor moet je lichaam aan een aantal bewegingseisen voldoen. Die brengen we bij Apex Fysiotherapie op basis van onze specifieke bewegingskennis van de golfsport in kaart. Vervolgens gaan we samen met jou en je golfprofessional aan de slag om ook het maximale uit jouw swing te halen!



Ruud Jeltjes

GPA Golffysiotherapeut
0186 57 31 50



Meer weten? apexfysiotherapie.nl



Dé GOLF
in ZAKEN
COURANT.nl

ONLINE

NIEUWS | GOLFBANEN | KRANTEN
GOLFSHOPS | AGENDA



De Golf in Zaken Courant

Regio Biesbosch
Jaargang 2024 - Editie 1

Oplage

10.000 ex.

Uitgave

PressTige Media
Eindhovenseweg 33
5582HN Waalre
Tel. 040-3033750
www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Biesbosch

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.

PG Powergolf



Sinds 2019 ben ik de Nederlandse vertegenwoordiger van PG Powergolf: een in Duitsland bekend merk voor elektrische golftrouleys van hoge kwaliteit. We verkopen er daar ca. 2.000 per jaar.

Ik ben er toevallig 'tegenaan gelopen', toen ik zelf op zoek was naar een elektrische trolley met een strak design, hoge kwaliteit en goede service. Er was echter nog geen Nederlandse vertegenwoordiger. Daarom nam ik contact op met de fabriek in Ettlingen (bij Karlsruhe) en ben gaan kijken.

Het bleek een echt familiebedrijf te zijn, waar al bijna 20 jaar kwaliteit en klanttevredenheid voorop staat. Na een goed gesprek met de directeur en een korte testrit besloot ik er een te kopen en ik bood aan om te kijken of ik in Nederland een bedrijf kon vinden dat het merk wilde gaan voeren. Al snel bleek dat lastig, want de markt is erg groot. 'Waarom word jij niet onze vertegenwoordiger in Nederland?' was de reactie toen ik dit meldde. En hoewel ik in het dagelijks leven iets heel anders doe, was het besluit snel genomen.



Wilt u meer weten over dit bijzondere merk? Kijk dan op de advertentie in dit blad of op www.elektrische-golftrolley.com.

Norman Morseld



Perfectie
wordt tastbaar.

De nieuwe Excellence Line van V-ZUG.

Nu te koop bij
MED A



Voorstraat 384
3311 CX Dordrecht

info@keukennet.nl
078 6455617



DE NIEUWE
120M BMW
SPORT DESIGN

PRIVATE LEASE
V.A. **€ 699,-** P/M



HEDIN AUTOMOTIVE

* Prijs o.b.v. 48 maanden en 10.000 km per jaar | Alleen geldig op BMW 120M Sport Design uitvoering

Crayestein Golf

📍 Baanhoekweg 50, 3313 LP Dordrecht
☎ 0786211221 🌐 www.crayesteingolf.nl



Crayestein Golf

Gelegen aan de pittoreske rand van de Hollandse Biesbosch ligt Crayestein, een golfbaan die meer is dan alleen een plek voor sport en spel. Deze golfbaan, de thuisbasis van Golfclub de Merwelanden, biedt een diversiteit aan omgevingen, van uitdagende holes tot onberispelijke snelle greens, en een unieke ambiance die gastvrijheid, toegankelijkheid en een laagdrempelige sfeer uitstraalt. Bij Crayestein geloven we dat golf een spel is dat voor iedereen toegankelijk moet zijn.

Onze golfschool biedt een breed scala aan lesmogelijkheden, onder leiding van vijf professionele golfinstructeurs. Of u nu op zoek bent naar persoonlijke aandacht van uw golfprofessional, of gerichte lessen wilt om specifieke aspecten van uw spel zoals bunkerspel of putten te verbeteren, wij hebben de expertise en flexibiliteit om aan uw behoeften te voldoen. Lesmogelijkheden zijn beschikbaar zeven dagen per week en elke instructeur heeft zijn eigen online lesagenda voor eenvoudige planning.

Na een kort en eenvoudig registratieproces kunt u meteen beginnen met het plannen van uw lessen. Als u hulp nodig heeft bij het registratieproces, staan onze winkelmedewerkers klaar om u ter plaatse te assisteren.

Naast individuele lessen bieden we ook groepslessen en cursussen voor alle golfers met baanpermissie of een handicap van 54 of beter. Deze cursussen bieden de mogelijkheid om uw handicap te verbeteren onder gunstige financiële voorwaarden. Als u nog geen baanpermissie of HCP54 heeft, kunt u vaak direct beginnen met ons HCP54 lestraject.

Bij Crayestein is er meer dan alleen golf. Onze locatie herbergt ook Jack's Steakhouse, dat een uniek culinair concept biedt. Dit is geen traditioneel steakhouse dat zich alleen op vlees richt. Wij richten ons op een breder publiek en hebben een uitgebreide menukaart die zowel de vlees- als de visliefhebber zal aanspreken. Daarnaast kunt u bij ons uw maaltijd naar eigen smaak samenstellen.

Kwaliteit is bij Jack's Steakhouse van het hoogste belang. We werken samen met de beste slaggers, visleveranciers en patissiers uit de regio. Dankzij deze verse producten en de specifieke grillbereiding van onze gerechten, kunnen we gerechten aanbieden met een authentieke, overheerlijke smaak die u nergens anders zult vinden. Beleef de perfecte balans tussen sport en culinaire verwennerij bij Crayestein.

Bron - www.crayesteingolf.nl - Foto: Unsplash

Fit20: Zorg voor je lichaam

Wil jij meer energie, betere conditie, sterkere benen? Dagelijkse boodschappen met gemak tillen? Harder fietsen op je mountainbike? Van je rugpijn af? Een gestroomlijnd lichaam? Meer plezier in je leven? Goed voor je lichaam zorgen is belangrijker dan ooit! Fit20 is een veilige en effectieve manier om fit en sterk te worden...?

Bij fit20 train je op een nieuwe manier. Zonder zweten, zonder omkleden. Onder begeleiding van een gecertificeerde personal coach. Met snel en blijvend resultaat. Zonder schuldgevoel, je gaat altijd want je hebt een vaste afspraak in de week, dé stok achter de deur waardoor je fit20 wél volhoudt. Omdat de fit20 studio's fris en koel zijn transpireer je niet tijdens de training. Dus geen omkleed gedoe.

De training heeft een super goed effect op je lichaam in maar 20 minuten per week. Dat fit20 werkt is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht. De trainingsresultaten van 15.000 fit-ers zijn gedurende zeven jaar gevolgd: het grootste onderzoek dat ooit binnen de bewegingswetenschap is gedaan. De conclusie is onduubbelzinnig positief. Fit20 werkt. Voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of fitheidsniveau. Dus ook voor jou!

Sceptisch? Kom het ervaren en meld je dan aan voor een gratis kennismakingstraining bij fit20 Dordrecht via www.fit20dordrecht.nl of bel naar 078-870 0219 .



SBAGROUP
MED A

DÉ PARTNER VOOR

GOLF, SPORT & GROEN.

Al meer dan 30 jaar is SBA Golf & Groen een toonaangevende partner in de golf, sport en groensector. Met een rijke ervaring en deskundigheid garandeert SBA Golf & Groen een optimale én duurzame oplossing voor uw groen-uitdaging.

BETROUWBAAR **DESKUNDIG** **DUURZAAM**

Wordt sterker met de golffysiotherapeut

Iedereen is anders, ook op de golfbaan. Elke speler heeft zijn of haar unieke swing. Dé beste swing bestaat daarom niet, maar wel eentje die voor jou het meest efficiënt is met een timing die klopt. Hiervoor moet je lichaam aan een aantal bewegingseisen voldoen. Die brengen we bij Apex Fysiotherapie op basis van onze specifieke bewegingskennis van de golfsport in kaart. Vervolgens gaan we samen met jou en je golfprofessional aan de slag om ook het maximale uit jouw swing te halen!



Ruud Jeltjes

GPA Golffysiotherapeut
0186 57 31 50



Meer weten? Bezoek dan onze website: apexfysiotherapie.nl

Van de Merwe

Sfeerhaarden & Wooncomfort



Ook in de tuin kunt u ontspannen bij een sfeervol houtvuur en genieten van een heerlijke maaltijd bereid op de Big Green Egg.

Burgemeester Jaslaan 35, Dordrecht
www.vdmerwe.nl 078-6160364

Pretty & Precious Gifts

LUIERTAARTEN | KRAAMMANDEN
KRAAMCADEAUS



www.prettyandpreciousgifts.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, 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!








"Maatwerk en vakmanschap, dat is waar Brouwers Buitenleven voor staat. Ik lever een product waar tijd, liefde en aandacht in gestoken is. Op basis van jouw wensen en ideeën realiseer ik een oplossing waar je jarenlang plezier van hebt."

Volg ons via Instagram  [brouwersbuitenleven](https://www.instagram.com/brouwersbuitenleven)



**Brouwers
Buitenleven**

 Notenlaan 52, Sleeuwijk
 06 2221 6312
 brouwersbuitenleven.nl



BSD-Security B.V.


Alarmopvolging-surveillance

Security with confidence



078 220 50 30



BSD-SECURITY



Compleet in Projectverlichting

www.kelpa.nl

Meetlat 11 • 4251 LX Werkendam • T +31 (0)183 - 509085

www.elektrische-golfrolley.com

Duitse topkwaliteit, modern design



De Zorro Flat:

- frame van hoogwaardig RVS (5 jaar garantie)
- Lithium-ion accu voor 36-45 holes met niveau indicator
- traploze snelheidsregeling met cruise control
- compact en eenvoudig inklapbaar tot 10 cm hoogte
- elektronische en automatische parkeerrem
- vrij handmatig beweegbaar
- speciale aansturing voor hellingen
- schakelt automatisch uit bij omkiepen





Golfstatistieken en Data-analyse veranderen het spel

Een van de meest opwindende ontwikkelingen in de golfwereld is de opkomst van geavanceerde statistieken en data-analyse. Deze nieuwe golf van informatie biedt spelers een dieper inzicht in hun spel en opent de deur naar nieuwe mogelijkheden voor verbetering

Voorheen werd het succes van een golfer voornamelijk bepaald door het aantal slagen en de handicap. Maar met de komst van geavanceerde statistieken zoals stroke gained, kunnen spelers nu elk aspect van hun spel meten en analyseren. Dit betekent dat ze niet alleen kunnen zien hoeveel slagen ze hebben genomen, maar ook hoeveel slagen ze hebben gewonnen of verloren ten opzichte van andere spelers.

Deze nieuwe statistieken hebben een enorme impact gehad op de manier waarop spelers trainen. Ze kunnen nu hun zwakke punten identificeren en gericht werken aan verbetering. Met behulp van draagbare sensoren en golf-simulatiesoftware kunnen spelers hun slagen analyseren en hun techniek verfijnen. Dit heeft geleid tot een golfrevolutie waarbij spelers sneller vooruitgang boeken dan ooit tevoren.

Maar het zijn niet alleen de spelers die profiteren van deze nieuwe statistieken. Coaches kunnen nu gedetailleerde gameplannen opstellen op basis van de prestaties van hun spelers. Ze kunnen zien welke slagen goed gaan en welke verbeterd moeten worden. Dit stelt coaches in staat om hun spelers op maat gemaakte trainingsschema's te geven en hen te helpen hun volledige potentieel te bereiken.

Ook fans profiteren van deze nieuwe statistieken. Ze kunnen nu het spel op een veel dieper niveau begrijpen en waarderen. Ze kunnen zien welke spelers het beste zijn in bepaalde aspecten van het spel en hoe ze zich verhouden tot andere spelers. Dit geeft fans een nieuw niveau van betrokkenheid en maakt het kijken naar golf nog spannender.

Maar de impact van geavanceerde statistieken beperkt zich niet tot spelers, coaches en fans. Het heeft ook geleid tot innovatie binnen de sport zelf. Golfbanen worden nu ontworpen met behulp van geavanceerde data-analyse, waardoor ze uitdagender en interessanter worden. Daarnaast worden er nieuwe technologieën ontwikkeld om de prestaties van spelers te meten en te analyseren, waardoor de sport constant evolueert.

Golfclub Cromstrijen

Veerweg 26, 3281 LX Numansdorp

0186654455 www.golfclubcromstrijen.nl



Golfclub Cromstrijen

Welkom in de verbluffende Hoeksche Waard, net ten zuiden van Rotterdam, waar je Golfclub Cromstrijen vindt, een juweel van een golfclub genesteld in een schilderachtige omgeving. Hier staat een avontuur op je te wachten - of je nu de 18-holes Championship course aandurft, of de unieke 9-holes Compact course wilt verkennen. Samen met de ultramoderne oefenfaciliteiten, een warm en uitnodigend clubhuis en een verleidelijk terras met een weids uitzicht op de majestueuze banen, is Golfclub Cromstrijen dé plek voor een volledige golfervaring die elke golfer zal bekoren.

Bij Golfclub Cromstrijen koesteren we onze gastspelers en nodigen we hen hartelijk uit om de uitdaging van de Championship Course aan te gaan, of om de charmes van de Compact Course te ontdekken.

Onze Golfschool Cromstrijen biedt een uitgebreide suite van leeromgevingen voor zowel de beginnende golfer als de ervaren veteraan. Maak kennis met de fijne kneepjes van de golfsport of slijp je vaardigheden met op maat gemaakte lesprogramma's. Onze twee PGA-gecertificeerde golfprofessionals, Paul Green en Edwin Koene, gebruiken het 9-stappenplan om gepersonaliseerde lesprogramma's te creëren. Combineer dit met de nieuwste technologie en uitgebreide oefenfaciliteiten, en je hebt een uitdagende leeromgeving die iedere speler zal aanspreken.

Met twee unieke banen van 27 holes en volledig uitgeruste oefenfaciliteiten, biedt Golfclub Cromstrijen een ideale golfervaring voor alle soorten golfers. De 18-holes Championship course is een divers terrein vol met uitdagende waterpartijen, lastige lange holes, verraderlijke dog legs, gevaarlijke korte holes en een overvloed aan bunkers. De Compact Course heeft een intiemer karakter, met uitdagende, volwaardige par-3 holes afgewisseld met korte, technische par-4 holes. Het is perfect geschikt voor beginnende golfers, maar het biedt ook een test voor de gevorderde speler die zijn korte spel wil aanscherpen.

Het clubhuis van Golfclub Cromstrijen huisvest een sfeervol restaurant met bar, ideaal voor alles van een kop koffie tot een uitgebreid diner, met maatwerkopties op aanvraag. Het biedt ook een prachtig terras dat uitkijkt over verschillende holes, en het is een geweldige locatie voor feesten en recepties dankzij de ruime opzet. Marcel en Marijke Cats en hun team streven ernaar om aan al je behoeften te voldoen. Neem voor informatie over groepsreserveringen en cateringopties contact op met Hole19.

Bron - www.golfclubcromstrijen.nl - Foto: Unsplash



VAN DER VALK
HOTEL GORINCHEM

Overnachten | Restaurants | Meetings & Events

Vier de feestdagen in stijl bij Van der Valk Gorinchem
en bekijk onze (zakelijke) feestdagenspecials!

Franklinweg 7, 4207 HX | Gorinchem | +31183799999 | www.valkhotelgorinchem.nl



hekwerk-Centrum

Nieuwendijk

**o.a. Tuinafscheidingen - Berging/overkappingen
Tuinhout - Picknicktafels en speeltoestellen**

Kijk voor meer foto's op Facebook  HekwerkCentrum

Zandsteeg 6 | 4255 SH Nieuwendijk | 0183-401585 | www.hekwerkcentrum.nl



**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.KookstudiolkkookjijOok.nl



Hoe kies ik de juiste golfles?

Het kiezen van de juiste golfles is cruciaal voor zowel beginners als ervaren spelers die hun vaardigheden willen verbeteren. Golf is een complexe sport die techniek, strategie en mentale focus vereist. Daarom kan het kiezen van de juiste golfles het verschil maken in het ontwikkelen van je spel en het bereiken van je persoonlijke doelen.

Begin met het overwegen van je huidige vaardigheidsniveau en je doelstellingen. Ben je een beginner die de basisprincipes wil leren, of een ervaren speler die zich richt op specifieke technieken, zoals putting of drives? Het is belangrijk om een instructeur te vinden die gespecialiseerd is in wat je wilt leren. Een ervaren coach moet in staat zijn om zijn of haar lessen aan te passen aan jouw niveau en wensen, en een goede instructeur biedt een gepersonaliseerde aanpak die je helpt om sneller vooruitgang te boeken.

Daarnaast is de stijl van lesgeven van een golfprofessional van groot belang. Sommige instructeurs zijn met een traditionele aanpak en focussen op technieken en vorm, terwijl anderen meer nadruk leggen op het plezier en het mentale aspect van het spel. Ga naar verschillende lessen en kijk welke stijl het beste bij je past. Dit helpt niet alleen om je leerervaring te verbeteren, maar zorgt er ook voor dat je gemotiveerd blijft om te oefenen en te spelen.

Locatie en faciliteiten spelen ook een belangrijke rol bij je keuze voor golflessen. Idealiter kies je voor een golfclub of -school met goede trainingsfaciliteiten, zoals driving ranges, putting greens en schaduwrijk onderwijs. Dit zorgt ervoor dat je onder de juiste omstandigheden kunt oefenen. Bovendien kan de afstand tot jouw woon- of werkplaats invloed hebben op je beslissing. Kies een locatie die gemakkelijk bereikbaar is, zodat je regelmatig kunt trainen zonder hinder of frustratie.

Vergeet ook niet om naar de kosten van de lessen te kijken. Investeren in golflessen kan zich uiteindelijk terugbetalen in verbeterde vaardigheden en plezier in het spel, maar je moet rekening houden met je budget. Vergelijk prijzen en lees beoordelingen van andere leerlingen om te zien of de waarde van de lessen in verhouding staat tot de kosten.

Overweeg tot slot om met andere golfers te praten, zowel beginnende als gevorderde spelers. Hun ervaringen en aanbevelingen kunnen waardevolle inzichten bieden die je helpen een weloverwogen beslissing te maken. Door zorgvuldig te overwegen waar je je golflessen volgt, vergroot je de kans op succes en plezier in deze prachtige sport.

De Strijensche Golfclub

📍 Molenwegje 2 B, 3291 CG Strijen

☎ 0786744564 🌐 www.destrijenshegolfclub.nl



De Strijensche Golfclub

Gelegen in het schilderachtige Strijen vind je de Strijensche Golfclub, een gemeenschap die zich onderscheidt door gezelligheid, hoge kwaliteitsnormen, en een persoonlijke benadering. De club is ontworpen met het oog op gemak, om een toegankelijke en uitnodigende sfeer te creëren waarin golfers van alle niveaus kunnen floreren.

De Strijensche Golfclub biedt een scala aan faciliteiten. Dit omvat een volledige 9-holes baan met een A-status, een 6-holes oefenbaan, een driving range, en een putting green. De kleinschalige opzet van de club draagt bij aan een gezellige en uitnodigende sfeer.

Bij de Strijensche Golfclub hebben we een speciale toewijding voor de jeugd. We hebben een actieve jeugdcommissie die zich inzet voor het opleiden van jonge spelers en het organiseren van een scala aan jeugdactiviteiten. Onze toegewijde golfprofessionals bieden naast reguliere golflessen ook clinics aan. Deze clinics zijn bedoeld om je in de fascinerende wereld van golf te introduceren, en zijn geschikt voor golfers van alle niveaus, individuen en bedrijven.

Onze competitieve geest wordt levend gehouden door onze wedstrijdcommissie, die regelmatig wedstrijden organiseert voor onze leden. Met de steun van onze sponsors kunnen spelers hun vaardigheden testen in een sportieve omgeving, met een scala aan prijzen in het verschiep.

Het clubhuis van de Strijensche Golfclub dient als de perfecte plek om te ontspannen na een ronde. Hier vind je alles, van verfrissende drankjes tot heerlijke maaltijden, evenals kleedkamers en vergaderfaciliteiten.

De Strijensche Golfbaan zelf kan verraderlijk zijn. Met een totale lengte van 5.474 meter voor heren en 4.930 meter voor dames over achttien holes, en een par van 70, kan het water op driverafstand en de sloten die dwars over de fairways lopen een uitdagende vorm voor zelfs de meest ervaren spelers.

Sinds 1 januari 2016 is de Strijensche Golfclub ook aangesloten bij De GolfAlliantie. Dit betekent dat abonnees zonder extra kosten kunnen spelen op 8 andere prachtige 9-holes banen.

Of je nu geïnteresseerd bent in een abonnement bij de Strijensche Golfclub, of je wilt gewoon een beetje kennismaken met de sport, onze club is een viering van de gemeenschap, kwaliteit en de pure vreugde van golf.

Bron - www.destrijenshegolfclub.nl - Foto: Unsplash





HOTTING PROJECTEN

Nieuwbouw | Verbouw | Onderhoud.

info@hottingprojecten.nl | 06-12 63 94 96 | hottingprojecten.nl

Scope Inspect BV inspecteert de elektrische installaties van bedrijven en de zonnepanelen

SCOPE Inspect+



Scope Inspect BV is gecertificeerd voor het uitvoeren van elektrotechnische inspecties. Op basis van de NEN 3140, NEN1010 en de arbeidsomstandighedenwet. Dit doen wij op basis van Technisch documenten van de SCIOS regeling.

Vanuit de verzekeraars komt steeds vaker voor dat de Elektrische installatie van uw bedrijfspand periodiek geïnspecteerd dient te worden. We

beginnen dan bij de hoofdverdeelkast en evt. de onderverdeelkasten met de daar aan gekoppelde E-Installatie. We maken van iedere tekortkoming een foto met een uitleg waarna een monteur de gebreken kunt gaan aanpassen.

Uw Scope 10 of 12 inspectierapport voldoet aan de Scios eisen en daarmee ook geschikt voor alle verzekeringen en de Arbeidsomstandighedenwet.

Neem contact met ons op

Scope Inspect B.V. • Mijlweg 6-D 3295 KH 's-Gravendeel • Tel: 06 53 50 62 14 • Mail: info@scope-inspect.nl

BUITENVERBLIJVEN

Een buitenverblijf op een zonnige plek kan uw 'tuinseizoen' flink verlengen. Als u een buitenverblijf wilt plaatsen voor nog meer plezier van uw tuin, dan helpen wij u graag een keuze maken uit de stijlvolle buitenverblijven van trendhout. Via onze webshop kunt u deze zelf samenstellen!



BADKAMERS



Ontvang een op maat gemaakte offerte, inclusief een 3D-tekening van uw toekomstige badkamer. Wij streven ernaar om uw wensen en behoeften te overtreffen, zodat u kunt genieten van een badkamer die perfect aansluit bij uw persoonlijke stijl. Wij geven u graag advies, kom langs in onze showroom!

KEUKENS



Kom eens langs in onze showroom en ontdek welke mogelijkheden er zijn op het gebied van keukens! In onze vestiging in Werkendam is er volop keuze uit allerlei soorten en stijlen. Van modern en kleurrijk tot landelijk in natuurlijke kleuren en materialen. Alles volgens de laatste trends of juist sober en duurzaam.



BUURMALSEN, WERKENDAM & ZALTBOMMEL
STMIDDELKOOP.NL

ZEKER. MIDDELKOOP





Wat is een greenfee?

Een greenfee is een vergoeding die golfers betalen om een golfbaan te mogen spelen. Het is een soort entreegeld dat golfclubs in rekening brengen voor het gebruik van hun faciliteiten. De hoogte van de greenfee kan variëren, afhankelijk van verschillende factoren zoals de locatie en de reputatie van de golfbaan.

De greenfee is meestal gebaseerd op een vast tarief per persoon per ronde golf. Dit tarief kan variëren van enkele tientallen euro's tot enkele honderden euro's, afhankelijk van de exclusiviteit en populariteit van de golfbaan. Sommige golfclubs bieden ook kortingen aan voor bepaalde groepen, zoals junioren of senioren.

De greenfee is inclusief het recht om de golfbaan te betreden en te spelen, evenals het gebruik van de oefenfaciliteiten zoals driving ranges en putting greens. Het kan ook inclusief het gebruik van een golfkar of trolley zijn, hoewel sommige clubs hiervoor extra kosten in rekening brengen.

Golfers kunnen een greenfee betalen op verschillende manieren. Sommige clubs vereisen dat spelers vooraf reserveren en betalen, terwijl andere clubs betalingen bij aankomst accepteren. Het is gebruikelijk dat spelers hun greenfee betalen bij de receptie of pro shop van de golfclub voordat ze gaan spelen.

Het doel van de greenfee is om inkomsten te genereren voor de golfclub en bij te dragen aan het onderhoud en beheer van de golfbaan. Het geld wordt gebruikt om het gras te maaien, de bunkers te onderhouden, de greens te verzorgen en andere noodzakelijke taken uit te voeren om de golfbaan in goede staat te houden.

Kortom, een greenfee is een vergoeding die golfers betalen om een golfbaan te mogen spelen. Het tarief varieert afhankelijk van de locatie en reputatie van de golfbaan, en het geld wordt gebruikt voor het onderhoud en beheer van de faciliteiten.

Lees meer over golf  www.degolfinzakencourant.nl



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!



Herkennen jullie het nog?

Het Theewinkeltje aan de Nieuwstraat is nu twee jaar weg, maar wat mis ik jullie! En daarom heb ik besloten om op een andere manier terug te keren in mijn mooie pand, we gaan elkaar dus weer ontmoeten. Op dit moment ben ik bezig een heel leuk, nieuw concept uit te rollen om jullie weer te voorzien van heerlijke thee én koffie. Over de verdere invulling kan ik nog niets zeggen, want daarvoor moeten nog veel dingen geregeld worden! Maar ik houd jullie graag op de hoogte via onder andere: Facebook, Instagram, de website en overige kanalen. www.theewinkeltje.nl

Heb je nog vragen? We helpen je graag: mail naar info@theewinkeltje.nl of bel naar +31 641 054 745. Wij zijn telefonisch bereikbaar op maandag, dinsdag en vrijdag tussen 09:00 en 17:00 uur.



DOOR CREATIEF TE DENKEN ONSTAAN DE MOOISTE SIERADEN!

Nancy Schouw Edelsmid nancy_schouw_edelsmid
 www.nancyschouw.nl

MED A **TEXTILIA**
QUEEN OF CURTAINS

- Gordijnen & rolgordijnen
 - Vloerkleden
 - Binnenzohwering
 - Horren
 - Plissé gordijnen
 - Screendoek
 - Verduisterende raambekleding
 - Jaloeziën
- www.textilia-dordrecht.nl



HET PERFECTE KOPJE KOFFIE

Secundaire arbeidsvoorwaarde nr. 1



Zirkoon 200 - 3316 KD - Dordrecht
info@coffeefactory.nl - 010 - 248 93 30

Vragen over epilepsie?

Bel de Epilepsie Infolijn:

030 634 40 64

www.epilepsie.nl



GOLD DOEL



AL 45 JAAR DE SPECIALIST IN
NIEUWBOUW, VERBOUW EN RENOVATIE

KREUKNIËT
BOUW

ZOekt u een betrouwbare partner?
Neem dan vrijblijvend contact met ons op.
0184 642 346 | info@kreukniët.nl | www.kreukniët.nl



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.

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

Golfen in de Biesbosch

Golfen in de Biesbosch is een unieke ervaring die natuur, sport en ontspanning combineert. De Biesbosch, een van de mooiste natuurgebieden van Nederland, staat bekend om zijn waterrijke omgeving, weelderige bossen en een overvloed aan flora en fauna. Het is de perfecte plek voor golfliefhebbers die willen genieten van een unieke en serene setting. Golfen in deze prachtige omgeving biedt niet alleen de kans om je swing te perfectioneren, maar ook om te ontspannen en te genieten van de prachtige natuur.

Een van de belangrijkste redenen om te golfen in de Biesbosch is de rust en de schoonheid van de omgeving. De schilderachtige uitzichten op de rivieren en de bossen zorgen voor een ontspannen sfeer, waardoor elke ronde golf een verkwikkende ervaring wordt. Het geluid van fluitende vogels en de zachte ruis van het water creëren een harmonieuze achtergrond die het spel bevordert. Daarnaast zijn er diverse golfbanen in de regio die een scala aan uitdagingen bieden, van beginner tot ervaren speler. Deze variëteit maakt het mogelijk om je vaardigheden te ontwikkelen en het spel te verbeteren, terwijl je geniet van het uitzicht.

Wandel en fietspaden

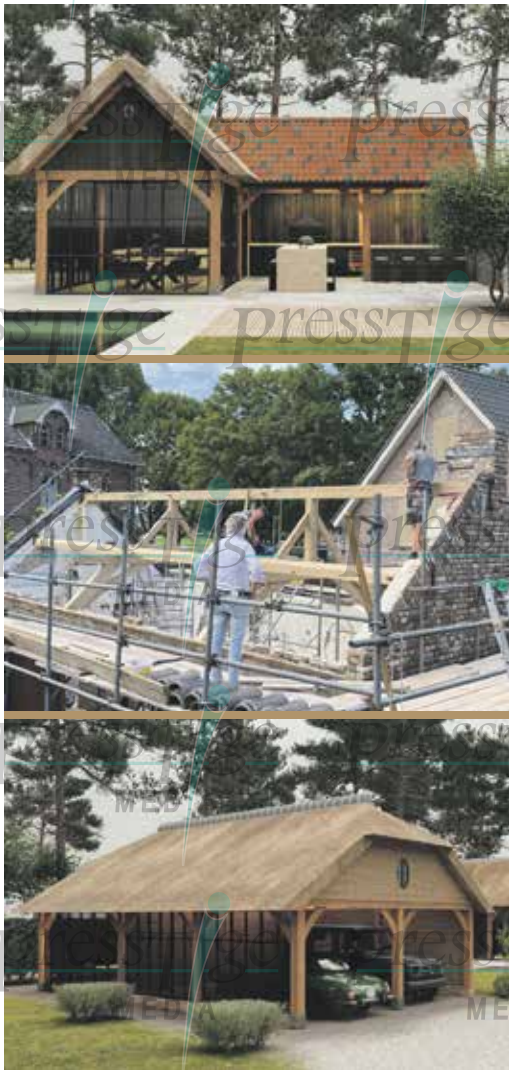
Naast golfen is er in de Biesbosch ook veel te doen. Wandel- en fietspaden kronkelen door het gebied, waardoor je de natuur van dichtbij kunt verkennen. Er zijn verschillende routes die je langs de mooiste plekjes van de Biesbosch leiden, waar je kunt genieten van de veelzijdige flora en fauna. Voor diegenen die op zoek zijn naar meer avontuur, biedt de Biesbosch mogelijkheden voor kanoën en zeilen, waardoor je het gebied vanuit een ander perspectief kunt ervaren.

Faciliteiten

Bovendien zijn er in de nabijheid van de Biesbosch verschillende faciliteiten, waaronder restaurants en cafés waar je kunt genieten van lokale gerechten na een dag vol activiteiten. Het ontdekken van de culinaire hoogstandjes van de regio draagt bij aan de algehele ervaring van je bezoek.

Kortom, golfen in de Biesbosch is niet alleen een kans om te sporten, maar ook om te genieten van de prachtig natuur en diverse activiteiten in de omgeving. De combinatie van golf, avontuur en culinaire ervaringen maakt het een aantrekkelijke bestemming voor zowel golfers als natuurliefhebbers. Of je nu ervaren bent of net begint, de Biesbosch biedt een onvergetelijke golfervaring in een adembenemende setting.





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?



**TUINONTWERP
TUINONDERHOUD
TUINAANLEG**

Neem contact met ons op voor het maken van een vrijblijvende afspraak

Let's go outside!

300M2
showroom met :

Tuinmeubilair
BBQ's
Vuurtafels
Buitenkeukens

Geen tijd om langs te komen? Shop dan online op

shop.stamhoveniers.nl

Stam Hoveniers Calandstraat 29 - 3316 EA Dordrecht 078 - 6149757 www.stamhoveniers.nl

Golfbaan The Dutch

Haarweg 3, 4212 KJ Spijk

0883399120 www.thedutch.nl



The Dutch



Golfbaan The Dutch

Betreed de wereld van The Dutch - een Inland Links Course op Championship Niveau, geboren uit het team van Made in Scotland. Deze baan, ontworpen door de Schotse Colin Montgomerie en geopend sinds 2011, is exclusief voor leden en hun gasten. Hier draait alles om kwaliteit, service en beleving, onze medewerkers dragen dit hoog in het vaandel.

Ervaar een stukje Schotland in het hart van Nederland. Onze baan onderscheidt zich door zijn glooiende landschap dat bijzonder mooi tot uiting komt bij ochtend- en avondlicht. Dit is niet onopgemerkt gebleven; in 2019 werd The Dutch wederom bekroond als de best onderhouden baan. Eerder, in 2009 en 2016, had de NGF de Championship course al tot beste baan van Nederland uitgeroepen. In 2018 kreeg The Dutch maar liefst vier vermeldingen in de ranking van Leading Courses: 1e voor onderhoud en faciliteiten, 2e voor Beste golfbaan overall en 9e voor Beste golfbaan van Europa. In 2019 scoorde The Dutch opnieuw hoog op onderhoud en faciliteiten, en werd opnieuw de 2e Beste overall.

Bij The Dutch is er plaats voor iedereen. We onderscheiden ons van andere golfclubs door actief gebruik te maken van ons businessnetwerk. We bieden verschillende soorten lidmaatschap aan, zoals Corporate Memberships, Private Membership en The Dutch Futures Membership. Of je nu wilt trainen of gebruik wilt maken van ons krachtige netwerk, bij The Dutch zijn alle mogelijkheden binnen handbereik. Ervaar de spanning van de Championship Niveau, de trots van onze onderscheidingen en de hartelijke gastvrijheid van ons team. Jouw golfervaring wordt hier tot een hoger niveau getild.

Een birdie of par op uw scorekaart brengt die onmiskenbare golfvreugde met zich mee. Kiezen voor de juiste tee kan een krachtige strategie zijn om deze hoogtepunten te bereiken. Hoewel het basisprincipe van het spel hetzelfde blijft, kan die extra 10 tot 20 meter die u per hole wint, een kritisch verschil maken. Het stelt u in staat om gemakkelijker naar de green te spelen, waardoor uw kansen op het landen van een Birdie of Par aanzienlijk toenemen. Dus, optimaliseer uw strategie, maak slimme keuzes en beleef de opwindende van het spel op een geheel nieuw niveau.

Heeft u nog vragen of wilt u meer weten? Wij staan altijd voor u klaar om u te helpen. We nodigen u graag uit op onze charmante locatie voor een persoonlijk en vrijblijvend gesprek na het maken van een afspraak. Zo krijgt u direct een indruk van de unieke sfeer binnen onze club. Laat ons u meenemen in de wereld van onze club en ervaar zelf waarom we zo bijzonder zijn.

Bron - www.thedutch.nl - Foto: Unsplash

Psychologie en prestaties

De subtiele kunst van golf is niet enkel een fysieke uitdaging, maar doet ook een beroep op de geest. In een sport waar een kleine aanpassing in houding of focus het verschil kan maken tussen een triomfantelijk succes en een teleurstellend verlies, wordt de psychologische veerkracht van een golfer net zo op de proef gesteld als zijn fysieke vaardigheid.

Mentale gezondheid is een cruciale factor op de green. Golfers moeten vaak urenlang geconcentreerd blijven, terwijl ze ook de onvermijdelijke druk van competitie navigeren. Het vermogen om angst en zenuwen te beheersen is daarbij essentieel. Technieken zoals ademhalingscontrole, visualisatie, en mindfulness worden vaak door professionals gebruikt om een kalme staat te bereiken. Deze aanpak helpt om de hartslag te verlagen, spierspanning te verminderen, en de geest te verankeren in het huidige moment, waardoor afleiding vermindert.

Mentale afscherming

Concentratie, een ander vitaal element, houdt in dat spelers hun volledige aandacht richten op elke slag. Dit betekent dat men de kunst van 'mentale afscherming' moet beheersen, waardoor men externe factoren en druk tijdens het spel kan blokkeren. Effectieve concentratiestrategieën omvatten het instellen van consistente pre-shot routines en het focussen op procesdoelen in plaats van resultaatdoelen, wat helpt om de aandacht te houden bij wat direct beheersbaar is.

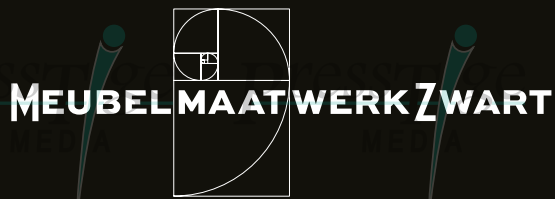
Positieve zelfspraak

Motivatie behouden kan vooral uitdagend zijn, gezien de individuele aard van golf. Zelfspraak, doelen stellen, en reflectie zijn krachtige hulpmiddelen. Positieve zelfspraak moedigt doorzettingsvermogen aan, terwijl realistische, meetbare doelen spelers helpen hun vooruitgang te volgen en een gevoel van prestatie te behouden.

Of het nu gaat om een amateur of een professional, de psychologische uitdagingen van golf zijn wat de sport uniek maken in de wereld van atletiek. Het is een spel dat een ongeëvenaarde mate van innerlijke controle en zelfbewustzijn vereist, waardoor golfers voortdurend hun eigen grenzen verkennen en verleggen. Het beheersen van de geestesgesteldheid op de golfbaan kan uiteindelijk doorslaggevend zijn voor succes, net zo belangrijk, zo niet meer, dan de fysieke aspecten van het spel.

Lees meer over golf www.degolfinzakencourant.nl





Uniek pand, uniek interieur

Tel: +316 54331287

www.meubelmaatwerk-zwart.nl

Wij geven je sieraad
een nieuw leven



Goudsmederij

unique sieradontwerp Dordrecht

My Way
ATELIER

www.mywayatelier.com



Uw huis kan wel een beetje Buto gebruiken!

Bent u op zoek naar een schildersbedrijf in de regio Hardinxveld-Giessendam? Buto Schilderwerken klimt graag voor u in de steigers. Benieuwd wat een vakbekwame opfrisbeurt voor uw huis kan betekenen? Neem gerust contact op voor een offerte.



Koningin Wilhelminalaan 164 3372 AH Hardinxveld-Giessendam | 0184-777770
info@butoschilders.nl | www.butoschilders.nl

MAURICE
ARCHITEKTEN



van ontwerp tot en met uitvoering

nieuwbouw – renovatie – herbestemming - restauratie

Kalkhaven 36

4201 BB

GORINCHEM

T 0183 – 63 16 74

maurice-architekten.nl



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.

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.



OK BLOOMER



DIJ IS HET JONGSTE GEBOUW VAN OOSTERHOUT



Qua moderne voorzieningen, hoogwaardige afwerking en duurzame opzet is Blooming het jongste gebouw van Oosterhout. Met 40 moderne koopappartementen, voorzien van verschillende indelingsvarianten en ruime terrassen. Bijzonder is de grote gezamenlijke Lounge & Living met een ruim terras aan het water. Daarnaast beschikken de appartementen over de modernste faciliteiten en luxe afwerking met hoogwaardige materialen. Het is niet voor niets het jongste gebouw van Oosterhout; Hier word je niet oud, maar blijf je jong.



RUIMTE VOOR BLOOMING



De fraai afgewerkte en volledig ingerichte gemeenschappelijke Lounge & Living, met ruim terras aan het water, is onder architectuur ontworpen. Chique, veilig en voorzien van groene gevels en mossedumdaken.

BLOOMING® OOSTERHOUT



Riant en ruimtelijk

Alle appartementen hebben minimaal 2 slaapkamers, een riante woonkamer en de mogelijkheid tot een open keuken. Het is zelfs mogelijk om een slaapkamer bij de living te betrekken met schuifdeuren of nog ruimtelijker als loftindeling. Zo kunt u ieder appartement aanpassen aan uw eigen, specifieke woonwensen.

Drempelloos

Het hele appartement is gelijkvloers en drempelloos uitgevoerd, waaronder de woonkamer, bijkeuken, gang en slaapkamers. Alleen bij de entree en de sanitaire ruimtes zijn dorpels opgenomen.

Ontdek het appartement van uw dromen op www.blooming-oosterhout.nl

BLOOMING FACILITEITEN

- 3 indelingsvarianten
- Ruime terrassen tot wel 65m²
- 2 liften
- Eigen parkeerplaats met mogelijkheid tot laadpaal
- Vloerverwarming
- Eigen zonnepanelen
- Energie label A+++
- Gemeenschappelijke Lounge & Living

Neem contact op met de makelaar of schrijf u in op de website.

KIN makelaars: Pascal de Wit | T: 06 - 10 55 98 98

Storimans en partners: Bart Kimenai | T: 06 - 20 42 60 67

www.blooming-oosterhout.nl

Hollandsche Golfclub

Hoekje 7B, 4286 LN Almkerk

0183403592 www.hollandschegolfclub.nl



Hollandsche Golfclub

Gelegen in het hart van de Nederlandse landschappen vind je De Hollandsche Golfclub, niet alleen een handelsnaam van de Hollandsche Golfbaan Exploitatiemaatschappij, maar een levendige gemeenschap die gepassioneerd is over golf. Het is een plek waar je golf op een leuke manier kunt leren, waar je je vaardigheden kunt verbeteren, en waar je altijd kunt genieten van een vrolijke ronde op een van onze prachtige banen.

Wij zijn trots op onze uitstekende gratis oefenfaciliteiten. Onze golfbanen bieden alle leden de mogelijkheid om gratis gebruik te maken van alle oefenfaciliteiten. Voor de ballen op de driving range kan je soms een pasje, een QR-code of muntjes nodig hebben, waarover onze receptie je graag informeert. En als je nog niet over je eigen clubs beschikt, bieden we ook de optie om een set te huren, tenzij je een Golfstarter bent. Bovendien hebben we kleinere banen waar je je golfspel kunt trainen.

Probeer Golfdagen

Bij De Hollandsche Golfclub organiseren we regelmatig gratis Probeer Golfdagen om de schoonheid en het plezier van golf te introduceren aan nieuwe spelers. Maar onze gastvrijheid houdt daar niet op - onze deuren staan altijd open voor degenen die nieuwsgierig zijn naar golf. Bijvoorbeeld, je kunt een introductieboekje om vertrouwen op te bouwen en ervaring op te doen op een van onze kleine golfbanen, zelfs als je nog geen eerdere golfervaring hebt. En als je wilt, kun je zelfs je eigen golfclinic organiseren met een groep.

Kennismakingslessen

Een van onze populaire aanbiedingen is de kennismakingsles op de kleine baan. Tijdens deze 75-minuten durende sessie leer je de basislagen van golf en krijg je belangrijke tips en informatie over de sport. Mocht je geen eigen clubs hebben, dan voorzien we je gratis van de benodigde clubs tijdens de les. Daarnaast heb je de optie om een extra ronde te spelen op de kleine baan tegen een gereduceerd tarief, waarbij we je wederom gratis clubs verstrekken voor je ronde. Deze kennismakingsles is geschikt voor maximaal 4 personen en kost EUR 94,50 per groep.

De Hollandsche Golfclub is meer dan alleen een golfclub - het is een gemeenschap van gelijkgestemde liefhebbers van golf, waar iedereen welkom is, ongeacht ervaring of vaardigheid. Kom langs en ontdek de vreugde van golf met ons.

Bron - www.hollandschegolfclub.nl - Foto: Unsplash

Help! Het wordt weer herfst!

De herfst is een prachtige tijd voor golfliefhebbers, 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.





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.

Golfclub de Kurenpolder

Kurenpolderweg 31, 4273 LA Hank

0162402820 www.golfparkdekurenpolder.nl



Golfclub de Kurenpolder

Golfpark De Kurenpolder, uniek gelegen aan de rand van het nationale park De Biesbosch - een majestueuze rivierdelta gekenmerkt door wilgenbossen, eilanden en kreken - is de belichaming van de ongeëvenaarde schoonheid van Holland. Het park herbergt twee prachtige golfbanen die harmonieus zijn geïntegreerd in het bestaande landschap, met veel wilgen en waterpartijen, en biedt een adembenemend uitzicht op de Bergsche Maas - de zomerse hotspot voor waterrecreatie.

Het Golfpark De Kurenpolder is vakkundig ontworpen om zowel beginnende als gevorderde golfers te accommoderen. Met een uitdagende 9-holes par 68-baan voor de ervaren spelers en een kleinere 9-holes par 3-baan, ideaal voor beginners en voor het aanscherpen van het korte spel, biedt het golfpark een breed scala aan speelmogelijkheden.

Heb je interesse in golf en wil je uitvinden of het de sport voor jou is? Overweeg dan om deel te nemen aan een van onze Probeer Golf Dagen, waarbij je gratis golf kunt ervaren in een vriendelijke en uitnodigende omgeving. De volgende Probeer Golf dag in 2023 is gepland op zondag 24 september, van 11:00 uur tot 13:00 uur.

In de pittoreske setting van De Biesbosch ligt ook Brasserie De Kurenpolder. Het is de perfecte plek voor golfers, zakenmensen of voor iedereen die gewoon wil ontsnappen aan de dagelijkse drukte. Of je nu komt om te golfen, voor een zakelijke bijeenkomst of gewoon om even te ontspannen, in Brasserie De Kurenpolder kun je dagelijks genieten van heerlijke koffie, een smakelijke wijn of een vers bereide maaltijd in een sfeer die uitblinkt in ongedwongen gezelligheid. De menukaart weerspiegelt het seizoen, en onze keukenbrigade maakt gebruik van de meest verse en eerlijke producten.

De Brasserie is ook voorzien van een groot en zonnig terras met uitzicht op de golfbaan en het Kurenmeer. Bovendien biedt De Kurenpolder faciliteiten voor feesten, bijeenkomsten en vergaderingen, en beschikt het over voldoende parkeergelegenheid op eigen terrein.

Golfpark De Kurenpolder bezit alle ingrediënten voor een geslaagde dag en biedt eindeloze mogelijkheden. Van golfen tot dineren, van ontspannen tot vieren - jouw ervaring bij ons is onze topprioriteit.

Bron - www.golfparkdekurenpolder.nl - Foto: Unsplash



Ervaar Muziek in Topkwaliteit bij Sowell HiFi!

Op zoek naar het ultieme geluid? Bij Sowell HiFi in het hart van Gorinchem vind je al sinds 1978 de beste audioapparatuur.

Of je nu op zoek bent naar hoogwaardige luidsprekers, versterkers, platenspelers of streaming componenten, wij hebben het allemaal.

Onze specialiteiten:

- ✓ Ruime collectie premium audio-apparatuur
- ✓ Reparatie en onderhoud van uw audio-installatie
- ✓ Persoonlijk advies van een audio-expert

Breng je favoriete muziek naar een hoger niveau.

Kom langs bij Sowell HiFi en ervaar het zelf!



Bezoek ons in het gezellige centrum van Gorinchem.

WWW.SOWELL.NL | INFO@SOWELL.NL | BURGSTRAAT 45 | 4201AB GORINCHEM | 0183-6359911



**NIET
ZOMAAR
HOUT**
Est. 2010



NietZomaarHout – Exclusieve maatwerk tafels en unieke kasten voor uw bedrijf

Maak uw werkruimte uniek met de op maat gemaakte tafels en unieke meubel stukken van NietZomaarHout. Wij combineren vakmanschap met stijlvolle ontwerpen om meubels te creëren die perfect aansluiten bij uw bedrijfsidentiteit.

Waarom kiezen voor NietZomaarHout?

Maatwerk tafels: Afgestemd op uw wensen.

Hoogwaardige Kwaliteit: Gebruik van premium houtsoorten en vakmanschap.

Investeer in meubels die inspireren en uw kantoor onderscheiden.

Laat NietZomaarHout uw visie tot leven brengen.

Ook kunt u gemakkelijk online shoppen op www.nietzomaarhout.nl



MIRYAM SCHOTMAN
INTERIEURS



MIRYAM SCHOTMAN INTERIEURS
HAASWIJKWEG OOST 75A | 3319 LB DORDRECHT | 06 23678548
INFO@MIRYAMSCHOTMANINTERIEURS.NL | WWW.MIRYAMSCHOTMANINTERIEURS.NL

OPENINGSTIJDEN

VRIJDAG VAN 10.00 TOT 17.00 UUR.
ELKE 1E ZATERDAG VAN DE MAAND VAN 10.00 TOT 17.00 UUR.
DINSDAG T/M DONDERDAG OP AFSpraak VOOR PROJECTEN.

