



Dé **GOLF**
in **ZAKEN**
COURANT.nl

De Hoge Veluwe

editie 2- 2024/25



**NEEM
GRATIS
MEE**

Invloed van baancondities.....	5
Belang van schoenen met grip.....	7
Het kiezen van een golfbaan.....	11
Golf en klimaatverandering.....	13
Spelenderwijs leren golfen.....	17

DESIGN

FLOOR & WALL COVERS

VAN 'T HUL
EXCLUSIVE

BEL VOOR EEN KENNISMAKING 06 830 680 30 OF KIJK OP DESIGN-STUCWERK.NL



KLIMAATCREW.NL
ONE TEAM, ONE MISSION

Jouw partner in duurzame klimaatoplossingen

Bij KlimaatCrew streven we naar het creëren van een comfortabel binnenklimaat, terwijl we tegelijkertijd zorg dragen voor de planeet. Gevestigd in Veenendaal, zijn wij jouw lokale experts op het gebied van airco's, warmtepompen en duurzame klimaatbeheersing.

Energiezuinige Airco's

Onze moderne airco's zijn energie-efficiënt en bieden zowel koeling als verwarming. Ze zijn ontworpen om jouw comfort te verhogen en je energierekening te verlagen.

Laadpalen

Onze geavanceerde laadpalen zijn energie-efficiënt. Ze zijn ontworpen om het gemak van elektrisch rijden te vergroten en je energiekosten te verlagen.

Meterkasten

Een goed functionerende meterkast is essentieel voor een veilig en comfortabel huis. Het zorgt onder andere voor een betrouwbare verdeling van elektriciteit.

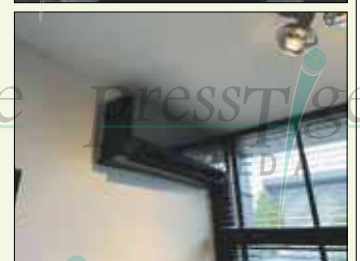
Service en onderhoud

Onze service- en onderhoudsdiensten zijn betrouwbaar. Ze zijn ontworpen om de levensduur van je apparatuur te verlengen en onverwachte kosten te minimaliseren.

Warmtepompen

Een milieuvriendelijk alternatief voor traditionele verwarmingssystemen. Onze warmtepompen gebruiken hernieuwbare energie om je huis te verwarmen en te koelen.

Vragen? Stuur ons een whatsapp: +31 6 36197764



JABO

Tuin & Park bv

Machines voor de vakman
Verkoop & Service
www.jabotuinenpark.nl



Kom langs in onze

winkel aan de
Otelaarseweg 1 in
Barneveld en wij
helpen u aan de beste
machine voor een golf
strak gazon!



Dé GOLF in ZAKEN COURANT.nl

ONLINE

NIEUWS | GOLFBANEN | KRANTEN

Colofon

De Golf in Zaken Courant

Regio De Hoge Veluwe
Jaargang 2024/25 - Editie 2

Met dank aan

De adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Oplage

10.000 ex.

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.

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 De Hoge Veluwe

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.

Onderstaande golfbaan is wel gevestigd in de regio de Hoge Veluwe maar is óf besloten óf neemt geen nieuwe leden meer aan. De golfbaan is natuurlijk wel te benaderen voor een greenfee. Voor een overzicht van alle golfbanen in de regio De Hoge Veluwe gaat u naar 🌐 www.golfinzakencourant.nl

Pitch&Putt Golf Papendal

Papendallaan 3, 6816 VD Arnhem
0682300303 | www.pitch-putt.nl/papendal



Edese Golfclub Papendal

Papendallaan 22, 6816 VD Arnhem
0264821985 | www.edesegcpapendal.nl





NEEM VRIJBLIJVEND
CONTACT MET ONS OP:
☎ 06 463 215 87

ELEGANTIE IN STAAL



WESSELS
STEEL-WORKS

STALEN DEUREN | TAATSDEUREN | SCHUIFDEUREN
BALUSTRADES | HEKWERKEN

WWW.WESSELSSTEELWORKS.NL



Toe aan écht goed geluid?

BENDER hifi



Steenstraat 54, Arnhem
www.benderhifi.nl

De Wageningse Golfclub

Zoomweg 10, 6704 PE Wageningen

0317428775 www.wageningsegolfclub.nl



De Wageningse Golfclub

Als trotse deelnemer van de Nederlandse Golf Federatie (NGF) en met een gewaardeerde C-status, presenteren wij met trots de Wageningse Golfclub. Onze geschiedenis gaat terug tot 1989, het jaar waarin onze club werd opgericht. Gelegen op het schilderachtige sportpark De Zoom in Wageningen, bieden wij golf-liefhebbers een thuis. Onze bloeiende gemeenschap telt meer dan vierhonderd toegewijde leden. Een mijlpaal bereikten we in 2005 met de inauguratie van ons eigen clubhuis, genaamd 't Hout.

Onze prachtige 9-holes baan strekt zich uit over 1386 meter en omvat drie par vier holes en zes par drie holes, wat resulteert in een par van 60. Dit stelt onze baan in staat om te dienen als kwalificatieronde voor het verkrijgen van een EGA-handicap. Bovendien heeft de Nederlandse Golf Federatie onze baan goedgekeurd voor het afnemen van examens.

Golfles

Wie begint met golfen mag niet zomaar de baan op, je moet eerst lessen nemen. Die lessen worden gegeven door de golfprofessional, Peter Phoelich, op alle dagen behalve zaterdag. Om een afspraak te maken kun je hem bellen of je schrijft je naam in zijn afsprakenboek dat in 't Hout ligt.

Openingstijden

Maandag	07:00-17:00 uur
Dinsdag	07:00-17:00 uur
Woensdag	07:00-15:30 uur
Donderdag	07:00-17:00 uur
Vrijdag	07:00-17:00 uur
Zaterdag	Buitenvoetbalseizoen
Zondag	07:00-13:00 uur

Bezoekers

Leden kunnen bezoekers introduceren. Bezoekers mogen alleen samen met een lid de baan in.

In de kast in het clubhuis ligt een map Greenfees met daarin registratieformulieren. Vul op het formulier de gegevens van de bezoeker(s) in. In de map zitten ook dagcontributiekaarten. Bevestig een dagcontributiekaart zichtbaar aan de golftas van de bezoeker.

De greenfee bedraagt € 15,- per bezoeker.

Bron - www.wageningsegolfclub.nl - Foto Unsplash

De invloed van baancondities

Elke golfer weet dat geen enkele ronde hetzelfde is. Zelfs op een vertrouwde baan kunnen de omstandigheden telkens anders zijn. De staat van de fairways, greens en bunkers beïnvloeden je spel op subtiele en minder subtiele manieren. Wie zijn strategie aanpast aan de baancondities, heeft een aanzienlijk voordeel.

Fairways en rough: de basis van je spel

Een perfect onderhouden fairway maakt het spel voorspelbaar. De bal rolt goed, en een schone slag uit het korte gras is eenvoudiger uit te voeren. Maar wanneer de fairways droog en hard zijn, kan een bal verder doorrollen dan verwacht. Dit vraagt om een zorgvuldige clubkeuze en inschatting van de stuiter. Bij natte of drassige fairways zakt de bal juist dieper weg, waardoor je minder afstand haalt en de bal sneller spint. De rough kan een nog grotere uitdaging vormen. Hoog gras dwingt je om met meer kracht te slaan, maar beperkt de controle. Wie de bal veilig terug op de fairway wil brengen, kiest vaak voor een ijzer met meer loft in plaats van een verre slag met een lange club.

Greens: snelheid en ondulaties

De snelheid van de greens kan je putting compleet veranderen. Droge en harde greens zijn snel, wat betekent dat een lichte tik de bal al ver kan laten rollen. Bij natte greens is het tegenovergestelde waar: de bal vertraagt sneller, en een stevigere slag is nodig. Naast snelheid spelen ook de ondulaties een grote rol. Sommige greens hebben subtiele hellingen, terwijl andere uitdagende glooiingen hebben die een precieze lezing vereisen. De kwaliteit van het gras en recente maaipatronen kunnen ook de balrichting beïnvloeden. Spelers die de tijd nemen om de greens zorgvuldig te bestuderen, voorkomen onnodige drie-putts.

Bunkers en andere hindernissen

Zand in bunkers is niet altijd consistent. Sommige banen hebben zachte, poederachtige bunkers waarin de bal diep wegzakt, terwijl andere compact zand hebben waarin de bal hoger blijft liggen. Dit heeft invloed op de techniek die je gebruikt om uit de bunker te komen. Daarnaast spelen waterhindernissen en ruige grasranden rondom de baan een rol. Als de randen strak gemaaid zijn, rolt een bal eerder het water in dan wanneer er een langere kraag gras ligt die de bal tegenhoudt.

Aanpassen en vooruitdenken

De beste golfers observeren de baan al voordat ze beginnen met spelen. Ze testen de snelheid van de greens, kijken hoe de bal rolt op de fairways en letten op de staat van de bunkers. Wie zich snel kan aanpassen aan de omstandigheden, heeft een grotere kans op een succesvolle ronde. Golf is immers niet alleen een sport van techniek, maar ook van strategie.





Van Noort
Schilder- en behangwerken
Gegarandeerd Goed

Dankzij het gebruik van **hoge kwaliteit** producten en de technische ondersteuning van **Brillux** en **Sigma Coatings** heeft u **5 jaar garantie** op de door mij gebruikte verfsystemen.

- Gratis kleuradvies
- Binnen- en buiten schilderwerk
- Behangen

Klokkengietershoeve 101
7326 SC Apeldoorn

Telefoon +31 6 13213576
p.van.noort4@gmail.com
vannoortschilderwerken.nl

GEGARANDEERD GOED!
5 JAAR GARANTIE




JM Tuinen
groener dan ...



tuinaanleg - bestrating - onderhoud - advies

Barneveld 06 - 516 225 52



Huidkliniek de Vallei
Huidtherapie en Laserbehandelingen

- Acnetherapie | Huidverbetering
- Laser ontharen | Pigmentbehandeling
- Couperosebehandeling
- Transformational cupping
- Schimmelhagelbehandeling
- Rosacea behandeling
- Biokruidenpeeling | Lintekenbehandeling
- Oedeembehandeling

Huidkliniek de Vallei
Fokkerstraat 29
3905KV Veenendaal
0318-250035
info@huidkliniekdevallei.nl
www.huidkliniekdevallei.nl

RAUW
Natuurlijk.

Eetwinkel, delicatessen & catering
Schuytgraaf

Fortunastraat 6, Arnhem

[f](https://www.facebook.com/rauwnatuurlijk) [i](https://www.instagram.com/rauwnatuurlijk) /rauwnatuurlijk

€100,- Korting

met kortingscode: **GOLFZR**



Dutch Quality Brand



www.zoefrobot.nl

- Altijd een mooi gazon
- Tot wel 2000m²
- APP bediening
- Meerdere zones/velden maaien



- Altijd een schoon zwembad zonder moeite!
- Bodem, zijwanden en waterlijn reiniging
- Instelbaar met App
- Eenvoudig schoon te maken filterbakken



Actie loopt to 30 Juni 2025

SLIJTERIJ



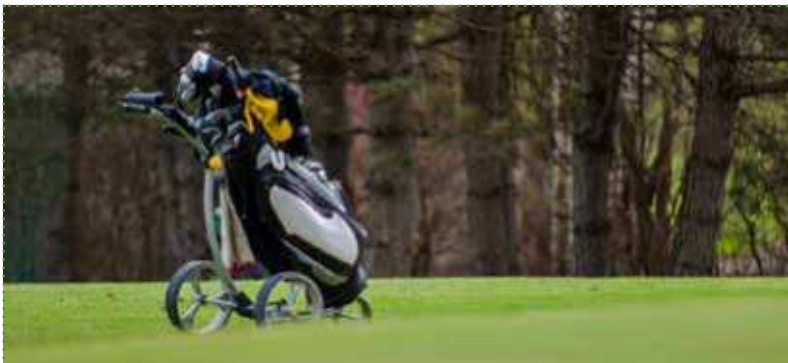
DE ZWAAN

Uw specialzaak voor Wijn & Whisky!

“Elke fles, een geschenk van smaak en herinneringen.”

Steenstraat 28 | 6828CK Arnhem
026 351 5681





Kiezen tussen een elektrische trolley of zelf je tas dragen

Golf is een sport van precisie, techniek en strategische keuzes. Niet alleen op de baan, maar ook daarbuiten worden belangrijke beslissingen genomen. Een van die keuzes is hoe je je golftas vervoert: draag je hem op je schouders of kies je voor het gemak van een elektrische trolley? Beide opties hebben hun voordelen, en de beste keuze hangt af van persoonlijke voorkeur, fysieke gesteldheid en speelomstandigheden.

Het gemak van een elektrische trolley

Een elektrische trolley biedt golfers de luxe van comfort en efficiëntie. Door de tas niet zelf te hoeven dragen, bespaar je energie en voorkom je overbelasting van rug en schouders. Dit is vooral gunstig op heuvelachtige banen, waar een zware tas al snel belastend kan worden. Moderne elektrische trolleys zijn lichtgewicht, makkelijk inklapbaar en voorzien van handige extra's zoals afstandsbediening, automatische remmen en opslagruimte voor accessoires.

Daarnaast helpt een elektrische trolley bij het behouden van een gelijkmatig speelritme. Zonder de fysieke inspanning van het tillen en dragen van je tas, blijft de focus meer op het spel. Dit kan bijdragen aan betere prestaties, vooral in de latere holes van een ronde. Voor oudere spelers of golfers met blessures is een elektrische trolley vaak een uitkomst, omdat het de fysieke belasting aanzienlijk vermindert.

De voordelen van dragen

Toch kiezen veel golfers ervoor hun tas zelf te dragen. Dit biedt maximale bewegingsvrijheid en flexibiliteit. Zonder afhankelijk te zijn van een trolley, manoeuvreer je makkelijker over ongelijk terrein en smalle paden. Bovendien bespaart het tijd, omdat je direct naar je bal loopt zonder een trolley voort te duwen of te bedienen.

Voor wie golf ook als fysieke activiteit ziet, is dragen een uitstekende manier om fit te blijven. Het draagt bij aan de algehele conditie en versterkt spieren die tijdens een ronde golf minder worden belast. Zeker voor jongere of fitte spelers kan het dragen van een tas bijdragen aan een betere houding en stabiliteit.

Welke keuze past bij jou?

De beslissing tussen een elektrische trolley en het dragen van je tas hangt af van verschillende factoren. Speel je op een heuvelachtige baan of heb je last van rug- of schouderklachten? Dan biedt een elektrische trolley het meeste comfort. Zoek je juist naar extra fysieke inspanning en een eenvoudige manier van spelen? Dan kan dragen de betere keuze zijn.

Uiteindelijk gaat het om persoonlijk gemak en speelplezier. Beide opties hebben hun eigen voordelen, en de juiste keuze is degene die het beste aansluit bij jouw speelstijl en fysieke conditie.

Het belang van schoenen met goede grip voor golf

Bij golf draait het niet alleen om techniek en mentale focus; ook de juiste uitrusting speelt een cruciale rol. Golfers besteden vaak veel aandacht aan hun clubs, maar de keuze van de juiste schoenen wordt soms over het hoofd gezien. Toch zijn schoenen met goede grip essentieel voor elke golfer, ongeacht hun niveau. Ze bieden niet alleen comfort, maar zorgen er ook voor dat je optimaal presteert op de golfbaan.

Golf vereist een stabiele houding, vooral tijdens de swing. Een goede grip van je schoenen zorgt ervoor dat je voeten stevig op de grond blijven staan, zelfs bij krachtige slagen. Zonder voldoende grip kunnen je voeten wegglijden, wat je swing verstoort en je prestaties negatief beïnvloedt. De juiste grip geeft je de stabiliteit die nodig is om je techniek te verbeteren en de juiste kracht in je slagen te zetten.

Comfort en langdurig gebruik

Golf is een sport die veel beweging vereist, met lange dagen op de golfbaan. Comfort is daarom van groot belang. Schoenen met een goede grip zijn vaak ontworpen met ademend materiaal en een dempende zool, waardoor je voeten minder vermoeid raken tijdens een rondje golf. Dit vermindert de kans op blaren en andere ongemakken die het spelen kunnen belemmeren. Daarnaast zorgt het comfort ervoor dat je je beter kunt concentreren op je spel, in plaats van afgeleid te worden door pijnlijke of ongemakkelijke schoenen.

Veiligheid op de baan

De grip van je schoenen heeft ook invloed op je veiligheid, vooral op natte of modderige banen. Golfbanen kunnen soms glad worden door regen of dauw, en zonder de juiste grip kan het risico op uitglijden groter zijn. Goede golfschoenen zorgen ervoor dat je stevigheid behoudt, zelfs op onvoorspelbare oppervlakken. Dit is niet alleen belangrijk voor het verbeteren van je spel, maar ook voor het voorkomen van blessures.

Keuze van het juiste paar

Bij het kiezen van golfschoenen is het belangrijk om te letten op de zolen en de mate van grip die ze bieden. Er zijn verschillende soorten zolen, van traditionele spikes tot moderne, spikesloze ontwerpen. Beide opties hebben hun voordelen, afhankelijk van de omstandigheden op de golfbaan en je persoonlijke voorkeur. De keuze van de juiste schoenen moet niet alleen gebaseerd zijn op stijl, maar vooral op functionaliteit. Zorg ervoor dat je schoenen de grip bieden die je nodig hebt voor je spel en comfort tijdens lange rondes.

Goede grip is essentieel voor een optimale golfervaring. Het zorgt voor stabiliteit, controle en veiligheid, waardoor je je volledig kunt concentreren op je spel. Investeren in de juiste golfschoenen is daarom een verstandige keuze voor elke golfer, van beginner tot professional.



J.P. VAN BEEK

MEDIA PROJECTINRICHTING

Of u nu verantwoordelijk bent voor een **zakelijke omgeving**, een **zorginstelling**, een **horecagelegenheid**, of simpelweg uw **eigen huis** wilt verfraaien, wij bieden **dé vloeroplossing** die **perfect past** bij uw ruimte.



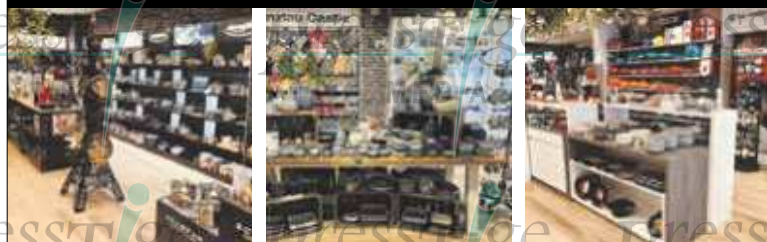
Ravelijn 58, 3905 NV Veenendaal
Tel. 0318-500529

www.vanbeekproject.nl

KEUKENGEREI | KEUKENLINNEN | BAKSPULLEN
PANNEN | MESSEN | KEUKENAPPARATEN | SERVIES
GLASWERK & DRINKEN | WONEN | MAISON BERGER PARIS



Koken & Tafelen Fysieke kookwinkel in Elst Shop online



0481-745246 | info@marc-home.nl

www.marc-home.nl



Wij kunnen u helpen met:

- het implementeren van HR/Payroll software en e-HRM software van AFAS Profit
- herinrichting van uw applicaties op het gebied van hr, salaris, rooster ECD of DBC, financieel, ERP
- tevens bieden we ondersteuning voor Roosterpakket, ECD, DBC en financiële pakketten
- herinrichten functioneel beheer, opleiden van functioneel beheer dan wel opzetten ervan

Met het brede aanbod dat wij beschikbaar hebben, vindt u vast en zeker wat u zoekt.

Neem een kijkje op de website en als u vragen of opmerkingen heeft, neemt u gerust contact met ons op.

CIBOD
Jurjen Huitink
Postbus 30286
6803 AG Arnhem
+31 (0)6 29 52 74 14
info@cibod.nl
www.cibod.nl

CIBOD is er op gericht u een zo groot mogelijke service te bieden op het gebied van Functioneel beheer.

Franse patisserie in Arnhem

- uitsluitend op bestelling

tartelettes - petit fours
madeleines

patisserie per post

[f](https://www.facebook.com/patisseriejulient) [i](https://www.instagram.com/patisseriejulient) [patisseriejulient](https://www.patisseriejulient.nl)

bonjour@patisseriejulie.nl

www.patisseriejulie.nl

+31(0)6 12445021

PÂTISSERIE
Julie



BUDO VERENIGING ELST

SPORHAL DE HELSTER
SCHUBERTSTRAAT 1
6661 AW ELST
06-22697802



BUDOVERENIGING-ELST
WWW.BUDOVERENIGING-ELST.NL





Golf, buiten zijn en de natuur te verkennen

Golf is veel meer dan een sport; het is een unieke gelegenheid om tijd door te brengen in de natuur, te genieten van de frisse lucht en tegelijkertijd actief bezig te zijn. De golfbaan biedt niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een kans om jezelf onder te dompelen in de rustgevende en soms spectaculaire omgevingen van de natuur.

De voordelen van buiten zijn

In een wereld waarin veel van ons tijd binnenshuis doorbrengen, biedt golf een welkome ontsnapping naar buiten. Het spelen op een golfbaan stelt je in staat om jezelf te verfrissen in open lucht, waarbij je de stress van het dagelijkse leven even kunt vergeten. Studies hebben aangetoond dat het doorbrengen van tijd in de natuur tal van gezondheidsvoordelen heeft, zoals het verminderen van stress, het verbeteren van de stemming en het bevorderen van een algeheel gevoel van welzijn. Het groen van de velden, de rust van de natuur en de frisse lucht dragen bij aan een positief effect op zowel je mentale als fysieke gezondheid.

Golfbanen als natuureservaten

Veel golfbanen zijn ontworpen met respect voor het milieu en bevinden zich vaak in schitterende natuurgebieden. Ze bieden niet alleen een plek om te spelen, maar ook om te wandelen en te genieten van de omgeving. Van pittoreske meren tot glooiende heuvels en weelderige bossen, golfbanen kunnen de perfecte gelegenheid zijn om de schoonheid van de natuur te verkennen. Voor natuurliefhebbers is het een manier om vogels te spotten, de flora te bewonderen en in sommige gevallen zelfs wilde dieren te zien. Golfbanen fungeren soms als beschermde natuureservaten waar biodiversiteit hoog in het vaandel staat.

Golf als sociale activiteit in de buitenlucht

Naast de gezondheidsvoordelen biedt golf ook de mogelijkheid om tijd door te brengen met vrienden of collega's, in een omgeving die je uitnodigt om te ontspannen en van elkaar te genieten. Het sociale aspect van golf, gecombineerd met de natuurlijke omgeving, maakt het een uitstekende keuze voor mensen die buiten willen zijn en tegelijkertijd hun sociale netwerken willen versterken. Het delen van een ronde golf met anderen terwijl je het landschap bewondert, is een ervaring die de sport nog aantrekkelijker maakt.

Een nieuwe manier om te ontspannen

Golf biedt de perfecte gelegenheid om te ontsnappen aan de drukte van het dagelijks leven. Het verkennen van de natuur op een golfbaan biedt een unieke manier om zowel fysiek als mentaal te ontspannen. De rustige omgeving, de frisse lucht en de mogelijkheid om in beweging te blijven maken golf tot een ideale activiteit voor iedereen die graag buiten is en tegelijkertijd de natuur wil ontdekken.

Golfpark De Breuninkhof

Bussloselaan 6, 7383 RP Voorst

0571261955 www.debreuninkhof.nl

DE BREUNINKHOF
Golf & Country Club

Golfpark De Breuninkhof

Heb je je ooit afgevraagd waarom golf zo'n populaire sport is die mensen van alle leeftijden aantrekt? Wil je zelf de charme en opwinding van het golfspel ervaren? Bij de Hollandsche Golfclub begrijpen we je nieuwsgierigheid en hebben we diverse mogelijkheden voor je klaarstaan om deze fascinerende sport te ontdekken.

PROBEER GOLF DAGEN: Een golfervaring voor iedereen

Samen met de Hollandsche Golfclub bieden we elke maand een gratis gelegenheid om te proeven van de golfsport. Op deze dagen kun je samen met andere enthousiastelingen het gras betreden, je eerste swing maken en de vreugde van een goed geslagen bal ervaren. Maar wees gerust, ook buiten deze speciale dagen ben je altijd welkom. Onze club is continu in beweging en staat open voor iedereen die de golfsport wil verkennen. Loop gewoon even binnen voor meer informatie en, indien mogelijk, nemen we je graag mee voor een korte rondleiding.

De volgende Probeer Golf Dagen zijn op:

Zaterdag 12 april van 14:00 uur tot 16:00 uur

Zondag 11 mei van 11:00 uur tot 13:00 uur

Zaterdag 7 juni van 14:00 uur tot 16:00 uur

Zaterdag 5 juli van 14:00 uur tot 16:00 uur

Geef je snel op voor onze laatste Probeer Golf dag van 2025. debreuninkhof.nl/nl/events-wedstrijden/probeer-golf-dagen

Een Golf Clinic:

Wil je golf introduceren aan een groep vrienden of familie? Boek een golfclinic! Tijdens deze sessie verken je alle facetten van het golfspel: van krachtige afslagen tot nauwkeurige puts. Na deze actieve ervaring kun je ontspannen in onze gezellige Brasserie, waar je kunt genieten van verfrissingen en smakelijke hapjes.

KENNISMAKINGSLES: Persoonlijke begeleiding op de baan

Voor degenen die een meer persoonlijke introductie tot golf willen, is er de kennismakingsles. Deze sessie, bedoeld voor maximaal twee deelnemers, zorgt ervoor dat je de basisprincipes van het spel onder de knie krijgt en met vertrouwen onze boeiende golfbaan kunt betreden.

Bij de Hollandsche Golfclub zijn we gepassioneerd over golf en willen we die passie met jou delen. Of je nu een complete beginner bent of iemand die gewoon een nieuwe hobby overweegt, wij staan voor je klaar. Heb je nog vragen? Aarzel niet om contact op te nemen via activiteiten@hollandsechegolfclub.nl. Ons team staat klaar om je te helpen op jouw golfavontuur!

Bron - www.debreuninkhof.nl



ARCHITECTEN  **KOPER-MAASSEN**
 • Bouwkunde • Architectuur • Stedenbouw • Interieur • Projectmanagement



www.kopermaassen.nl
 Nieuwe Aamsestraat 84B 6662NK Elst (Gld.)
 info@kopermaassen.nl
 0481-371867



Goudraath

Contact:
 Asselsestraat 49
 7311 ED Apeldoorn
 055-52 167 38
 info@goudraath.nl
 www.goudraath.nl

Openingstijden
 Woensdag t/m zaterdag
 10:00 - 17:00 uur

*Buiten openingstijden
 op afspraak*

**MODERNE SIERADEN,
 TIJDLOOS VAKWERK**



 **Roesink**
 Bestrating en Tuinen

Kerkhoflaan 3 6718 ZH, Ede
 0613910596
 info@roesinkbestrating-tuinen.nl
 www.roesinkbestrating-tuinen.nl

FIORI BOUTIQUE

FLOWERS & INTERIOR

Prachtige bloemen en stijlvolle interieuritems voor elk interieur

Van harte welkom bij Fiori Boutique. U vindt ons op Dorpsstraat 59 in Lunteren. Bent u op zoek naar een mooie **bos bloemen** voor op tafel of **nieuwe woonaccessoires** voor in huis? We helpen u graag! Of wilt u graag een **uniek cadeau** geven op een verjaardag, voor een jubileum of tijdens de opening van een bedrijf? We **denken graag met u mee** en gaan graag samen op zoek naar het perfecte cadeau.

Dorpsstraat 59
 6741 AB Lunteren
 06 - 17 67 59 15
 info@fioriboutique.nl
fioriboutique.nl








Het kiezen van een golfbaan die bij jouw speelstijl past

Golf is een sport die draait om precisie, strategie en persoonlijke voorkeur. De golfbaan speelt hierbij een cruciale rol. De keuze voor de juiste golfbaan kan een groot verschil maken in je spelervaring. Het vinden van een baan die bij jouw speelstijl past, kan je helpen om je vaardigheden te verbeteren en het meeste uit elke ronde te halen. Maar hoe maak je die keuze?

Elke golfbaan heeft zijn eigen kenmerken, van de lay-out tot de moeilijkheidsgraad, die allemaal van invloed kunnen zijn op hoe je speelt. Sommige banen zijn ontworpen met lange drives in gedachten, terwijl andere meer technische precisie vereisen. Het is belangrijk om na te denken over welke aspecten van je spel je wilt verbeteren en welke uitdagingen je aan wilt gaan. Ben je bijvoorbeeld sterk in je lange slagen, maar heb je moeite met precisie? Kies dan een golfbaan die niet alleen uitdagend is voor je drives, maar ook een goed onderhouden korte spel biedt. Het kiezen van een baan die je uitdaagt op je zwakkere punten helpt je om te groeien als golfer.

De rol van obstakels en gevaren

Obstakels zoals waterhindernissen, bunkers en bomen maken een golfbaan spannend, maar ze kunnen ook een uitdaging vormen, afhankelijk van je speelstijl. Als je een golfer bent die veel risico neemt en houdt van het aanpakken van gevaren, zoek dan naar een baan die uitdagende waterhindernissen en strategisch geplaatste bunkers bevat. Voor meer conservatieve spelers, die liever voor een veiligere speelstijl kiezen, is een golfbaan met grotere fairways en minder waterhazards wellicht geschikter. Het kiezen van de juiste obstakels op de golfbaan kan je niet alleen helpen bij het ontwikkelen van je strategisch inzicht, maar kan ook zorgen voor een meer plezierige ervaring.

Afstand en moeilijkheidsgraad

Golfbanen variëren sterk in afstand en moeilijkheidsgraad. Een baan met langere holes en grotere afstanden kan aantrekkelijk zijn voor een speler die krachtig slaat, terwijl een kortere, meer technisch uitdagende baan perfect is voor een speler die zijn precisie en kortspel wil verbeteren. Let ook op de par van de baan. Een baan met een hoger par kan meer ruimte bieden voor fouten, maar het kan ook intensiever zijn als je graag streeft naar lagere scores. Het is belangrijk om een baan te kiezen die je niet alleen uitdaagt, maar ook bijdraagt aan je persoonlijke doelen op het gebied van golf.

Het kiezen van de juiste golfbaan is geen kleinigheid. Het gaat niet alleen om de afstand of het aantal hindernissen, maar vooral om hoe de baan jouw speelstijl en -doelen ondersteunt. Of je nu een ervaren speler bent of een beginner, een goed gekozen golfbaan kan de sleutel zijn tot het verbeteren van je spel en het vergroten van je plezier op de baan. Neem de tijd om banen te verkennen die passen bij jouw speelstijl, en je zult merken dat je golfervaring nog succesvoller en bevredigender wordt.

Hoe pas je je spel aan naarmate je ouder wordt?

Golf is een sport die je op elke leeftijd kunt spelen, maar naarmate je ouder wordt, is het belangrijk om je spel aan te passen. Het gaat niet alleen om het fysieke aspect, maar ook om het mentale en strategische deel van het spel. Dit artikel biedt enkele handige tips om je spel te verbeteren, zelfs als je wat ouder wordt.

Verander je swingtechniek

Een van de eerste dingen die je zult merken als je ouder wordt, is dat je niet meer dezelfde kracht kunt leveren als vroeger. Dit betekent echter niet dat je spel achteruit gaat. In plaats van te proberen dezelfde afstand te slaan, kun je je focus verleggen naar een efficiëntere swingtechniek. Het is belangrijk om gebruik te maken van je natuurlijke beweging en meer nadruk te leggen op techniek dan op kracht. Flexibiliteit en mobiliteit worden essentieel, dus werken aan je stabiliteit en balans kan je helpen om je slagen preciezer en consistent te maken.

Kies voor kortere slagen

Oudere golfers merken vaak dat ze minder lengte halen uit hun slagen, wat niet noodzakelijk een nadeel is. Door je strategie aan te passen en meer gebruik te maken van kortere slagen, kun je je spel verbeteren. Korte, gecontroleerde slagen stellen je in staat om je precisie te vergroten en fouten door overmoed te voorkomen. Het doel is niet altijd om zo ver mogelijk te slaan, maar om elke hole op de meest efficiënte manier te spelen.

Fysieke training voor senioren

Je lichaam verandert naarmate je ouder wordt, en dat heeft invloed op je golfspel. Het is belangrijk om te werken aan flexibiliteit, mobiliteit en kracht, vooral in de core en de benen. Dit helpt niet alleen om je swing te verbeteren, maar voorkomt ook blessures. Kleine aanpassingen zoals meer rek- en strekoefeningen voor de heupen en de rug kunnen het verschil maken in hoe soepel je beweegt tijdens je ronde. Daarnaast is het belangrijk om voldoende rust te nemen en je lichaam goed te onderhouden.

Strategie en mentale focus

Na verloop van tijd ontwikkel je een scherper inzicht in het spel, en kun je je strategie verbeteren. In plaats van blindelings voor een driver te kiezen op elke hole, kun je het speelveld strategischer benaderen door je aan te passen aan de omstandigheden. Denk na over het kiezen van clubs die je meer controle geven, zelfs als dat betekent dat je minder ver slaat. Golf is tenslotte een mentale sport, en ervaring speelt hierin een cruciale rol.

Golfen op oudere leeftijd betekent niet dat je moet inleveren op plezier of prestaties. Door je techniek aan te passen, kortere slagen te gebruiken, fysiek actief te blijven en je strategie te verfijnen, kun je op je eigen tempo blijven genieten van de sport. Het belangrijkste is om te blijven bewegen, zowel fysiek als mentaal, en te genieten van elke ronde, ongeacht je leeftijd.



La Porta
Pizzeria & Steakhouse

Utrechtseweg 78a - 6866 CN Heelsum
tel. 0317 - 35 13 16
www.laportaheelsum.nl
dinsdag t/m zondag geopend
van 16.00 tot 22.00 uur

Copernico
MED A e-energie

Zonnepanelen, accu's, laadpalen, warmtepompen.
Slimme energie-oplossingen
voor bedrijven en particulieren.

www.copernico.nl - 085 0132020

Indiva
Find the diva in you

Astrid Hut-Croezen, goudsmid
Bremlaan 4, 6866 DP Heelsum
+31(0) 611 22 75 85
astridhut@indiva.nl, www.indiva.nl

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

Van wens tot realisatie!
"Exclusief en uniek"

**Exclusieve
Houtbouw &
Timmerwerk**

J.B. Duim Houtbouw bouwt alles met passie en liefde voor het vak, we zijn gespecialiseerd in exclusieve timmerwerken en ambachtelijke houtbouw.

Van kapschuren en veranda's tot aan toegangspoorten en betimmeringen met eiken, wij realiseren uw wensen en ideeën met aandacht voor vakmanschap en kwaliteit.

Voor zowel binnen- als buiten projecten kunt u terecht bij J.B. Duim Houtbouw.
Neem vrijblijvend contact met ons op!

Veiling 12A,
6671 MG Zetten

0488-232063 www.jbduim.nl
info@jbduim.nl

**BW
BEREGENING**
SPECIALIST IN BEREGENING

Dé specialist voor particulieren, hoveniers en bedrijven

- ✓ Gratis en vrijblijvend beregeningsplan
- ✓ Maatwerk voor uw tuin en wensen
- ✓ Alleen het beste materiaal
- ✓ We schakelen snel, door korte lijnen
- ✓ Wij ontzorgen van A tot Z

Erkensakker 6,4051 GZ Ochten
+31 (0)6 30 41 57 71 | info@bwberegening.nu
bwberegening.nu



Golf is het perfecte uitje is voor jou en je vrienden

Golf is meer dan alleen een sport; het is een activiteit die perfect aansluit bij een dagje uit met vrienden. Of je nu ervaren bent of net begint, golf biedt talloze mogelijkheden voor plezier, uitdaging en sociale interactie. Het is een ideale keuze voor een ontspannen, maar toch actieve ervaring, die voor iedereen iets te bieden heeft.

Sociale Verbondenheid op de Golfbaan

Golf is bij uitstek een sociale sport. In tegenstelling tot veel andere sporten, speelt de interactie met anderen een cruciale rol in het spel. Het is niet ongebruikelijk om met vrienden samen een ronde te spelen en te genieten van gesprekken tussen de holes door. De golfbaan biedt genoeg tijd voor interactie, wat de ervaring verrijkt. Dit maakt golf uitermate geschikt voor vrienden die een gezamenlijke activiteit zoeken, maar ook ruimte willen voor gezelligheid en gesprekken.

De Uitdaging van het Spel

Wat golf zo aantrekkelijk maakt, is de combinatie van uitdaging en ontspanning. Het spel vereist concentratie, techniek en strategisch denken, maar het tempo is vaak relaxed genoeg om van het buiten zijn te genieten. Dit maakt het de perfecte activiteit voor een dagje uit met vrienden: er is ruimte voor competitie, maar geen druk om te presteren. Of je nu samen speelt of tegen elkaar, golf biedt een gezonde dosis uitdaging zonder dat het zwaar of stressvol aanvoelt.

Geschikt voor Alle Niveaus

Golf is toegankelijk voor iedereen, ongeacht ervaring of vaardigheid. Het maakt niet uit of je een beginner bent of een ervaren speler, er zijn altijd mogelijkheden om plezier te hebben. Golfbanen bieden vaak verschillende niveaus van moeilijkheid, van korte par-3 banen tot uitdagende 18-holes banen. Dit zorgt ervoor dat vrienden met uiteenlopende niveaus van ervaring samen kunnen genieten, zonder dat iemand zich buitengesloten voelt. Bovendien zijn er tal van golfclubs en -lessen beschikbaar, zodat beginners snel de basis onder de knie kunnen krijgen.

Ontspanning en Verfrissing in de Natuur

Naast de sportieve uitdaging biedt golf ook een verfrissende ontspanning uit de dagelijkse drukte. Golfbanen bevinden zich vaak in prachtige natuurgebieden, waardoor je samen met je vrienden kunt genieten van een rustige en mooie omgeving. De combinatie van fysieke activiteit en de kalmte van de natuur zorgt voor een ontspannende ervaring, die het stressniveau verlaagt en het welzijn bevordert.

Golf is het ideale uitje voor vrienden die op zoek zijn naar een gezellige, actieve en ontspannende ervaring. Het biedt een perfecte balans tussen sociaal contact, uitdaging en natuur, wat het een uitstekende keuze maakt voor een dagje weg met vrienden. Of je nu een ervaren golfer bent of net begint, golf zorgt altijd voor een plezierige en onvergetelijke tijd samen.

Golf en klimaatverandering

De golfsport staat, net als veel andere sectoren, voor grote uitdagingen door klimaatverandering. Extreme weersomstandigheden, zoals hittegolven, zware regenval en droogte, hebben een directe impact op golfbanen en het spel. Golfclubs moeten daarom innoveren en aanpassen om de toekomst van de sport te waarborgen.

Klimaatverandering brengt allerlei nieuwe uitdagingen met zich mee voor golfbanen. Intense regenbuien kunnen leiden tot overstromingen, waardoor greens en fairways beschadigd raken. Droogteperiodes stellen clubs voor de moeilijke taak om voldoende water te vinden om hun banen te onderhouden. Bovendien heeft extreme hitte invloed op de grasgroei en kan het spelen onder zulke omstandigheden gevaarlijk zijn voor spelers.

Golfbanen zijn traditioneel afhankelijk van grote hoeveelheden water en meststoffen om in optimale staat te blijven. Door strengere milieuregels en waterschaarste wordt dit steeds moeilijker. Banen die niet tijdig inspelen op deze uitdagingen lopen het risico speelkwaliteit te verliezen en uiteindelijk minder aantrekkelijk te worden voor spelers.

Gelukkig zijn er al initiatieven om de golfsport duurzamer te maken. Veel clubs investeren in technologieën zoals automatische irrigatiesystemen die water efficiënter gebruiken. Ook wordt er steeds vaker gekozen voor droogtetolerant gras dat minder water en onderhoud nodig heeft.

Daarnaast experimenteren sommige banen met regenwateropvangsystemen om waterverlies te minimaliseren. Door het plaatsen van bufferzones en natuurvriendelijke beplanting rondom de baan kunnen zij ook de biodiversiteit vergroten. Deze aanpassingen zijn niet alleen goed voor het milieu, maar zorgen er ook voor dat banen veerkrachtiger zijn bij extreme weersomstandigheden.

Ook golfers zelf worden geconfronteerd met de gevolgen van klimaatverandering. Spelen tijdens hittegolven vraagt om extra voorzorgsmaatregelen, zoals voldoende water drinken en zonbescherming. Daarnaast kunnen weersomstandigheden zoals sterke wind of zware regen het spel bemoeilijken, wat invloed heeft op de spelervaring en prestaties.

Golfers worden aangemoedigd om bewuster om te gaan met hun sport. Dit kan door het steunen van duurzame clubs of door hun eigen ecologische voetafdruk te verkleinen, bijvoorbeeld door carpoolen naar de baan of het gebruik van herbruikbare materialen.

De impact van klimaatverandering is onvermijdelijk, maar door gezamenlijke inspanningen van clubs, spelers en de industrie kan de golfsport zich aanpassen. Innovatie, duurzaamheid en bewustzijn zijn sleutelwoorden om golf niet alleen toekomstbestendig, maar ook milieuvriendelijker te maken. Zo blijft golf een sport die generaties lang plezier biedt, ongeacht de uitdagingen van een veranderend klimaat.



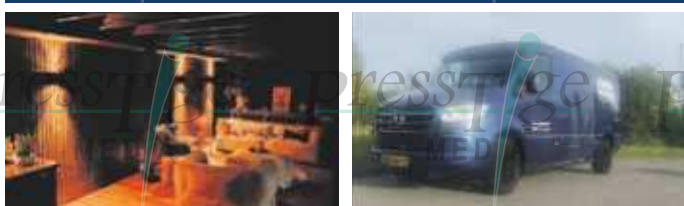
LEBRUN

Jouw Timmer- en montagebedrijf
in regio Terschuur

Wij zijn klaar om elk project, klein
of groot, aan te pakken.



OVERKAPPINGEN | BUITENVERBLIJVEN | TIMMERWERK



06 - 8125 5123

lebrunmontage@gmail.com

lebrunmontage.nl

Een sfeervolle haard wordt werkelijkheid

BARNEVELD - Op zoek naar de perfecte haard voor uw woning? Bij Van Spanje Kachels en Installatie in Barneveld bent u aan het juiste adres. In de indrukwekkende showroom van maar liefst 3000 m² vindt u een uitgebreide collectie haarden, van klassieke houtkachels tot moderne gashaarden en stijlvolle elektrische haarden.

Filip van Spanje staat klaar om u te helpen bij het maken van de juiste keuze. Hij luistert naar uw wensen en geeft u deskundig advies, afgestemd op uw specifieke situatie. Van Spanje Kachels en Installatie regelt alles voor u, van de keuze van de haard tot de complete installatie. Ook eventuele aanpassingen aan uw ruimte worden vakkundig uitgevoerd. Daarbij heeft u slechts één aanspreekpunt voor het gehele traject.

2 Weken levertijd

Van Spanje: 'We begrijpen dat u graag

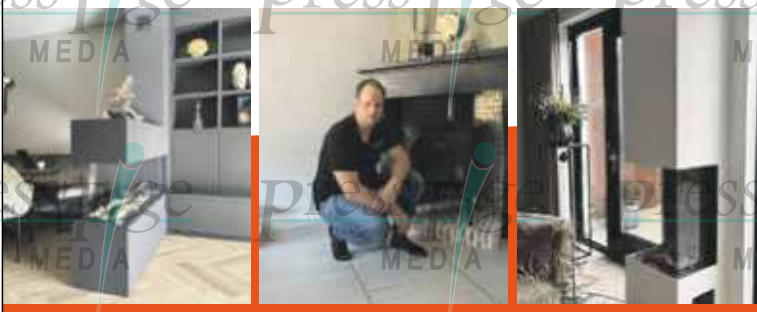
snel wilt genieten van uw nieuwe haard. Daarom streven we naar een levertijd van slechts twee weken. Na de installatie kunt u rekenen op onze betrouwbare service voor onderhoud en eventuele reparaties.'

Maak een afspraak voor een bezoekje aan de 3000 m² grote showroom in Lunteren en laat u inspireren door de vele mogelijkheden dan merkt u waarom Van Spanje Kachels en Installatie dé specialist is op het gebied van haarden.

Uw haard, onze zorg



Van Spanje Kachels en Installatie
Meilanden 90 3773 ZN Barneveld
06-30 69 43 89
info@vanspanjekachels.nl
www.vanspanjekachels.nl



Wij bouwen volledig op maat

Luxe overkappingen • tuinkamers
veranda's • schuren • garages
comfortabele mantelzorgwoningen



Doejenburg 212-214 • 4021 HR Maurik • 0344-782505 • info@vanviegen.com • www.vanviegen.com

Golfbaan Landgoed Welderen

📍 Grote Molenstraat 173, 6661 NH Elst (Gld)

☎ 0481376591 🌐 www.welderen.nl

LANDGOED
WELDEREN



Landgoed Welderen

Onze leden en gasten spelen hun golf rondes op de uitdagende Golfbaan Landgoed Welderen in Elst. We spelen in een omgeving vol met fruitbomen en veel grote en kleine waterpartijen. De golfbaan grenst aan Park Lingezegen tussen Arnhem en Nijmegen. Door de ligging in het mooie en karakteristieke Betuwse landschap zijn onze leden niet meer bang voor een beetje klei aan de golfschoenen.

Onze vereniging is een club van en voor enthousiaste golfers. Er zijn veel actieve commissies. Zo worden er wedstrijden georganiseerd voor jong en oud, voor beginnende en ervaren golfers, soms om het spel maar vaak ook om de knickers. Daarnaast maakt onze club zich bijvoorbeeld ook druk om de flora en fauna in onze baan en helpt je bij het leren en up-to-date houden van je kennis van de golfregels. Uiteraard vergeet onze evenementencommissie niet om op gezette tijden een feestje te organiseren. In onze jaarlijkse ledenweek komt alles bij elkaar: diverse wedstrijden met leden en met uitgenodigde vrienden, een hapje en een drankje onder het genot van muziek, zowel in de baan als op het terras, de Welderen Masters en afgesloten met het hoogtepunt: de zeer gewaardeerde ledendag.

Welderen is een laagdrempelige en toegankelijke golfclub, waar sportiviteit en gezelligheid strijden om voorrang. De club kent veel vriendengroepen, die iedere week samen golfen en regelmatig gezamenlijke golfreisjes organiseren. In het restaurant en op het terras vind je steeds gelijkgestemden. Na een golfronde kun je, zeker op een mooie zomeravond, met vrienden op het terras na genieten. De zon gaat daar dan onder achter onze uitdagende hole 18!

We zien je graag een keer op onze golfbaan. Natuurlijk heten we je graag welkom als nieuw lid. Onze Nieuwe Leden Commissie staat klaar om je wegwijs te maken op de golfbaan en in onze club. Maar als gastspeler of als aankomend golfer die eerst golflessen wil gaan nemen, voel jij je vast ook thuis op Welderen.

Sportieve uitjes

Ben je op zoek naar een sportieve activiteit die zowel jij als je dierbaren of collega's kunnen waarderen? Bij Landgoed Welderen verwelkomen we zowel ervaren golfers als nieuwkomers. Dit is de ideale kans om je naasten kennis te laten maken met de golfwereld. En als je denkt aan een uniek personeelsuitje, dan is dit ook een fantastische optie! Combineer je dag op de green met een culinair bezoek aan ons restaurant. Heb je vragen of wil je meer weten over onze sportieve arrangementen? We horen graag van je!

Bron - www.welderen.nl - Foto Unsplash

Tips voor het verbeteren van je putting techniek

Het verbeteren van je putting techniek is essentieel voor het verlagen van je score op de golfbaan. Putting speelt een cruciale rol in het bepalen van je succes, aangezien het vaak het verschil maakt tussen een goede en een gemiddelde ronde. Het beheersen van de kunst van het putten vereist niet alleen de juiste techniek, maar ook geduld en consistentie. Hier zijn enkele belangrijke tips die je kunnen helpen om je putting game naar een hoger niveau te tillen.

De juiste houding en grip

Een goede houding is de basis voor een consistente putting techniek. Begin met je voeten op schouderbreedte en zorg ervoor dat je knieën licht gebogen zijn. Houd je lichaam ontspannen, maar gefocust. Het is belangrijk om niet te veel spanning op je handen en polsen te zetten. De grip moet stevig maar niet te strak zijn, zodat je de controle behoudt zonder spanning te veroorzaken. Veel golfers vinden dat een klassieke overlapgrip of een reverse overlapgrip goed werkt, maar de keuze hangt af van je persoonlijke voorkeur en comfort.

De juiste lijn lezen

Een van de belangrijkste elementen van het putten is het lezen van de greens. Hoe beter je in staat bent om de breking van de green te begrijpen, hoe nauwkeuriger je zult putten. Neem de tijd om de green vanaf verschillende hoeken te bekijken. Let op de hoogteverschillen en bekijk of er subtiele veranderingen in de structuur van de green zijn die de bal kunnen beïnvloeden. Denk aan hoe de bal zal reageren op

de ondergrond en pas je putt hierop aan. Het vermogen om de juiste lijn te lezen is iets dat je kunt oefenen door regelmatig op verschillende greens te spelen en je intuïtie te ontwikkelen.

Oefen je snelheid

Snelheid is net zo belangrijk als de lijn bij het putten. Een bal die niet hard genoeg wordt geslagen, stopt vaak kort van de hole, terwijl een te krachtige putt de bal voorbij de hole doet rollen. Het is cruciaal om de juiste snelheid te vinden. Probeer tijdens je oefensessies te focussen op het gevoel van de snelheid in je putting. Een goede oefening is om putts van verschillende afstanden te slaan en de snelheid van je slagen te variëren. Dit helpt je om beter in te schatten hoeveel kracht je nodig hebt voor verschillende situaties.

Mentale focus

Putten vereist ook een sterke mentale focus. Het kan verleidelijk zijn om nerveus te worden bij belangrijke putts, maar een kalme en gecontroleerde houding is essentieel. Vertrouw op je techniek en blijf positief, zelfs als de putts niet altijd gaan zoals je had gehoopt. Regelmatige visualisatie van de juiste lijn en het gewenste resultaat kan je helpen om je concentratie vast te houden en zelfvertrouwen op te bouwen.

Door deze tips toe te passen en consequent te oefenen, zul je merken dat je putting techniek aanzienlijk verbetert, wat zich vertaalt in lagere scores en meer plezier op de golfbaan.





Hartog
OUTDOOR LIVING

Zwembaden & Spas

Hogekampweg 2B | 3776 MB Stroe | T. +31 (0)342 - 443010 | E. info@hartogoutdoorliving.nl



PARKET EXQUISIT

Parquet Exquisit | Nijverheidsweg 12 | 6662 NG ELST | 0481 377 773 | www.parketexquisit.nl



**Is je muur grijs en grauw?
Of je dak groen van mos of algen?
Wil jij je huis weer fris en als-nieuw
hebben? Dat kan met Softwash**

Dak & Gevel Schoon is een professioneel en ervaren schoonmaakbedrijf dat zich specialiseert in het reinigen van daken, gevels en bestrating.

Meer informatie?
06-33800796
dakgevelschoon.nl





Spelenderwijs leren golfen

weging, concentratie en spelplezier in de buitenlucht. Toch kan het voor ouders een uitdaging zijn om hun kind enthousiast te maken en gemotiveerd te houden. De sleutel? Maak het leuk, laagdrempelig en afgestemd op hun belevingswereld.

Plezier staat voorop

Kinderen leren het snelst wanneer ze plezier hebben. In plaats van direct techniek en regels aan te leren, is het belangrijk om speelse elementen toe te voegen. Laat ze experimenteren met verschillende slagen, moedig creativiteit aan en vier kleine successen. Een wedstrijdje wie het dichtst bij een doel slaat of een speelse minigolfsetting op de oefengreen kan de interesse wekken.

Ook de sfeer is belangrijk. Druk en prestatiedoelen kunnen juist averechts werken. Geef complimenten en focus op wat goed gaat. Een positieve ervaring zorgt ervoor dat ze vaker willen terugkomen naar de golfbaan.

De juiste uitrusting voor jonge golfers

Golfclubs en ballen voor volwassenen zijn niet geschikt voor kinderen. Speciale juniorclubs, aangepast aan hun lengte en kracht, maken het spel veel toegankelijker. Een te zware club kan de techniek negatief beïnvloeden en tot frustratie leiden. Kies ook voor een lichte golftas en comfortabele kleding, zodat ze zich vrij kunnen bewegen.

Leren door te doen

Kinderen leren golf niet door lange uitleg, maar door het zelf te ervaren. Geef ze de ruimte om te ontdekken hoe een bal rolt en wat er gebeurt als ze op verschillende manieren slaan. Korte, eenvoudige aanwijzingen helpen beter dan uitgebreide uitleg. Een voorbeeld kan meer zeggen dan woorden, dus speel af en toe zelf mee en laat zien hoe een swing werkt.

Een leuke manier om gevoel voor de slag te ontwikkelen, is door met zachte ballen in de tuin te oefenen of een puttingwedstrijdje te houden op het tapijt. Zo wordt golf een natuurlijk onderdeel van hun spel.

Samen de baan op

Wanneer een kind klaar is om de golfbaan te verkennen, is een par-3 baan of een aangepaste afslagplaats ideaal. Een volledige 18-holes ronde is vaak te lang, maar een kortere sessie houdt de energie en aandacht vast. Maak het leuk door kleine uitdagingen in te bouwen, zoals een beloning voor een mooie slag of een eigen scorekaart met stickers.

Door golf te benaderen als een spel, zonder druk en met veel positieve stimulans, wordt de sport een plezierige en leerzame activiteit. Zo leg je een sterke basis voor een leven lang golfplezier.

Golf- en Businessclub De Scherpenbergh

Albaweg 43, 7364 CB Lieren

0555051262 www.descherpenbergh.nl



Golfclub De Scherpenbergh

Bij De Scherpenbergh hebben we ons toegelegd op het creëren van hoogwaardige relatie golfdagen met een vleugje verrassing. Onze specialiteit omvat het organiseren en uitvoeren van evenementen op topniveau, waarbij we elementen inbrengen die uw golfdag tot een onvergetelijke ervaring maken. Een bijzonder hoogtepunt is de mogelijkheid om te genieten van volledig verzorgde lunches, ter plekke bereid op de golfbaan zelf.

Leren Kennen en Verbinden

Binnen onze golf- en businessclub staat het onderlinge contact tussen onze gewaardeerde bedrijfsleden centraal. We faciliteren wedstrijden en zakelijke competities die niet alleen een sportieve uitdaging bieden, maar ook de gelegenheid creëren om elkaar informeel te leren kennen. Deze informele ontmoetingen vormen de basis voor waardevolle zakelijke en persoonlijke connecties.

Voor Elk Type Golfer

Bij Golf- en Businessclub De Scherpenbergh vinden golfers van alle niveaus een thuis. Of u nu een beginnende golfer bent of een ervaren speler, ons lidmaatschap biedt u mogelijkheden die perfect aansluiten bij uw behoeften en wensen. We streven ernaar om een divers aanbod te bieden dat de passie voor golf verbindt met zakelijke en sociale kansen.

De Golfladies: Een Uniek Concept

In 2014 zag ons bijzondere concept "De Golfladies" het levenslicht, voortgekomen uit een initiatief van enkele dames die het golfen voor vrouwen toegankelijker wilden maken. Dit platform is opgezet om vrouwen op een laagdrempelige manier te laten genieten van het golfspel, netwerkmogelijkheden te bieden en gezamenlijk het golfspel te verbeteren door regelmatig te spelen.

De kracht van De Golfladies schuilt in de toegankelijkheid en vrijblijvendheid ervan. Onze deelnemende dames vormen een diverse groep, waarin elke vrouw zich thuis kan voelen. Ongeacht uw handicap, of u nu wekelijks speelt of slechts af en toe de golfbaan betreedt, ons motto blijft altijd "women only". Toelatingseisen zijn er niet, enkel de gemeenschappelijke liefde voor golf.

Anmelden is eenvoudig en kan via onze website: www.golf-ladies.nl. Ontdek De Scherpenbergh's unieke wereld van golfevenementen, connecties en gemeenschap, waar golf en plezier hand in hand gaan. Golf-en Businessclub De Scherpenbergh

Bron - www.descherpenbergh.nl - Foto Unsplash



Ambachtelijke en exclusieve trappen drukken een sfeervolle stempel op uw huis of kantoor. Ze zijn naast functioneel namelijk ook nog eens erg fraai van uiterlijk. Het is de blikvanger in uw ontvangsthall, gang of keuken. Bij Reuser Trappen begrijpen we dit. Daarom adviseren we u graag bij het maken van de juiste keuze voor de bij u passende ambachtelijke trappen.

Wilt u ambachtelijk trappen op maat laten maken? Neem dan contact met ons op. U bereikt ons via het telefoonnummer 0487 - 59 2359 of 06 - 40 91 36 80.

U vindt ons aan de Korte Brouwerstraat 16
6658 AC Beneden-Leeuwen



Ontwerpen en vervaardigen
van ambachtelijke en
exclusieve trappen op maat.



van den **BRAND**
> bouw en timmerwerk

Heeft u nieuw of verbouw plannen? Wij helpen u graag verder, om samen een mooi eind resultaat te behalen.

Verder kunnen wij u ook helpen bij het verduurzamen van uw woning, of voor het plaatsen van prefab elementen zoals een dakkapel, dakopbouw of een complete woning en de afbouw daarvan.

**Van Den Brand
Bouw- en Timmerwerk**

Slangenburg 103
3772 LS Barneveld
t 0618660182

e info@vdbrandbouw.nl
vdbrandbouw.nl



Veluwe Golfclub

Hoog Soeren 57, 7346 AC Hoog Soeren

0555191275 www.veluwsegolfclub.nl



Veluwe Golfclub

De baan van de Veluwe Golf Club heeft een ondulerend karakter door de dalen die het terugtrekkende landijs heeft achtergelaten aan het eind van de voorlaatste ijstijd, ruim 150.000 jaar geleden. De bosbaan op zandgrond ligt midden tussen de kroondomeinen in Hoog Soeren en is omgeven door prachtig Natura2000-gebied.

Betrokkenheid van koningin Wilhelmina (zij wilde dat nabij gestationeerde militairen iets konden doen in hun vrije tijd) heeft ervoor gezorgd dat de Britse architect C.K. Cotton zich aanmeldde voor de klus om een golfbaan te ontwerpen in het kroondomein Het Loo. In 1963 werden negen holes aangelegd op 21 hectare op een tientallen meters dikke zandlaag. Een groot voordeel omdat tijdens regenachtige perioden de baan goed bespeelbaar blijft. Geen overbodige luxe aangezien Hoog Soeren met 950 millimeter regen per jaar de natste plek van Nederland is.

Teamwork

Een ander interessant feitje over De Veluwe is dat hole 9 de drivingrange kruist. Met een klassieke bel worden de mensen op de range verzocht even te wachten met slaan totdat de spelers voorbij zijn. Een opmerkelijk staaltje golfteamwork.

Met een klassieke bel worden de mensen op de range verzocht even te wachten met slaan totdat de spelers voorbij zijn.

Bron - www.veluwsegolfclub.nl



Golf is goed voor sociale leven

Golf is vaak bekend als een sport die draait om concentratie, techniek en geduld. Toch heeft het ook veel te bieden op sociaal vlak. Veel golfers waarderen niet alleen de uitdaging van het spel, maar ook de kans om met anderen in contact te komen, relaties op te bouwen en hun netwerk uit te breiden. Golf biedt een unieke gelegenheid om zowel te ontspannen als te socializen, en dat maakt het voor veel mensen de ideale manier om hun vrije tijd door te brengen.

Een kans om te netwerken

Golf biedt een ideale setting om zakelijke contacten te leggen en te onderhouden. Het sociale aspect van golf is niet te onderschatten, vooral omdat de sport vaak gespeeld wordt in een ontspannen, informele sfeer. Bedrijfsovereenkomsten of waardevolle connecties ontstaan regelmatig op de golfbaan, waar men in een rustige omgeving vier tot vijf uur met elkaar doorbrengt. Golf maakt het mogelijk om persoonlijke gesprekken te voeren, wat de basis legt voor zakelijke of vriendschappelijke relaties die zich verder kunnen ontwikkelen.



Gezamenlijke activiteiten en vriendschap

Naast de zakelijke voordelen is golf een uitstekende manier om vriendschappen te versterken. Of je nu met vrienden speelt of nieuwe mensen leert kennen, golf biedt veel mogelijkheden om samen tijd door te brengen. De sport is toegankelijk voor alle leeftijden en niveaus, waardoor het een perfecte activiteit is voor zowel jong als oud om samen te spelen. Dit maakt het niet alleen een sport voor de individuen, maar voor groepen die op een informele manier hun banden kunnen verdiepen. De gezamenlijke ervaring van het spel, samen lachen om missers en het vieren van een goed geslagen bal, zorgt voor een hechte band tussen spelers.

De ontspanning van het buiten zijn

Golf wordt vaak gespeeld in prachtige omgevingen, vaak in parken of natuurgebieden. Deze setting maakt het niet alleen een fysiek stimulerende activiteit, maar ook een kans om te ontsnappen aan de dagelijkse drukte en jezelf onder te dompelen in de natuur. Dit draagt bij aan de ontspannen sfeer van het spel, wat het makkelijker maakt om met anderen in gesprek te komen. Het rustige tempo van de sport zorgt ervoor dat er voldoende gelegenheid is voor gesprekken, iets wat in een drukke, hectische omgeving vaak lastig is.

Golf is veel meer dan alleen een sport; het is een sociaal evenement. Of je nu zakelijke relaties wilt opbouwen, vriendschappen wilt versterken of gewoon een gezellige tijd wilt doorbrengen met andere golfers, de mogelijkheden zijn eindeloos. Het biedt de perfecte balans tussen ontspanning, competitie en sociale interactie. Daarom is golf niet alleen goed voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je sociale leven.

the MEMORY MAKERS
PHOTOBOOTHS

Een blijvende herinnering voor je gasten?
Maak je bruidstaf compleet met een photobooth van The Memory Makers. Onbeperkt printen, leuke accessoires en alle foto's digitaal nageleverd.

Voor meer info, check de website www.thememorymakers.nl of scan snel de QR!

pwmediation

- (Echt)scheiding
- Arbeidsconflict
- Familieconflict
- Relatieconflicten
- Zakelijke conflicten
- Buren conflicten

06-19424825 | info@pwmediation.nl
www.pwmediation.nl

Poolfun voor plezier in zwembaden

Specialist op het gebied van de aanleg, renovatie en het onderhoud van zwembaden.

Doejenburg 202E, 4021 HR Maurik • T: 0344 63 46 52
E: info@poolfun.nl • I: www.poolfun.nl



Jploeg
Timmerwerken

www.jploegtimmerwerken.nl

0629771852
ploegtimmerwerken
info@ploegtimmerwerken.nl



The Linksvalley

Leadingcourses heeft The Links Valley opnieuw benoemd tot de beste 9-holes golfclub in Nederland volgens de Golfers' Choice Ranglijst van 2023. Deze ranglijst houdt rekening met verschillende factoren zoals de kwaliteit van de golfbanen, het onderhoud, het clubhuis en de faciliteiten. Alleen clubs met voldoende beoordelingen zijn meegenomen in deze rangschikking.

Belangrijke factoren in de beleving van The Links Valley zijn het strategische omkeerbare ontwerp door architect Frank Pont, het werk van top shapers zoals Conor Walsh en Lowie Bussemakers, de ideale zandondergrond en de rustige ligging in de Veluwe bossen. Het clubhuis, brasserie The Valley, wordt geroemd om zijn gastvrijheid, ongedwongen sfeer, eigentijdse uitstraling en prachtig uitzicht op de golfbaan.

Brasserie

Onze gastvrije brasserie, met haar adembenemende uitzicht op de golfbaan, staat open voor iedereen: van golfers en recreatieve fietsers of wandelaars tot zakenmensen. Neem een kijkje naar onze speciale deals en arrangementen, ontdek de opties voor vergaderingen en laat je vooral verwennen door onze voortreffelijke keuken.

Golfshop

In de Golfshop van The Links Valley vind je een breed scala aan gloednieuw golfmateriaal en een frisse, modieuze collectie van technisch hoogwaardige kleding. We blijven trouw aan de succesvolle formule van Mike Woltering's GolfXChange in onze golfshop. Dit houdt in dat golfers aanzienlijke kortingen kunnen ontvangen bij het inruilen van hun oude golfset voor een nieuwe. Hierdoor kunnen ervaren golfers voordelig upgraden met de nieuwste uitrusting, terwijl beginners een brede selectie van kwalitatieve en betaalbare tweedehands golfsets kunnen vinden. Zowel oude als nieuwe golfclubs kunnen in ons moderne fittingcentrum worden aangepast aan uw specifieke wensen, maten en swing. Onze PGA golfprofessionals, gewapend met diepgaande kennis van de golfswing en geavanceerde meetinstrumenten zoals de FlightScope, staan klaar om u te assisteren.

Golfschool

Heb je nog geen ervaring met golf maar ben je wel nieuwsgierig? Kom dan eens langs bij onze golfbaan en meld je bij de receptie. Onze medewerkers laten je graag zien wat er allemaal te beleven valt en kunnen je meer vertellen over de sport. Als je al bekend bent met golf en zelf een start wilt maken, biedt onze golfschool een ideale introductie cursus voor € 99,-. Deze omvat vier lessen van 90 minuten elk, gegeven door onze PGA golfprofessional, waarbij alle aspecten van het golfspel aan bod komen.

Bron - www.thelinksvalley.nl



Technologie en golfkleding

In de wereld van golf wordt de technologie steeds belangrijker, niet alleen op het gebied van clubs en accessoires, maar ook in de kleding die we dragen. Golfkleding is inmiddels meer dan alleen stijl; het is een integraal onderdeel van het spel. Dankzij technologische innovaties wordt het niet alleen mogelijk om je spel te verbeteren, maar ook om het comfort, de prestaties en de bescherming te maximaliseren.

Een van de grootste doorbraken in golfkleding is de ontwikkeling van slimme materialen. Deze stoffen zijn ontworpen om de prestaties van golfers te verbeteren door te reageren op de weersomstandigheden. Zo zijn er kledingstukken die de lichaamstemperatuur reguleren. In warme omstandigheden koelen ze actief af, terwijl ze in koudere omstandigheden juist warmte vasthouden. Deze slimme materialen zorgen ervoor dat golfers zich niet alleen comfortabel voelen, maar ook dat ze zich volledig kunnen concentreren op hun spel zonder afleiding door ongemak.

Een ander belangrijk aspect van technologie in golfkleding is het ademend vermogen van de stoffen. Kleding die vocht afvoert en snel droogt, maakt een groot verschil tijdens lange rondes op de golfbaan. In combinatie met stretchmaterialen, die de bewegingsvrijheid bevorderen, biedt moderne golfkleding golfers de mogelijkheid om hun swing volledig te benutten zonder enige beperking. Dit zorgt voor een directe verbetering van het spel, omdat er minder kans is op ongemakkelijke restricties bij de beweging.

Golfers staan vaak bloot aan de elementen, en technologie in kleding speelt ook hier een cruciale rol. Dankzij geavanceerde technologieën kunnen regenjassen en windbreakers nu lichtere, ademende stoffen bevatten die waterdicht zijn, terwijl ze tegelijkertijd de huid de ruimte geven om te ademen. Zo blijft de golfer droog en beschermd tegen wind en regen, zonder dat ze in de regen een zwaar, oncomfortabel jasje hoeven te dragen. Dit draagt bij aan een beter spel, ongeacht de weersomstandigheden.

De nieuwste trend in golfkleding zijn de kledingstukken die slimme technologie bevatten, zoals ingebouwde sensoren die gegevens over de prestatie van de golfer kunnen verzamelen. Deze technologie kan bijvoorbeeld informatie verstrekken over je houding, de kracht van je swing of de snelheid van je ballen. Met deze data kunnen golfers gerichte verbeteringen aanbrengen in hun spel. Het gebruik van draagbare technologie maakt golf niet alleen een sport van fysieke vaardigheid, maar ook van datagestuurde strategie.

Technologie heeft de wereld van golfkleding aanzienlijk veranderd. Het biedt niet alleen meer comfort en bescherming, maar helpt golfers ook om hun prestaties te verbeteren. Met slimme materialen, ademende stoffen, en zelfs sensortechnologie is de kleding van vandaag een essentieel onderdeel van het moderne golfspel. Golfers die kiezen voor hightech kleding kunnen niet alleen beter presteren, maar ook genieten van een meer comfortabele en beschermde ervaring op de baan.





Energie behouden tijdens lange golfdagen

Een lange golfdag kan fysiek en mentaal veeleisend zijn. Of je nu een toernooi speelt of een ontspannen ronde maakt, het is belangrijk om je energie goed te beheren zodat je op je best blijft. Hier zijn enkele tips om je uithoudingsvermogen te vergroten en je concentratie te behouden, zelfs tijdens de langste rondes.

Een van de belangrijkste aspecten van energiebeheer is hydratatie. Tijdens een golfronde, vooral op warme dagen, verlies je veel vocht door zweet. Dit kan je energie snel uitputten en je concentratie verminderen. Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt voordat je de baan opgaat en blijf regelmatig drinken tijdens de ronde. Het drinken van sportdranken kan ook helpen om elektrolyten aan te vullen en je energieniveaus op peil te houden.

Wat je eet tijdens je ronde heeft direct invloed op je energieniveaus. In plaats van suikerrijke snacks, die je een kortstondige energieboost kunnen geven maar daarna een dip veroorzaken, kies voor voedingsmiddelen die langzame energie leveren. Noten, fruit en granenrepen zijn uitstekende keuzes. Deze leveren niet alleen koolhydraten, maar ook eiwitten en gezonde vetten die je energie gelijkmatig verspreiden. Zorg ervoor dat je deze snacks in je tas hebt, zodat je niet in de verleiding komt om naar ongezondere opties te grijpen.

Hoewel golf een relatief rustige sport is, vergt het toch veel van je fysieke en mentale energie. Het is belangrijk om af en toe een kort rustmoment in te plannen. Maak gebruik van de momenten tussen holes om even stil te staan, je ademhaling te reguleren en je spieren te ontspannen. Dit helpt om je concentratie scherp te houden en je lichaam fris te houden. Een paar minuten rust kan je het nodige herstel bieden om je energie weer aan te vullen.

In plaats van altijd in de golfcart te zitten, probeer af en toe te wandelen tussen de holes. Dit houdt je spieren in beweging en bevordert de bloedsomloop, waardoor je minder snel vermoeid raakt. Zelfs een korte wandeling helpt om je lichaam soepel te houden en je energie op peil te houden.

Energie is niet alleen fysiek; het speelt zich ook mentaal af. Een positieve mindset en gecontroleerde ademhaling kunnen wonderen doen om je energie op peil te houden. Focus je op je ademhaling om je zenuwen te kalmeren en je energie te heroriënteren, vooral in het midden van een lange ronde. Dit helpt je niet alleen om vermoeidheid te voorkomen, maar ook om je concentratie vast te houden en je prestaties te verbeteren.

Door goed te letten op hydratatie, voeding, rust en beweging kun je je energie gedurende lange golfdagen optimaal behouden. Zo kun je elke hole met hernieuwde focus en kracht aanvallen.

Golfclub Heelsum

📍 Ginkelseweg 14, 6866 DZ Heelsum

☎ 0317313136 🌐 www.gcheelsum.nl



Golfclub Heelsum

In maart 1992 vloeide de Golfclub Heelsum voort uit de voormalige Golfclub Staadegaard. Met trots presenteren wij een weelderige 27-holes golfbaan die bovenal fungeert als een verenigingsbaan. Maar liefst 85% van de capaciteit van deze baan is gereserveerd voor onze gewaardeerde leden, en dit weerspiegelt de kern van onze actieve en levendige gemeenschap. Binnen de Golfclub Heelsum heerst een sfeer van ontspanning, gezelligheid en informeel samenzijn, waar golf liefhebbers van alle leeftijden en achtergronden elkaar treffen.

De kloppende hartslag van onze club wordt gevormd door de veelzijdige clubkalender, die een scala aan evenementen aanbiedt voor diverse doelgroepen. Of u nu een gepassioneerde wedstrijdspeler, een ontspannen recreatiespeler of een toegewijd bedrijfslid bent, onze agenda biedt voor elk wat wils. Jong en oud vinden bij ons een gemeenschappelijk platform om hun golfvaardigheden te verbeteren, ervaringen te delen en nieuwe vriendschappen te smeden.

De Golfclub Heelsum beschikt over uitmuntende faciliteiten die uw golfervaring naar een hoger niveau tillen. Onze accommodatie omvat uitgebreide oefenfaciliteiten en een gerenommeerde golfschool die u begeleidt op uw golfreis. Daarnaast verwelkomt onze golfshop u met een assortiment aan benodigdheden en uitrusting van topkwaliteit. In ons prachtig ingerichte clubhuis wordt u omarmd door een warme gastvrijheid. Onze horecaorganisatie verwent u met culinaire hoogstandjes, waardoor uw verblijf bij ons niet alleen een golfdag, maar ook een culinaire belevenis wordt.

De Stichting Golfbaan Heelsum staat in voor het beheer en de exploitatie van onze geliefde golfbaan. In lijn met onze waardering voor de natuurlijke omgeving, wordt het terrein ecologisch beheerd, met duurzaamheid als leidraad. Hierdoor wordt de harmonie tussen sport en natuur behouden en versterkt, wat onze club nog aantrekkelijker maakt voor zowel de golfspelers als de lokale flora en fauna.

Kortom, Golfclub Heelsum is een oase waar golfplezier en gemeenschap samenkomen. We nodigen u uit om deel te worden van onze levendige en hechte familie, waar golf liefhebbers van alle niveaus en achtergronden elkaar inspireren, uitdagen en samen genieten van de rijkdommen die de golfsport en onze prachtige omgeving te bieden hebben.

Bron - www.gcheelsum.nl - Foto Unsplash



Zonwering nodig?

Goed geregeld!

- Terasschermen
- Solarzonwering
- Binnenzonwering
- Rolluiken
- Horren
- Screens

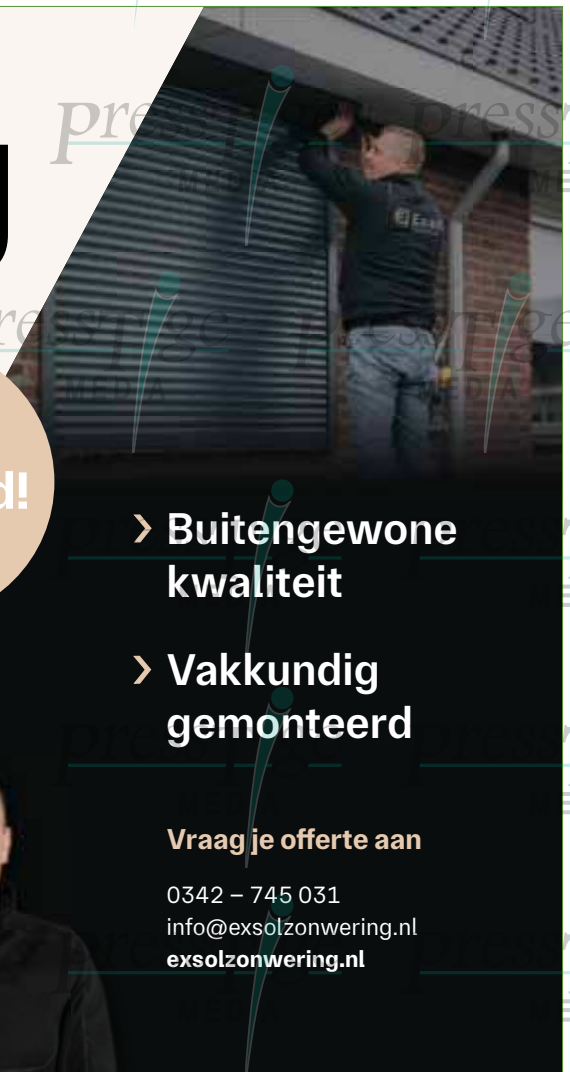
 **Exsol**
ZONWERING



- › Buitengewone kwaliteit
- › Vakkundig gemonteerd

Vraag je offerte aan

0342 – 745 031
info@exsolzonwering.nl
exsolzonwering.nl



 **waal kliniek**

DE SPECIALISTEN IN DIAGNOSE EN BEHANDELING VAN
SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN

Klinieken in

Duiven & Veenendaal

SPATADEREN

De terugstroom van bloed in de aderen in de benen naar het hart wordt mogelijk gemaakt door kleppen in de aderen. Als deze kleppen niet goed meer werken spreken we van spataderen.

Spataderen kunnen zichtbaar zijn en als lelijk of storend ervaren worden. Het is ook mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn.

Merkbare klachten zijn

- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid of onrustige benen
- Nachtelijke krampen of krampen in rust

**Heeft u last van spataderen?
Zichtbare spataderen? Onrustige benen, kramp of pijn in de benen?**

De artsen in ons team zijn ervaren specialisten in de behandeling van spataderen en anale aandoeningen. Zij hebben de afgelopen jaren duizenden van dergelijke behandelingen met succes en naar grote tevredenheid van hun cliënten uitgevoerd.

SAMEN DE JUISTE ZORG

Bij ons wordt de intake altijd uitgevoerd door de behandelend arts en omvat een onderzoek en een samen met u op maat opgesteld behandelplan.

Informatie, vragen of afspraak maken? Neemt u gerust contact met ons op. Wij helpen u graag.

waalkliniek.nl
receptie@waalkliniek.nl
088 – 26 26 800

ANALE AANDOENINGEN

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen.

- Aambeien
- Huidflapjes
- Anus kloofje of scheurtje
- Haarnestcyste
- Anogenitale wratten
- Anale poliepen

Last van aambeien? Doorbreek het taboe en blijf er niet mee rondlopen. Wij kunnen u helpen!

Daarom kiest u voor Waal Kliniek

- U kunt bij ons snel worden geholpen
- Wij houden rekening met uw agenda bij het maken van afspraken
- Geen eigen bijdrage bij verzekerde zorg, exclusief uw eigen risico
- Hoge waardering van onze cliënten
- Professioneel en betrokken

EASYSLIM.NU[®]

Simpel, Snel, Slank!

'Ik durf weer te flirten!'

Spectaculair afslanken door middel van ons apparaat:

- ✓ Verlies direct ca. 15 cm*
- ✓ Vet definitief weg
- ✓ Verbeter spierkracht en stabiliteit
- ✓ Strakkere huid zonder te sporten
- ✓ Lichaamsanalyse en behandelplan op maat

* Resultaten ter inzage in de studio conform privacywetgeving



'Behandelingen bij Easyslim zijn een persoonlijk verwenmoment. Het is alsof ik even uit de drukte stap. Me-time en het hervinden van zelfvertrouwen. Hoe vaak plan je zo'n momentje voor jezelf in... Gun je dit jezelf? Ik durf zelfs weer een beetje terug te flirten. Resultaat? In ieder geval voldoende inspiratie om lekker door te gaan' - Lisa

**VERLIES OOK
DIRECT 4-28 CM!**

Actie

Intake + behandeling
van ~~€ 89,-~~
voor **€ 49,-**

(geldig t/m 30 april 2025)

Almere

Randstad 2105
receptie@easyslim.nu

App of bel 06 15 63 28 73

Of maak direct online een afspraak via:
www.easyslim.nu of gebruik de QR-code.

