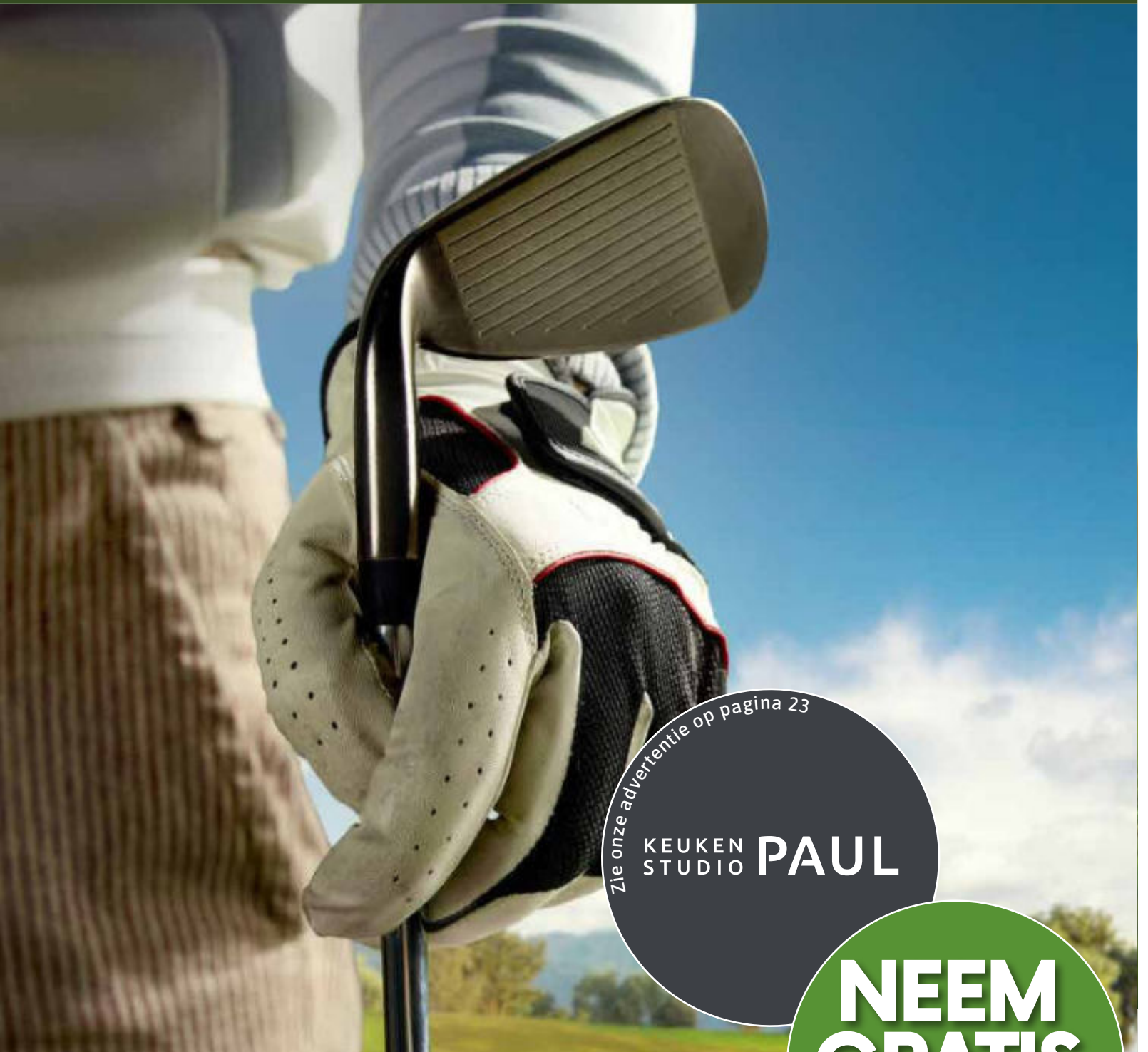




Dé **GOLF**  
in **ZAKEN**  
**COURANT.nl**

Regio De Bollenstreek

editie 1 - 2025



Zie onze advertentie op pagina 23

KEUKEN  
STUDIO **PAUL**

**NEEM  
GRATIS  
MEE**

BabZ: matchmaker in de thuiszorg.....	3
Elektrische trolley of je tas dragen.....	7
Golf : het uitje voor vrienden.....	11
Golfcoach Rafael.....	15
Het positieve effect van yoga.....	22



**Edwin Dobbe**  
Tuinen

Tuinontwerp • Aanleg • Onderhoud

Kerkstraat 84,  
2211 RM Noordwijkerhout  
06-51202666

[info@edwindobbetuinen.nl](mailto:info@edwindobbetuinen.nl)

[www.edwindobbetuinen.nl](http://www.edwindobbetuinen.nl)

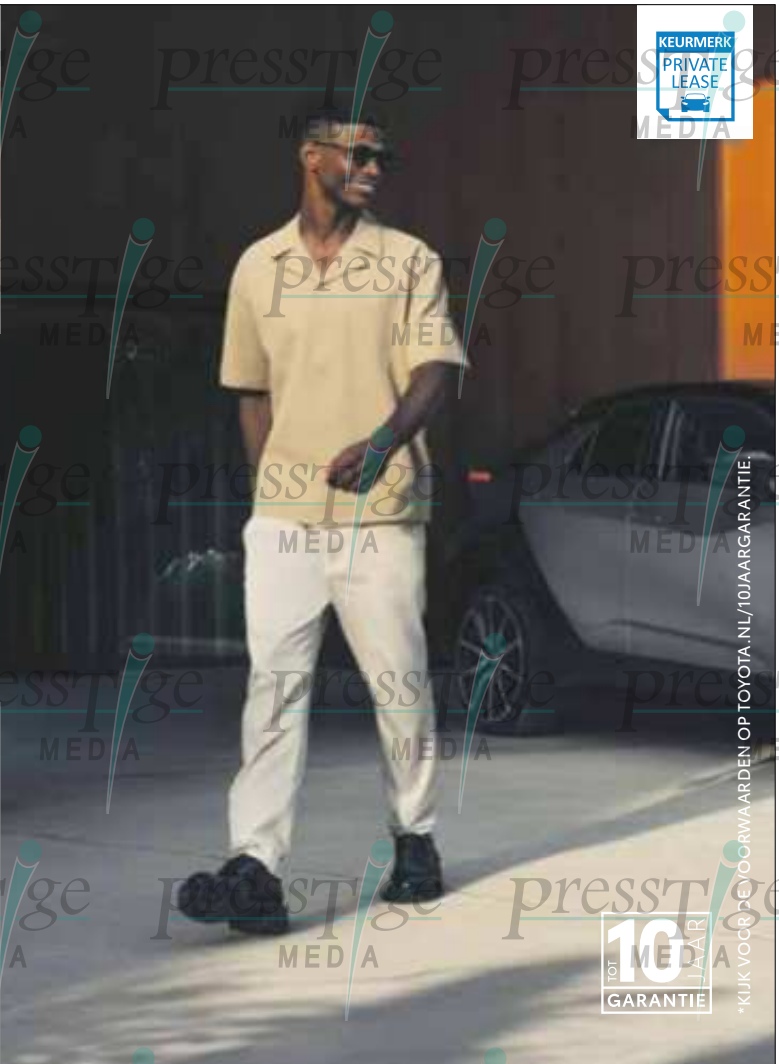





## ZO ZIET VANDAAG ERUIT

Maak kennis met de compleet nieuwe Toyota C-HR. Geniet van z'n unieke design met strakke lijnen en verzonken portiergrepen. Ontdek z'n comfortabele interieur vol slimme technologie. Ook verkrijgbaar als 2.0 Plug-In Hybride! De Toyota Safety Sense 3.0 (TSS3) maakt elke rit nog veiliger en comfortabeler. Je rijdt de nieuwe Toyota C-HR al vanaf € 34.695,- (€ 425,- Private Lease p/m). Benieuwd wat uliem rijplezier vandaag de dag inhoudt? Kom langs in de showroom of maak een proefritafpraak op [toyota-louwman.nl](http://toyota-louwman.nl).

**LOUWMAN NOORDWIJK**  
Noordwijk, De Hooge Krocht 2, 071-402500, [toyota-louwman.nl](http://toyota-louwman.nl)

**10 JAAR**  
GARANTIE

\*KIJK VOOR DE VOORWAARDEN OP [TOYOTA.NL/10JAARGARANTIE](http://TOYOTA.NL/10JAARGARANTIE).





## BabZ: matchmaker in de thuiszorg

**Maatwerk, flexibiliteit en een vast team van gekwalificeerde hulpverleners: de Haagse thuiszorgorganisatie BabZ van Margriet Plaizier wordt erom geroemd. "De juiste mensen op de juiste plek, dat is ons kapitaal."**

Of het nu gaat om persoonlijke verzorging, begeleiding, verpleging, terminale zorg, nachtzorg, 24-uurszorg of het ontlasten van mantelzorgers, Margriet Plaizier regelt het allemaal, en snel, ook in het weekend als dat nodig is. De intakes doe ik altijd zelf en ook later in het traject kunnen mensen mij rechtstreeks bereiken, er zitten niet allerlei managers tussen. Voor het gericht zoeken naar de juiste zorgverlener bij de hulpvraag neem ik echt de tijd. Welk niveau is vereist? Maar ook: welke levenservaring? Dat heb ik ervoor over, omdat vertrouwen, empa-

thie en steeds diezelfde lach in huis voor cliënten het waardevolst zijn.

Nast de fysieke hulp is er nog de papierwinkel in het gecompliceerde landschap van de zorg. Ook daarbij ondersteunt BabZ – een afkorting van begeleiding, advies en bemiddeling in de zorg – cliënten en hun naasten. "Als cliënten al een zorgindicatie hebben, richten we de zorg daaromheen in, eventueel met aanvullingen die uit eigen middelen worden betaald.

**BabZ**  
thuiszorg zoals u wenst

Voor meer info BabZ  
tel: 070-2390105 [www.babzorg.nl](http://www.babzorg.nl)



## Zonwering van der Zalm: Alles is mogelijk



### Zonwering van der Zalm:

### Dé specialist in binnen- en buitenzonwering

Vijf jaar geleden verhuisden Susanne en René te Pas hun winkel naar de Oostdorperweg. Hier kun je zonneschermen, markiezen, screens en rolluiken op ware grootte bekijken en ervaren.

"Je moet zien wat je koopt," zegt René.

Moderne zonwering gaat met zijn tijd mee; bediening via app of stem is mogelijk, en zelfs ledverlichting in markiezen. Rolluiken zijn niet alleen isolerend, maar ook inbraakvertragend.

Nast buitenzonwering biedt de winkel een breed assortiment binnenzonwering zoals gordijnen, shutters en plissésystemen



Oostdorperweg 12a 2242 NK Wassenaar  
Tel: 070-7441629  
[www.zonweringvanderzalm.nl](http://www.zonweringvanderzalm.nl)

## Colofon

**De Golf in Zaken Courant**  
Regio De Bollenstreek  
Jaargang 2025 - Editie 1

**Oplage**  
10.000 ex.

**Uitgave**  
PresTige Media  
Eindhoveneweg 33  
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750  
🌐 [www.presstigemedia.nl](http://www.presstigemedia.nl)

**Ontwerp/opmaak**  
Hakof Media | [hakof-media.nl](http://hakof-media.nl)

**Advertentieverkoop**  
PresTige Media

**Druk**  
Janssen Pers

**Verspreiding**  
Regio De Bollenstreek

### Met dank aan

De adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

### 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.



## Dutch Design in Lisse



**hestia**  
interieur en design

www.hestiadesign.nl  
info@hestiadesign.nl

0252-418399  
Berkhoutlaan 9 | 2161 EL Lisse

## ROWOODS & GARDEN

HOVENIERSBEDRIJF

06 25 04 03 86  
info@rowoods.nl  
www.rowoods.nl

Advies - Ontwerp - Aanleg - Onderhoud - Beplantingsplan - Veranda  
Overkapping - Timmerwerk - Schuttingen - Tuinverlichting



# Schreuder

GLAS EN SCHILDERWERKEN

De Hooge Krocht 79, Noordwijk | 0650203424  
schreuderschilderwerken.nl

**BABOR** HUIDMEDZORG  
HUIDTHERAPIE

**Huidanalyse**  
**15 mei**  
**9.00-13.00**

WIL JE WETEN HOE DE  
CONDITIE VAN JE HUID IS?

Meld je dan aan voor een vrijblijvende huidanalyse.

Derma visualizer is een camera die ons hierbij ondersteunt en een duidelijk beeld geeft, zodat wij u nog beter advies kunnen geven over de verzorging.

Johan de Wittstraat 6a  
2242 LB, Wassenaar

Tel: 070 511 28 32  
huidmedzorg.nl



## Over Fit4Lady

- Doeltreffend trainen in 30 minuten
- Doelgerichte training voor vrouwen
- Afwisselende kracht- en cardio training
- Fitter en strakker in je vel!
- Altijd met personal coaching

Gratis uitproberen?



Bij Fit4Lady train je in 30 minuten niet alleen effectief, maar ook leuk en motiverend onder begeleiding van een sportcoach. Je traint in een circuit met toestellen en steps.

Kijk of het bij je past en meld je vandaag nog aan en scan de QR code of ga naar de website



Fit4Lady Voorschoten

www.fit4lady.nl

J. Vermeerplantsoen 10 | 2251GP Voorschoten

voorschoten@fit4lady.nl

M: 071 - 73 70 112 | 06 - 38 30 81 64

“Trends zijn leuk, maar persoonlijke smaak staat centraal.”

Bij Mim Design werken we samen aan interieur-oplossingen die écht bij u passen - voor thuis, kantoor of horeca.



Een vrijblijvend  
eerste gesprek?  
info@mimdesign.nl  
Tel: 0655398748

Mim  
Design



## Landgoed & Golfbaan Tespelduyn

• Tespellaan 53, 2211 VT Noordwijkerhout

• 0252241333 • [www.tespelduyn.nl](http://www.tespelduyn.nl)



## Golfbaan Tespelduyn

De gastvrijheid op Tespelduyn is uniek en dat is terug te zien in de ruim 1000 mooie beoordelingen op [www.leadingcourses.com](http://www.leadingcourses.com), dé beoordelingswebsite door golfers en voor golfers. Een prachtig terras en de veel geroemde keuken, gecombineerd met de uiterst vriendelijke en attente bedieningsmedewerkers maken een bezoek tot een feestje!

De golfbaan bestaat uit een divers aanbod van holes:

- Een par 5 hole van 425 meter, met een afslag op zeeniveau en een green op 18 meter hoogte, uniek in Nederland.
- Drie par 4 holes, met lengtes tot 375 meter. De 375 meter lange hole 3 heeft een afslag op 23 meter hoogte en een green op zeeniveau. Vanaf dit punt geniet u van een adembenemend uitzicht op de skylines van Amsterdam, Haarlem, Leiden en Den Haag.
- Vijf par 3 holes, met lengtes tot 180 meter, inclusief de 'blinde' hole 2.

De golfbaan biedt extra uitdagingen door fraaie waterpartijen en bunkers op de fairways en rond de greens. De zandgrond is een ideale ondergrond voor de golfbaan, en in combinatie met het drainagesysteem en de beregening is uitstekende speelbaarheid jaarrond gegarandeerd.

De 23 meter hoge terp zorgt voor een unieke speelervaring op de Bloembollenbaan. De heuvelholes hebben een open karakter met een schitterend uitzicht over de gehele Bollenstreek. Het speciale karakter van de golfbaan wordt verder versterkt door de samensmelting met de ecologische verbindingzone tussen de duinen en Keukenhof.

De Bloembollenbaan is een ideale golfbaan voor zowel beginnende als gevorderde golfers die op zoek zijn naar een uitdagend en uniek parcours. Met diverse holes, prachtige vergezichten en uitstekende speelomstandigheden biedt deze golfbaan een onvergetelijke golfervaring. De bijzondere ligging en de integratie met de omliggende natuur maken de Bloembollenbaan een must-visit voor elke golf liefhebber.

Op zoek naar een leuk groepsuitje? Tespelduyn is de ideale locatie voor een gezellig en sportief uitje! Ga bijvoorbeeld FootGolfen op onze 18-holes FootGolfbaan of volg een heuse golfclinic of jeu de boules clinic onder leiding van onze professionals. Verken de Bollenstreek te voet of op de fiets of ga nog verder op een heuse Vespa en geniet aansluitend van een heerlijke High Tea.

Bron - [www.tespelduyn.nl](http://www.tespelduyn.nl)



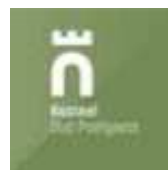
## Welkom bij Landgoed Oud Poelgeest!

Op een steenworp afstand van Leiden, nabij de Keukenhof en het Noordwijkse strand, waant u zich in één van de mooiste, historische, groene omgevingen die de omgeving rijk is.

Landgoed Oud Poelgeest leent zich voor een verrassende diversiteit aan evenementen. Het Kasteel anno 1668 was van de beroemde professor Boerhaave en is omgeven door een Landgoed van 10 hectare vol loofbomen en monumenten. Het Kasteel biedt verschillende vergaderzalen en stijlkamers, en is daardoor een uitstekende locatie diverse zakelijke evenementen.

In het Koetshuis (anno 1900) bevindt zich ons hotel, restaurant, en nog vier extra vergaderruimtes. Ons hotel beschikt over 47 comfortabele hotelkamers, uitgerust met luxe voorzieningen en gratis parkeren. In ons restaurant in het Koetshuis serveren wij u een menu geïnspireerd door het seizoen, maar u kunt er ook terecht voor een heerlijke kop koffie of gezellige borrel.

Met uw bezoek draagt u tevens bij aan de instandhouding van het cultureel erfgoed. Het maakt restauratie, onderhoud en verfraaiing van de monumenten op Landgoed Oud Poelgeest mogelijk. Zo hebben wij, mede door de bijdrage van onze gasten, in 2016 de restauratie van de 17e-eeuwse Drakenzaal afgerond. De monumenten van weleer krijgen, ook dankzij onze gasten, een nieuwe dynamische toekomst!



Kasteel Oud Poelgeest  
Poelgeesterweg 1, 2341NM Oegstgeest  
+31 715174224  
[reserveringen@oudpoelgeest.nl](mailto:reserveringen@oudpoelgeest.nl)





# Bodytreats

RELAX, ENJOY, BE WELL & BEAUTIFUL

Ayurvedische beauty behandeling

Biologische cosmetica van Lakshmi

Diverse wellness massages

Zoals Ayurvedische massage

Voetverzorging

Pedicure en CND Shellac

Boek online:



Haven 2a Wassenaar +31 (0)6 33 88 45 36



## EXACT MAATWERK

INTERIEUR

Voor uw meubelen op maat,  
van ontwerp tot perfectie

[www.exactmaatwerkinterieur.nl](http://www.exactmaatwerkinterieur.nl)

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



van Slingelandtstraat 121 | tel: 070-350 78 21 | [www.bonbonatelierwesterbeek.nl](http://www.bonbonatelierwesterbeek.nl)

Hulp nodig bij de juridische  
zaken van jouw bedrijf?

- contracten beoordelen of opstellen
- nieuwe algemene voorwaarden
- voldoen aan de AVG



SANFELIX  
SERVICES  
LEGAL SUPPORT

[WWW.SANFELIX.NL](http://WWW.SANFELIX.NL)

Persoonlijk advies  
in de buurt.



Loop bij ons binnen  
zonder afspraak.  
Onze deur staat voor  
je open.

Voorstraat 15, Voorschoten  
071 - 576 68 76 | [voorschoten@veldsink.nl](mailto:voorschoten@veldsink.nl) | [veldsink.nl](http://veldsink.nl)



Hypotheek | Verzekeringen | Pensioenen | Betalen | Sparen



Bij Tyler's juwelier & goudsmid in het sfeervolle centrum van Voorschoten, vindt u handgemaakte en bijzondere juwelen. Van zilveren sieraden van jong Nederlands talent tot ontwerpen uit eigen atelier speciaal voor u gemaakt en prachtige collecties van exclusieve merken zoals Per Borup Design, Ponte Vecchio Gioielli en Hulchi Belluni u kunt bij Tyler's alles vinden.

Gegevens:  
Kerkplein 1  
2251BS Voorschoten

Telefoon: 071-362 85 42  
Mail: [info@tylerssieraden.nl](mailto:info@tylerssieraden.nl)  
Web: [www.tylerssieraden.nl](http://www.tylerssieraden.nl)





## 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.

## 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

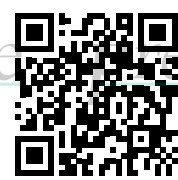
Na verloop van tijd ontwikkel je een scherper inzicht in het spel, en kun je je strategie verbeteren. In plaats van blindelings voor een driver te kiezen op elke hole, kun je het speelveld strategischer benaderen door je aan te passen aan de omstandigheden. Denk na over het kiezen van clubs die je meer 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.





presstige MED A



GA NAAR  
ONZE WEBSHOP!

# 10 JAAR June.



**CLOSED • MONIQUE VAN HEIST • JÉRÔME DREYFUSS • KNIT-TED • ARMA  
G-LAB • HI-TEC • XÍRENA • REPEAT • AGOLDE • MERCER • ROBERTO COLLINA  
AMERICAN VINTAGE • CITIZENS OF HUMANITY • MAJESTIC FILATURES  
VANESSA BRUNO • RUE BLANCHE • POMANDERE**

**DE KEMPENAERSTRAAT 19, OEGSTGEEST | [WWW.JUNE-OEGSTGEEST.NL](http://WWW.JUNE-OEGSTGEEST.NL) | 071 301 5055**





## 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.

## Oegstgeester Golfclub

Van Houdringelaan 15, 2341 BN Oegstgeest

0715150506 [www.oegstgeestergolfclub.nl](http://www.oegstgeestergolfclub.nl)



## Oegstgeester Golfclub

**In Oegstgeest vind je de golfbaan van de Oegstgeester Golf Club, OGC.**

Deze openbare golfbaan is zeer geschikt om het golfen te leren, maar ook voor ervaren spelers blijkt de baan een uitdaging te bieden door de precisie die wordt vereist. De totale baanlengte (18 holes) bedraagt 2818 meter. Hiermee voldoet OGC aan de officiële, door de NGF vereiste baanlengte voor C-clubs.

Door de vele bomen en struiken ligt de baan beschermd tegen zee-wind. Verrassende waterhindernissen en moeilijk aanspeelbare, maar ook mooie greens maken dat de baan zeker niet tot de gemakkelijkste behoort!

In de loop der jaren is de Oegstgeester Golfclub (OGC) uitgegroeid tot een zelfstandige vereniging met circa 500 leden. OGC kent een zeer actief verenigingsleven met uitsluitend vrijwilligers; dat geldt zowel voor de leden van de vele commissies, als voor de bestuursleden. Vier keer per jaar verschijnt het clubblad in digitale vorm. OGC is laagdrempelig. De contributie is relatief laag en OGC kent geen aan te kopen participaties.

### De faciliteiten

- Clubhuis Het clubhuis is centraal gelegen in de baan met zicht op een aantal holes en een fijn terras op het zuiden waar het in de zomer onder de grote platanen goed toeven is.
- Oefenfaciliteiten OGC beschikt over een slagkooi en een putting green.
- Lessen en begeleiding Leden van OGC die het golfspel willen verbeteren, of mensen die het nog moeten leren, kunnen lessen nemen bij onze club-pro en begeleiding krijgen. Er kunnen theorie- en praktijklessen gevolgd worden, baanpermissie krijgen en het golfvaardigheidsbewijs behalen.

### Toegang tot de golfbaan:

- Bezoekers met golfvaardigheidsbewijs (GVB),
- Introcés met een baanpermissie van een erkende golfvereniging die spelen met een lid van Oegstgeester Golf Club

Greenfee spelers zijn van harte welkom!

De baan is het gehele jaar 7 dagen per week geopend.

De openingstijden voor het clubhuis zijn afhankelijk van het jaargetijde. Op de website vindt u de baanstatus.

Bron - [www.oegstgeestergolfclub.nl](http://www.oegstgeestergolfclub.nl)







# AGAM

Bij AGAM draait het om meer dan Mercedes-Benz  
- het gaat om een ervaring die je nergens anders vindt.  
Persoonlijke aandacht, maatwerk en onze service maken het verschil.

**Beleef klasse. Beleef AGAM Mercedes-Benz.**

Leiden / Den Haag / Naaldwijk / Maasdijk / Roelofarendsveen



Ontdek AGAM.nl





## 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.

## Golfbaan Het Wedde

Richard Wagnerlaan 85, 2253 CD Voorschoten

0715614848 [www.golfbaanhetwedde.nl](http://www.golfbaanhetwedde.nl)



## Golfbaan Het Wedde

**Duizend en één meter golfplezier in het Groene Hart. Golfbaan "Het Wedde" is een boeiende uitdaging voor zowel de beginner als de gevorderde golfer.**

Ons beboste complex wordt getypeerd door veel waterpartijen, smalle fairways en slim geplaatste bunkers. Allemaal ingrediënten voor een uitdagende partij golf. De baan telt 9 (PAR3) holes en is 1001 meter lang.

Golfbaan Het Wedde beschikt over een verlichte en overdekte drivingrange(kooi) max 30 meter, verlichte puttengreen en een multifunctionele oefengreen waarop gechipt en geput kan worden.

Voor een zakelijk golfevenement is Het Wedde erg geschikt aangezien de gezellige naastgelegen horeca (Het Wedde, eten-drinken-feesten) het evenement kan aankleden met eten en drinken.

### Horeca

Bij Het Wedde, eten-drinken-feesten, ben je elke dag welkom voor een lekker kopje koffie, een heerlijke lunch of diner. Ook op het terras is het goed vertoeven!

Op onze menukaart vind je veel gezonde keuzes. Hiervoor hebben wij een zilver certificaat ontvangen voor Gezonde Sportkantine van Team:FIT.

Soms is het nodig om te reserveren. Hiervoor kunt u bellen naar tel: 071-7450003

### ML Golfacademy Voorschoten

MLGV biedt een uitgebreid programma golfles voor de startende en ervaren golfer. Zet jij je eerste stappen in de golfsport, of heb jij de ambitie om nog beter te worden? De golfprofessionals van MLGV begeleiden je graag.

De academy bevindt zich op Golfbaan 't Wedde, waar we over prima oefenfaciliteiten beschikken: een overdekte range, diverse oefengreens om te chippen en te putten. De golfbaan beschikt over een uitdagende par 3 baan waar je na het behalen van de baanpermissie direct al kan spelen.

Bron - [www.golfbaanhetwedde.nl](http://www.golfbaanhetwedde.nl)





# PRECISION WATCHES



- ✓ *Al 35 jaar een begrip* ✓ *Op al onze horloges garantie*
- ✓ *Elk horloge op aanvraag leverbaar* ✓ *Hoogste inruil*
- ✓ *Meer dan 15.000 kanten*



T: +31 (0)71 5426568 | M: +31 (0)6 10201077  
info@precisionwatches.nl | [www.precisionwatches.nl](http://www.precisionwatches.nl)





## 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 golfclinics 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.

### Golfbaan Ter Specke

Spekkelaan 1, 2161 GH Lisse

0653913912 [www.golfbaanterspecke.nl](http://www.golfbaanterspecke.nl)



## Golfbaan Ter Specke

**Golfbaan Ter Specke is een sfeervolle 9-holes par3-golfbaan van 1.131 meter, gelegen in een groene, rustige omgeving. De golfbaan biedt uitstekende faciliteiten, waaronder een driving range met 15 afslagplaatsen, een puttinggreen, een golfschool en een gezellig Clubhuis/Receptie met een servicepunt voor kleine golfbenodigdheden.**

In 2006 namen vier gepassioneerde golfers het initiatief om deze golfbaan met bijbehorende faciliteiten aan te leggen op en rond de voetbalvelden van FC Lisse. In nauwe samenwerking met de Nederlandse Golf Federatie (NGF) en golfbaanarchitect Gerard Jol is de golfbaan in 2015 gerenoveerd. De renovatie resulteerde in grotere greens, een veiligere routing en een qualifying status voor de baan.

### Uitstekende kunstgrasgreens

Golfbaan Ter Specke onderscheidt zich door haar uitstekende kunstgrasgreens, die van hoge kwaliteit zijn en geen wintergreens kennen. Bovendien beschikt de baan over een goede drainage, waardoor afgelastingen zelden voorkomen. Dankzij de kwaliteit van de golfbaan en de organisatie van de bijbehorende golfclub Ter Specke, voldoet de baan aan de normen van de NGF en werd in september 2015 de bijbehorende status verkregen.

Op Golfbaan Ter Specke kunnen golfers niet alleen terecht voor baanpermisatie of clubhandicap 54, maar ook voor handicapregistratie. Een kern van toegewijde vrijwilligers met passie voor de golfsport maakt Golfbaan Ter Specke een gezellige en professionele golfvereniging waar iedereen van harte welkom is.

### Modern nieuw onderkomen

Recentelijk is sportcomplex Ter Specke, tevens de thuisbasis van FC Lisse, gerenoveerd en heeft de golfclub een modern nieuw onderkomen gekregen. Dit maakt Golfbaan Ter Specke een uitstekende keuze voor zowel beginnende als ervaren golfers die op zoek zijn naar een plek om hun spel te verbeteren, te genieten van een ontspannende dag op de golfbaan of om deel te nemen aan de diverse evenementen en activiteiten die de golfclub organiseert.

Bron | [www.golfbaanterspecke.nl](http://www.golfbaanterspecke.nl)







# BabZ

thuiszorg zoals u wenst

De hoogste **kwaliteit in zorgoplossingen**, afgestemd op individuele behoeften en wensen.

**Wij zijn BabZ Thuiszorg.**

Meer weten? Kijk op [babzorg.nl](http://babzorg.nl)



Margriet Plazier  
Oprichtster BabZ Thuiszorg

**Bij ons vindt u o.a.:**

- ✓ Particuliere thuiszorg
- ✓ 24-uurs zorg
- ✓ Verpleging
- ✓ Nachtzorg
- ✓ Terminale zorg
- ✓ Persoonlijke verzorging

Thomsonlaan 129 | 2565 JA Den Haag  
070 - 239 0105 | [info@babzorg.nl](mailto:info@babzorg.nl)



## KUIVENHOVEN

keukens

 Oegstgeesterweg 204B  
2231 BD, Rijnsburg

 071-4021339

 [info@kuivenhovenkeukens.nl](mailto:info@kuivenhovenkeukens.nl)

 [www.kuivenhovenkeukens.nl](http://www.kuivenhovenkeukens.nl)

Scan mij!





# Wil jij ook met meer zelfvertrouwen de baan in? [www.golfcoach.nl](http://www.golfcoach.nl)

Ken jij ook de frustratie van inconsistente prestaties? Veel golfers, van beginners tot gevorderden, worstelen met techniek, strategie en het mentale aspect van het spel. Ik bied een gestructureerde manier om deze uitdagingen aan te pakken en zo het spelplezier en de prestaties te verbeteren. In dit artikel bespreek ik de belangrijkste voordelen van een golfcoach en waarom een persoonlijk plan bijdraagt aan het beste uit jezelf en je golfspel te halen. Kijk voor meer informatie op [www.golfcoach.nl](http://www.golfcoach.nl)

## 1. Snellere en effectievere vooruitgang

Een van de grootste voordelen is de mogelijkheid om sneller vooruitgang te boeken. Samen maken we van jouw golfavontuur een succesverhaal. Zelf oefenen zonder begeleiding kan ertoe leiden dat slechte gewoonten inslijten, ik help je om de juiste technieken aan te leren en door gerichte feedback kun jij je efficiënter ontwikkelen en sneller betere scores behalen.

## 2. Persoonlijke aanpak en op maat gemaakte trainingen

Elke golfer is uniek, met een eigen fysieke bouw, spelniveau en leerstijl. Als golfcoach analyseer ik jouw specifieke sterke en zwakke punten en maak aan de hand van deze analyse op maat gemaakte trainingen. Dit betekent dat je niet zomaar algemene tips krijgt, maar begeleiding die echt op jou is afgestemd. Dit verhoogt niet alleen de effectiviteit van de training, maar maakt het leerproces ook leuker en motiverender.

## 3. Verbetering course management en strategie

Een juiste strategie is essentieel voor een goed golfspel. Het nemen van de juiste keuzes in de baan en goed course management is daarbij essentieel. Ik help je bij het doorgronden van deze onderdelen, waardoor je met minder spanning betere resultaten behaalt.

## 4. Mentale sterkte en focus

Golf is niet alleen een fysieke, maar ook een mentale sport. Focus en zelfvertrouwen spelen een cruciale rol in het succes op de baan. Met mijn persoonlijke programma zullen we ook jouw mentale spel ontwikkelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan technieken die ik je zal aanleren voor het omgaan met druk en het behouden van focus.

## 5. Meer plezier en motivatie

Golfen zonder duidelijke vooruitgang kan frustrerend zijn. Samen werken met mij zorgt voor snelle resultaten en zodoende meer plezier in het spel krijgen. Daarnaast zorg ik voor

motivatie door mijn klanten uit te dagen en de juiste doelen te stellen. Dit houdt het leerproces boeiend.

## 6. Verminderen van blessures

Golf lijkt misschien een minder intensieve sport dan bijvoorbeeld voetbal of tennis, maar een verkeerde techniek kan alsnog leiden tot blessures aan rug, polsen of schouders. Doordat ik je een correcte houding en beweging aanleer, zal de kans op blessures aanzienlijk verminderen.

## 7. Leren van ervaring

Mijn jarenlange ervaring met het golfspel is een onschatbare bron van kennis en inspiratie die ik graag met je deel.

## Conclusie

Samenwerken met mij biedt meerdere voordelen, ongeacht je niveau of doel. Of je nu een beginner bent die de basis wil leren, of een ervaren speler die zijn handicap wil verlagen, ik help je om sneller en efficiënter vooruitgang te boeken.



Van technische verbetering en strategische inzichten tot mentale kracht en blessurepreventie. Wil je jouw golfspel naar een hoger niveau tillen en met meer zelfvertrouwen de baan in? Neem dan contact met mij op.

**Boeken kan via de website [www.golfcoach.nl](http://www.golfcoach.nl)**

Gebruik voor een gratis intake gesprek of 50% korting op een individuele les de code: Golf in Zaken Courant 2025 in uw bericht.

*Rafael*

Rafael de Bruin  
06-101 400 79







## **Dé warmtepumpspecialist voor grote woningen en villa's**

**Met ons TEC XL label bieden wij:**

- volledige ontzorging: installatie én onderhoud**
- fluisterstille warmtepompen voor elk type woning**
- de beste keuze voor duurzaamheid en comfort**

**[www.theenergycombination.nl](http://www.theenergycombination.nl)**





## Verbeter je golfspel met statistieken

**Het bijhouden van je golfstatistieken is een van de meest effectieve manieren om je spel te verbeteren. Door inzicht te krijgen in je prestaties op de baan, kun je gerichte verbeteringen aanbrengen en je scores verlagen.**

### Wat meet je?

Om een goed beeld te krijgen van je spel, is het belangrijk om de juiste gegevens bij te houden. Begin met de basis: het aantal slagen per ronde en je fairwaytreffers. Noteer hoeveel greens in regulation (GIR) je haalt en hoeveel putts je nodig hebt per hole. Ook up-and-downs en sand saves kunnen waardevolle inzichten geven in je shortgame.

Voor wie een stap verder wil gaan, zijn er geavanceerdere statistieken zoals strokes gained, waarmee je prestaties worden vergeleken met een referentiegroep. Dit helpt om zwakke plekken in je spel nauwkeuriger te identificeren.

### Hoe houd je statistieken bij?

Veel golfers gebruiken een notitieboekje of scorekaart om hun statistieken bij te houden. Tegenwoordig zijn er echter handige golf-apps en GPS-horloges die automatisch data verzamelen. Apps zoals Golfshot en Arccos Caddie bieden uitgebreide analyses van je spel en laten trends zien over langere tijd.

Het is belangrijk om consequent te blijven in je dataverzameling. Hoe meer rondes je bijhoudt, hoe betrouwbaarder je inzichten worden. Kijk niet alleen naar de ruwe cijfers, maar analyseer ook patronen. Mis je bijvoorbeeld vaak je drives naar rechts? Of heb je structureel meer putts op snelle greens? Dit soort informatie helpt bij het plannen van gerichte oefensessies.

### Wat doe je met de gegevens?

Statistieken verzamelen is slechts de eerste stap; de echte winst zit in de analyse. Gebruik je data om je trainingsfocus te bepalen. Als je bijvoorbeeld ziet dat je te veel slagen verliest met je putting, kun je daar extra aandacht aan besteden. Werk samen met een coach om zwakke punten aan te pakken en je vooruitgang te monitoren.

Door je statistieken bij te houden en actief te gebruiken, kun je efficiënter trainen en doelgericht verbeteren. Het resultaat? Een sterker, consistentere en succesvoller golfspel!

## 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.





Bedrijvenpark 's Gravendijk  
Keyerswey 25 - 27  
2201 CW Noordwijk

+31 (0)71 361 15 88  
info@tedsgolfshop.nl



**TED'S GOLFSHOP**  
NOORDWIJK

**WWW.TEDSGOLFSHOP.NL**



**GLAS  
MAAT**

**Groot assortiment aan isolatieglas  
& snelle service bij glasschade**



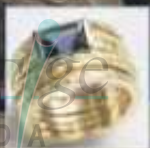
☎ 0252 - 823 418

✉ info@glasmaatbv.nl

🌐 www.glasmaatbv.nl

Uniek Vakmanschap, Tijdloze Pracht

Unieke, handgemaakte gouden sieraden  
vervaardigd met vakmanschap en passie,  
verrijkt met de mooiste edelstenen.



Langstraat 99

Wassenaar

070 5117809

"Green" Champagne

Een verfijnde, biologische cuvée  
afkomstig uit de Côte des Bar. Volledig  
gemaakt van Chardonnay-druiven en  
heeft daardoor een levendige expressie  
van citrustonen, witte bloemen en een  
subtiële mineraliteit.



bestel



Exclusief verkrijgbaar bij

van  
**Paesen**  
WIJKOPERIJ





## Stijlvol de baan op: kledingadvies voor vrouwelijke golfers

Golf is een sport waarin etiquette en stijl hand in hand gaan, en dat geldt zeker voor de kledingkeuze. Voor vrouwelijke golfers is het vinden van de juiste outfit niet alleen een kwestie van mode, maar ook van comfort en prestaties. De juiste kleding kan bijdragen aan een betere bewegingsvrijheid en meer vertrouwen op de baan.

### Comfort en bewegingsvrijheid

Bij het kiezen van golfkleding is bewegingsvrijheid essentieel. Een golfoutfit moet comfortabel zitten en de swing niet belemmeren. Moderne golfkleding is gemaakt van lichte, ademende materialen die zowel flexibiliteit als ventilatie bieden. Stretchstoffen zorgen ervoor dat de kleding met het lichaam meebeweegt, wat vooral bij het afslaan en putten een groot verschil kan maken. Daarnaast zijn veel golfshirts en broeken voorzien van vochtafvoerende technologie, waardoor transpiratie snel wordt afgevoerd en de huid droog blijft, zelfs op warme dagen.

### Golfmode en etiquette

Hoewel golfmode zich de afgelopen jaren heeft ontwikkeld, blijft etiquette een belangrijke factor. Veel golfbanen hanteren kledingvoorschriften, zoals een kraagplicht voor polo's en het vermijden van te korte rokken of shorts. Een klassieke en veilige keuze is een goed passend poloshirt, gecombineerd met een golfrok, broek of capri. Skorts – een combinatie van rok en short – zijn bijzonder populair onder vrouwelijke golfers, omdat ze zowel stijl als comfort bieden.

De kleurkeuze is grotendeels persoonlijk, maar veel golfmerken spelen in op modetrends door stijlvolle prints en elegante tinten aan te bieden. Kleurencombinaties kunnen bijdragen aan een zelfverzekerde uitstraling, terwijl subtiele patronen een speels en modieus effect geven.

### De juiste schoenen en accessoires

Golfschoenen zijn een essentieel onderdeel van de uitrusting. Een goede grip op de ondergrond voorkomt uitglijden tijdens de swing en zorgt voor stabiliteit. Veel vrouwelijke golfers kiezen voor golfschoenen met softspikes, die extra steun bieden zonder de baan te beschadigen. Tegenwoordig zijn er ook stijlvolle hybride golfschoenen die zowel op als buiten de baan gedragen kunnen worden.

Accessoires maken de outfit compleet en hebben vaak een functionele meerwaarde. Een goede golfhandschoen verbetert de grip en voorkomt blaren, terwijl een cap of visor bescherming biedt tegen de zon. Op koudere dagen kan een lichte golftrui of windjack extra comfort bieden zonder de bewegingsvrijheid te beperken.

### Stijlvol en zelfverzekerde de baan op

De juiste golfkleding zorgt ervoor dat vrouwelijke golfers zich comfortabel en zelfverzekerde voelen. Door een balans te vinden tussen mode, functionaliteit en etiquette wordt elke ronde golf niet alleen een sportieve, maar ook een stijlvolle ervaring.

## Golf voor senioren: de perfecte sport op latere leeftijd

Golf is een sport die mensen van alle leeftijden kan boeien, maar voor senioren biedt het een unieke combinatie van fysieke activiteit, mentale stimulatie en sociale betrokkenheid. In tegenstelling tot veel andere sporten is golf weinig belastend voor het lichaam, terwijl het toch een uitstekende manier is om in beweging te blijven. Dit maakt het een ideale keuze voor wie op latere leeftijd actief wil blijven zonder het risico op blessures dat gepaard gaat met intensievere sporten.

Beweging speelt een cruciale rol bij het behoud van de algehele gezondheid en mobiliteit. Tijdens een ronde golf worden duizenden stappen gezet, wat bijdraagt aan een goede conditie en gewrichtsflexibiliteit. Tegelijkertijd helpt de herhaalde golfswing bij het versterken van de spieren in armen, benen en romp. Omdat golf een gecontroleerde en herhalende beweging vereist, draagt het ook bij aan de balans en coördinatie, twee aspecten die met het ouder worden kunnen afnemen.

### Fysieke voordelen

Naast de fysieke voordelen biedt golf ook mentaal veel voordelen. De sport vereist concentratie, strategisch denken en geduld. Het plannen van een slag, het lezen van de baan en het omgaan met onverwachte situaties helpen om de hersenen actief te houden. Onderzoek toont aan dat dergelijke cognitieve uitdagingen de kans op geheugenverlies en cognitieve achteruitgang kunnen verminderen. Bovendien draagt de buitenlucht bij aan een beter humeur en minder stress, wat het mentale welzijn versterkt.

### Sociale sport

Golf is daarnaast een sociale sport, wat een belangrijke factor is voor senioren. De mogelijkheid om met vrienden of clubgenoten te spelen creëert een gevoel van verbondenheid en voorkomt eenzaamheid. Regelmatig deelnemen aan golfevenementen of lid zijn van een golfclub biedt een gestructureerde manier om sociale contacten te onderhouden. Dit sociale aspect draagt niet alleen bij aan een plezierige ervaring, maar bevordert ook het welzijn op de lange termijn.

Tot slot is golf een sport die gemakkelijk kan worden aangepast aan individuele mogelijkheden. Wie minder mobiel is, kan gebruikmaken van een buggy, en verschillende golfbanen bieden aanpassingen voor spelers met fysieke beperkingen. Hierdoor blijft de sport toegankelijk, ongeacht de leeftijd of fysieke conditie.

Golf is dus niet alleen een aangename bezigheid, maar ook een investering in gezondheid, mentale scherpte en sociaal welzijn. Voor senioren die op zoek zijn naar een manier om actief, betrokken en gezond te blijven, is golf een ideale keuze.



[www.golfcoach.nl](http://www.golfcoach.nl)

Wilt u ook met meer zelfvertrouwen de baan in?

Als golfcoach bied ik een gestructureerde manier om zowel uw techniek, strategie als het mentale aspect aan te pakken en zo uw spelplezier en uw prestaties te verbeteren.

Lees in dit nummer op **pagina 15** de voordelen van mij als uw golfcoach. Denk hierbij aan het boeken van een snellere vooruitgang, op maat gemaakte trainingsschema's en het verminderen van blessure leed.

Boeken kan via de website [www.golfcoach.nl](http://www.golfcoach.nl).

Gebruik voor een gratis intake gesprek of **50% korting** op een individuele les de code: **Golf in Zaken Courant 2025** in uw bericht.

Rafael

Rafael de Bruin | 06-101 400 79



**Kitchen Improvement zorgt voor nieuwe look**  
*Spaar tijd, geld en het milieu met keukenrenovatie*



Toe aan een nieuwe look voor uw keuken? Bij Kitchen Improvement in Lisse renoveren we uw keuken zonder ingrijpende verbouwing. Nieuwe deuren, een stijlvol aanrechtblad of energiezuinige apparatuur – alles is mogelijk, ongeacht het merk of de leeftijd van uw keuken.

Met 15 jaar ervaring ontwerpt Arjan Meerhof uw droomkeuken, met oog voor kwaliteit en betaalbaarheid. Van een kleine upgrade tot een volledig nieuwe keuken, wij zorgen voor het beste resultaat.

Maak een afspraak voor een vrijblijvend adviesgesprek en ontdek hoe uw keuken weer als nieuw wordt!



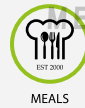
**Kitchen  
improvement**

Vennestraat 52E, 2161 LE Lisse  
mob. 06-46597537  
info@kitchenimprovement.nl  
www.kitchenimprovement.nl

**BAAIJ-FRESH**



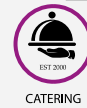
FISH



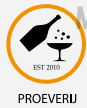
MEALS



MEAT



CATERING



PROEVERIJ

**Dé BBQ specialist  
van de bollenstreek**

- ✓ A- kwaliteit Vis & Vlees
- ✓ Complete pakketten
- ✓ BBQ-en op locatie



Kanaalstraat 57-59 in Lisse



0252-413475



[baaifresh.nl](http://baaifresh.nl)







## Breng variatie in je training zonder de baan op te gaan

**Golf is een sport die, net als andere disciplines, vraagt om constante oefening en verbetering. Maar wat doe je wanneer je geen toegang hebt tot een golfbaan? Gelukkig zijn er verschillende manieren om je training variatie te geven zonder dat je daadwerkelijk de baan op hoeft te gaan. Door je focus te verleggen naar andere aspecten van het spel, kun je efficiënt werken aan je techniek, kracht en mentale focus.**

Een uitstekende manier om je golfspel te verbeteren zonder de baan op te gaan, is door te werken aan je fysieke conditie. Golf vereist een combinatie van kracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Door een gerichte training voor je core, schouders en benen kun je de kracht en stabiliteit vergroten die je nodig hebt voor een sterke golfswing. Er zijn talloze oefeningen, zoals planken, squats en lunge-bewegingen, die specifiek gericht zijn op de spieren die het meeste werk doen tijdens je swing. Deze oefeningen kun je eenvoudig thuis of in de sportschool doen.

Daarnaast is het trainen van je techniek zonder de baan ook mogelijk. Gebruik een spiegel of een camera om je swing te analyseren. Dit helpt niet alleen om te zien of je de juiste houding hebt, maar geeft je ook de kans om je bewegingen te verfijnen. Oefeningen met een golfclub zonder een bal kunnen bijvoorbeeld helpen om de juiste snelheid, timing en richting van je swing te

ontwikkelen. Het is belangrijk om je techniek in de comfort van je eigen ruimte te kunnen verbeteren, zodat je met meer vertrouwen de baan opgaat wanneer het moment daar is.

Mentale training is een ander belangrijk aspect van golf dat je kunt verbeteren zonder daadwerkelijk te spelen. Visualisatie is een krachtige techniek die veel topgolfer gebruiken. Door mentaal je slagen voor te stellen, kun je je focus en concentratie verbeteren. Sluit je ogen en beeld je in dat je een bepaalde hole speelt, en probeer je voor te stellen hoe je de bal perfect raakt en de gewenste afstand en richting bereikt. Deze mentaal gereedschappen kunnen je helpen om je golfspel op een dieper niveau te versterken.

Tot slot kunnen golfers ook hun strategische benadering van het spel verbeteren zonder de baan op te gaan. Bestudeer verschillende golfbanen en probeer jezelf voor te stellen hoe je de hole zou aanpakken. Dit kan door middel van online tools, video's of door te praten met andere golfers. Het ontwikkelen van een betere spelstrategie draagt niet alleen bij aan je spel, maar verhoogt ook je vertrouwen en helpt je om met meer focus en controle de baan op te gaan.

Variatie in je golftraining is dus niet alleen mogelijk zonder de baan, maar essentieel voor een succesvolle en veelzijdige golfontwikkeling.

## Je eerste golfwedstrijd: Wat je moet weten

**Meedoen aan je eerste golfwedstrijd is een spannende stap in je golfcarrière. Of je nu recreatief speelt of ambitie hebt om jezelf te meten met anderen, een goede voorbereiding helpt je om ontspannen en zelfverzekerd aan de start te verschijnen.**

Een wedstrijd verschilt sterk van een ontspannen ronde met vrienden. De spelregels worden strikter toegepast en het tempo ligt vaak hoger. Zorg ervoor dat je de basisregels en etiquette goed kent. Denk aan het correct markeren van je bal, de procedure bij een verloren bal en de volgorde van spelen. Een snelle herhaling van de belangrijkste regels kan onzekerheid op de baan voorkomen.

### Vorbereiding

De juiste voorbereiding begint ruim voor de wedstrijddag. Train niet alleen je swing, maar besteed ook aandacht aan je korte spel en putten. Veel wedstrijden worden beslist op en rond de green, dus zorg dat je hier comfortabel bent. Daarnaast is het verstandig om een oefenronde te spelen op de baan waar de wedstrijd plaatsvindt. Dit geeft je inzicht in de lastige holes, de snelheid van de greens en de beste strategie per hole.

### Planning

Op de dag zelf is een goede planning essentieel. Zorg dat je ruim op tijd bent, zodat je zonder stress kunt inchecken, opwarmen en wennen aan de omstandigheden. Een gedegen warming-up helpt je om soepel aan de eerste hole te beginnen. Start met wat lichte stretchoefeningen en werk dan op met korte slagen, lange slagen en een paar puts om het gevoel te krijgen voor de green.

### Mentaal

Mentaal sterk blijven is minstens zo belangrijk als technische vaardigheden. Een wedstrijd brengt spanning met zich mee, en het is normaal om nerveus te zijn. Focus op je eigen spel en laat je niet afleiden door medespelers of scores. Blijf rustig en speel hole voor hole.

Na de wedstrijd is het waardevol om terug te kijken op je spel. Analyseer wat goed ging en waar verbeterpunten liggen. Zo leer je van je ervaringen en kun je je bij een volgende wedstrijd verder ontwikkelen. Uiteindelijk draait golf niet alleen om winnen, maar om beter worden en genieten van de uitdaging die elke wedstrijd met zich meebrengt.





## Het positieve effect van yoga op je golfspel

**Yoga is meer dan een ontspannende activiteit voor lichaam en geest. Steeds meer golfers ontdekken de voordelen van yoga om hun spel te verbeteren. De combinatie van flexibiliteit, kracht en mentale focus die yoga biedt, heeft een significante invloed op je prestaties op de golfbaan. Dit artikel duikt dieper in de verschillende manieren waarop yoga je golfspel kan verbeteren.**

Een van de belangrijkste voordelen van yoga voor golfers is de verbetering van de flexibiliteit. Bij golf is een soepele, gecontroleerde beweging essentieel, vooral bij de swing. Yoga helpt om je spieren te rekken en te versterken, wat resulteert in een grotere bewegingsvrijheid. Met meer flexibiliteit kun je je swing efficiënter uitvoeren, wat niet alleen zorgt voor krachtigere slagen, maar ook voor meer controle. Bovendien helpt yoga de stijfheid die vaak door repetitieve bewegingen ontstaat te verminderen, waardoor blessures voorkomen kunnen worden.

### **Versterking van de Core voor Beter Stabiliteit**

In golf speelt de kracht in je core een cruciale rol. Een sterke core zorgt voor stabiliteit tijdens de swing en biedt de nodige kracht voor een consistente balcontact. Yoga helpt bij het versterken van de spieren in je core door specifieke houdingen die de buikspieren, onderrug en heupen activeren. Door deze spieren te versterken, kun je je balans verbeteren, wat essentieel is voor het maken van een solide, gecontroleerde swing. Met een sterke core kun je je positie beter vasthouden, zelfs onder druk, wat de nauwkeurigheid van je slagen ten goede komt.

### **Mentale Focus en Ademhaling**

Naast de fysieke voordelen heeft yoga ook een diepgaande invloed op je mentale focus. Golf is een sport waarbij concentratie en geestelijke helderheid cruciaal zijn, vooral tijdens lange rondes en belangrijke momenten. Yoga helpt om je ademhaling te reguleren, wat je helpt kalm te blijven, zelfs in stressvolle situaties. De technieken die je leert om je ademhaling te beheersen, kunnen je helpen om je focus vast te houden, je zenuwen te kalmeren en een heldere, gefocuste mindset te behouden gedurende je hele ronde. Deze mentale kracht kan het verschil maken tussen een goede ronde en een gemiste kans.

### **Preventie van Blessures**

Golfers worden vaak geconfronteerd met blessures, zoals rug- of schouderpijn, veroorzaakt door de herhaalde bewegingen van de swing. Yoga helpt deze blessures te voorkomen door het lichaam te versterken, de flexibiliteit te verbeteren en het herstel te versnellen. Door regelmatig yoga te beoefenen, kun je de belasting van je gewrichten en spieren verminderen, waardoor je het risico op blessures verlaagt en langer van je golfspel kunt genieten.

Yoga biedt dus niet alleen fysieke voordelen, maar ook mentale steun voor golfers. Door yoga te integreren in je routine, kun je je spel verbeteren en een meer gebalanceerde benadering van golf ontwikkelen. Het resultaat is een sterkere, flexibelere en meer gefocuste golfer die in staat is om zijn of haar beste prestaties neer te zetten.

## Golf fitness: oefeningen die je spel verbeteren

**Golf is een sport die niet alleen techniek en strategie vereist, maar ook een goede fysieke conditie. Een verbeterde flexibiliteit, kracht en uithoudingsvermogen kunnen je prestaties op de golfbaan aanzienlijk verbeteren. Door specifieke oefeningen in je trainingsroutine op te nemen, kun je niet alleen je swing verfijnen, maar ook blessures voorkomen.**

Een van de belangrijkste aspecten van golf is de rotatie van de romp tijdens de swing. Het versterken van de core is daarom essentieel. Oefeningen zoals de plank helpen de stabiliteit en kracht van je buik- en onderrugspieren te verbeteren. Begin in een plankpositie en houd deze vast voor 30 seconden tot een minuut, en herhaal dit meerdere keren. Daarnaast kunnen Russian twists, waarbij je je bovenlichaam van links naar rechts draait terwijl je de voeten op de grond houdt, de rotatiecapaciteit verbeteren, wat cruciaal is voor een krachtige en gecontroleerde swing.

Flexibiliteit speelt ook een grote rol in het golfspel. Een strakke heup- of schouder spier kan je beweging beperken, wat invloed heeft op je swing. Het stretchen van je heupflexoren en hamstring helpt de bewegingsvrijheid te vergroten. Probeer oefeningen zoals de lunge stretch, waarbij je een knie naar de grond brengt en de heupen naar voren duwt. Dit opent de heupen en bevordert de flexibiliteit, wat de kracht van je swing ten goede komt. Voor de schouders kun je een eenvoudige overhead stretch doen, waarbij je armen boven je hoofd reikt en de borst opent. Dit verbetert de mobiliteit en helpt je bij het maken van een volledige swing.

Kracht is uiteraard ook een belangrijk onderdeel van je fysieke voorbereiding. Krachtige benen helpen je om kracht in je swing over te brengen. Squats zijn een uitstekende oefening voor het versterken van de quadriceps en hamstring. Ze verbeteren niet alleen de kracht van je benen, maar ook je balans, wat essentieel is om je houding tijdens de swing vast te houden. Een andere nuttige oefening zijn lunges, die niet alleen de benen versterken, maar ook de stabiliteit van je knieën verbeteren.

Tot slot is het belangrijk om je uithoudingsvermogen te verbeteren, zodat je gedurende de hele ronde met energie kunt spelen. Cardiovasculaire oefeningen zoals hardlopen, fietsen of zwemmen kunnen helpen je algehele conditie op peil te houden. Het vermogen om gedurende vier uur op je best te spelen, komt voort uit een solide cardiovasculair systeem.

Door een routine van kracht-, flexibiliteits- en uithoudingsvermogensoefeningen op te nemen in je trainingsprogramma, kun je je golfspel verbeteren, blessures voorkomen en met meer energie de baan op gaan.





# Keukenstudio Paul voor de keuken om je leven

**"Neem in gedachten hoe je leeft. Wat je mooi en aangenaam vindt. Kom daar eens naar kijken. En laten we het samen hebben over de keuken om je leven."**

De eerste woorden op de website van Keukenstudio Paul kloppen met het gevoel dat je krijgt als je in de sfeervolle showroom aan de Laan van Ambacht 13 in Nootdorp bent. Hier geen standaard 'verkooppraatjes' en ook geen standaard keukens. Keukenstudio Paul pakt het anders aan.

Als we praten over de 'keuken om je leven' dan betekent dat, dat je je in die keuken prettig moet voelen, dat je er met plezier in werkt en aanwezig bent. De keuken als een soort thuis om je heen, die volledig aan jouw wensen voldoet. Want de single die van koken houdt heeft andere wensen dan een stel met kinderen en een hond. Bij de intake luisteren we dus heel goed naar hoe jouw situatie is en welke wensen je hebt. Zonder restricties, zonder 'ja maar'. En dan gaan we kijken hoe we dat kunnen realiseren. Er is meer mogelijk dan mensen van tevoren denken en wij verrassen onze klanten regelmatig met ontwerpen die niemand eerder heeft bedacht. Dat is onze kracht!

Op de bovenverdieping van onze showroom presenteren we keukens van ons huismerk "Delcasa" en beneden keukens van het merk "Cesar". Geen enkel ander keukenmerk verstaat zó de kunst om huiselijke warmte te vangen in vernieuwend design. Cesar is dan ook de Italiaanse keuken op haar best. Strak uitgevoerd.

Of dat nu gaat om klassiek of modern design. Met de rust en het overzicht van het minimalisme. Alle keukenelementen mooi in balans.

Neem bijvoorbeeld de Tangram. Deze keuken van Cesar is geïnspireerd op het eeuwenoude Chinese spel Tangram, het spel van geometrische vormen die met elkaar gecombineerd kunnen worden om eindeloze figuren te creëren.

Tangram bestaat uit vijf gebogen elementen die kunnen worden gecombineerd met rechte elementen om keukeneilanden te ontwerpen met ongebruikelijke vormen, composities tegen de muur of zelfs oplossingen die zich om hoeken wikkelen.

Om de vloeiende lijnen van Tangram te accentueren, heeft de kastdeur op verzoek een speciaal decoratief detail: een driedimensionaal element genaamd 'groove', bestaande uit een reeks verticale insnijdingen die een onregelmatig patroon creëren, ontworpen om de verbinding tussen de modules te verbergen en eenheid te creëren. Een echte eyecatcher in huis, deze Tangram!

Kom gerust eens langs in de showroom om te voelen, kijken en beleven.



**KEUKEN  
STUDIO PAUL**

Laan van Ambacht 13  
2631 RJ Nootdorp  
015 310 15 69

info@keukenstudiopaul.nl  
www.keukenstudiopaul.nl



**CBW**  
CBW-erkend



Uitvaartzorg *de Schelp*

## IEDER AFSCHEID IS MAATWERK

12,5 jaar verzorgen wij uitvaarten als een weerspiegeling van het geleefde leven. Op deze wijze zal dit bijdragen aan de juiste beleving van het afscheid.

Door goed te luisteren samen met onze kennis en deskundigheid komen wij tot de juiste invulling. Een goed afscheid is essentieel voor het begin van een rouwproces. Door onze persoonlijke en professionele ervaringen met afscheid nemen, kunnen wij de juiste begeleiding bieden.

## 'STERK IN UITVAARTEN MET EEN PERSOONLIJK TINTJE DIE TEGEMOET KOMEN AAN UW WENSEN.'

In uw stijl afscheid nemen vraagt flexibiliteit van de uitvaartleider en dat is nu precies waar wij voor staan. Wij geven niet alleen aandacht aan een goed verzorgde uitvaart, maar ook aan nabestaanden die moeten omgaan met het verlies van hun geliefde.



# Afscheid met Beleving Academie.

## AFSCHEID MET BELEVING – OPLEIDING TOT UITVAART-ONDERNEMER

Het organiseren van een uitvaart vraagt om aandacht, liefde en creativiteit. Het allermooiste resultaat dat je kunt bereiken, is wanneer het afscheid een weerspiegeling vormt van het geleefde leven. Dit draagt bij aan het beter kunnen omgaan met het verlies. Als uitvaartondernemer vervul je hiermee een allesbepalende rol.

**'WAT ZOU HET MOOI ZIJN ALS ER ALLEEN MAAR UITVAART-ONDERNEMERS ZIJN DIE VAN HET AFSCHEID EEN ECHTE BELEVING MAKEN. DAT IS MIJN MISSIE.'**

Je hebt het gevoel dat standaard uitvaarten niet langer voldoen aan de behoeften van nabestaanden. Je ziet hoe families verlangen naar een afscheid dat recht doet aan het geleefde leven van hun dierbare. Een persoonlijk, liefdevol en uniek moment dat hen helpt in het rouwproces. Maar het organiseren van zo'n afscheid lijkt een enorme uitdaging, vol met emotionele en organisatorische complexiteit.

Wil je mensen op hun kwetsbaarste moment begeleiden en hen helpen om op een waardige manier afscheid te nemen van een dierbare? Dan is Afscheid met Beleving: Opleiding tot Uitvaartondernemer precies wat je zoekt.



U kan 24/7 bellen om een overlijden te melden.

Linda Janmaat ☎ 06 20 66 71 85

