



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

Regio De Bollenstreek

editie 2 - 2025



Zie onze advertentie op pagina 22

KEUKEN  
STUDIO **PAUL**

**NEEM  
GRATIS  
MEE**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Man versus vrouw in golf.....      | 5  |
| Hou je hoofd koel op de baan.....  | 7  |
| Golf leren spelen met plezier..... | 11 |
| Bekende golftermen uitgelegd.....  | 15 |
| Deals sluiten op de golfbaan.....  | 21 |



**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)

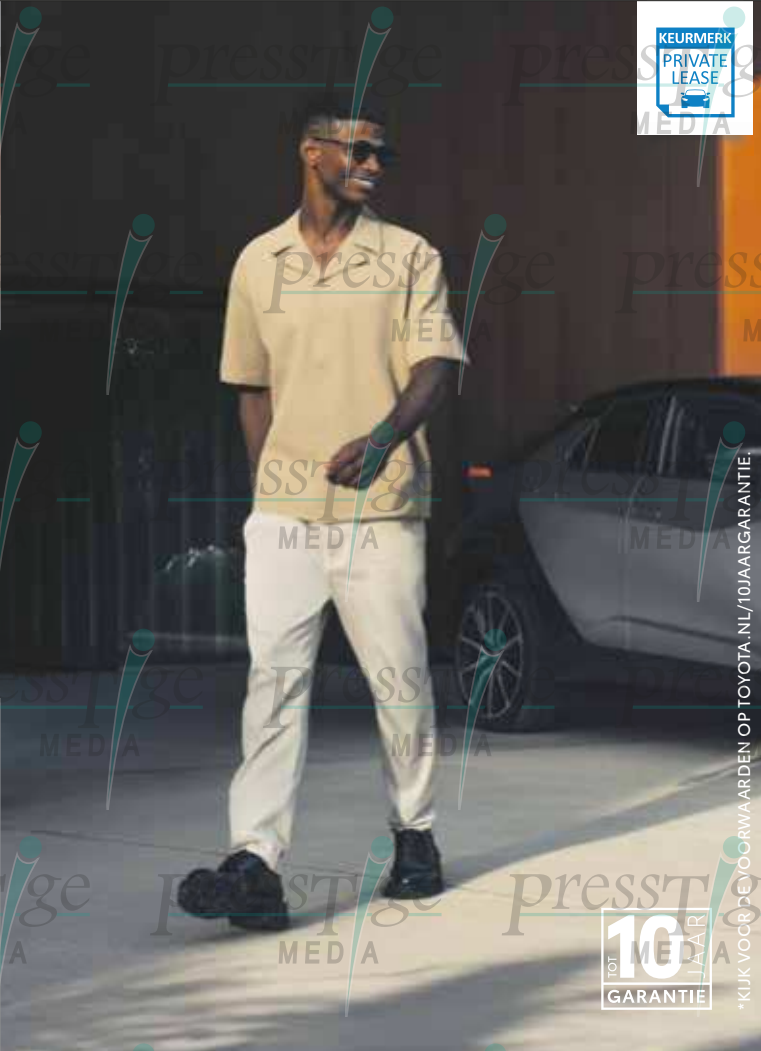




## ZO ZIET VANDAAG ERUIT

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 proefritafspraak 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**

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

# De Bollenstreek: kleurrijk paradijs vol lente- en zomerpracht

De Bollenstreek, gelegen tussen Haarlem en Leiden, is een van de meest betoverende regio's van Nederland. Vooral in het voorjaar verandert dit gebied in een waar kleurenfestijn dat jaarlijks duizenden bezoekers trekt. Wat maakt de Bollenstreek nu zo bijzonder?

Allereerst zijn het natuurlijk de eindeloze velden vol bloeiende bollen die de Bollenstreek haar unieke charme geven. Van maart tot mei kleuren de tulpen, narcissen, hyacinten en andere bloembollen de landschap in een indrukwekkend palet van rood, geel, roze en paars. Wandelen of fietsen langs deze bloemenzeeën is een beleving die je nergens anders vindt. Het vrolijke kleurspel en de frisse geuren zorgen voor een feest voor alle zintuigen.

## Knus

Maar de Bollenstreek heeft meer te bieden dan alleen bloemen. Het gebied is ook rijk aan pittoreske dorpjes zoals Lisse, Hillegom en Noordwijkerhout, waar je kunt genieten van gezellige cafés, knusse winkeltjes en sfeervolle terrasjes. Hier proef je de echte Nederlandse gastvrijheid en kun je heerlijk ontspannen na een dag in de buitenlucht.

## Kust

Daarnaast ligt de Bollenstreek vlakbij de kust, waardoor je eenvoudig een dagje strand kunt combineren met een bezoek aan de bloembollenvelden. De frisse zee-lucht en het zachte zandstrand bieden de perfecte afwisseling tussen natuur en ontspanning.

## Cultuur

Voor cultuurliefhebbers zijn er tal van musea en evenementen, zoals het beroemde Keukenhof, waar je de meest prachtige bloemenexposities kunt bewonderen. Ook kun je genieten van diverse wandel- en fietsroutes die je langs historische landgoederen, meren en duinen voeren.

Kortom, de Bollenstreek is een unieke bestemming waar natuur, cultuur en gezelligheid samenkomen. Of je nu komt voor de kleurrijke bloemenvelden, de rust van het platteland of de nabijheid van de zee, hier beleef je onvergetelijke momenten. Een bezoek aan de Bollenstreek is altijd een feest voor jong en oud!



Al 30 jaar **Husqvarna** robotgrasmaaiers  
Voor op de **golfbaan** en in uw **eigen tuin**  
**Volledig draadloos** via GPS of 4G

BEZOEKADRES Delftsestraatweg 26 A CONTACT 015 369 6841  
2641 NB Pijnacker www.tuin-en-park.nl

## WEKELIJKS NIEUW

NIEUWS | GOLFBANEN | TIPS | ZAKEN | GEZONDHEID | SHOPS



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



SCAN DE  
QR CODE



Degolfinzakencourant

## Colofon

**De Golf in Zaken Courant**  
Regio De Bollenstreek  
Jaargang 2025 - Editie 2

**Oplage**  
10.000 ex.

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

Tel. 040-3033750  
www.pressstigemedial.nl

**Ontwerp/opmaak**  
Hakof Media | hakof-media.nl

**Advertentieverkoop**  
PressTige Media

**Druk**  
Janssen Pers

**Verspreiding**  
Regio De Bollenstreek

## Met dank aan

De adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

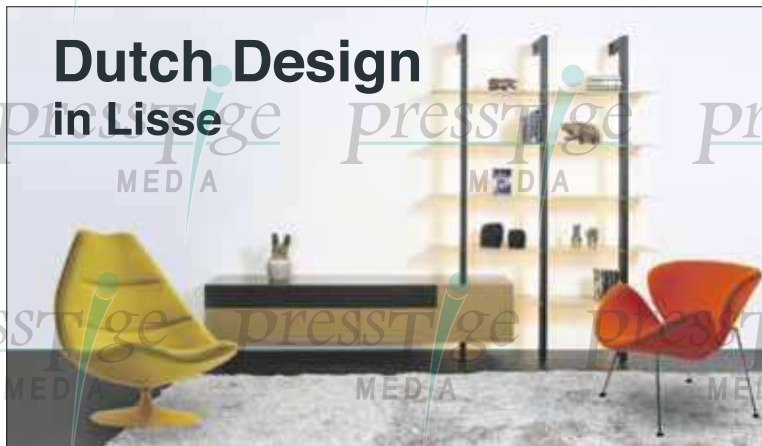
## Copyright

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



**GJSuits**

Voorstraat 76, Katwijk.  
(T.o. de nieuwe kerk)  
0645067815

### Openingstijden:

Alle dagen op afspraak  
Do :19:00 - 21:00  
Vrij :09:00 - 17:00  
Zat :10:00 - 17:00

### Op zoek naar een stucadoor?

G-One Stucadoors Katwijk  
0630038192



**Schreuder**  
GLAS EN SCHILDERWERKEN

De Hooze Krocht 79, Noordwijk | 0650203424  
schreuderschilderwerken.nl



van Slingelandtstraat 121 | tel: 070-350 78 21 | www.bonbonatelierwesterbeek.nl



**U BENT BIJ ONS AAN  
HET JUISTE ADRES VOOR:**

Tuinaanleg (renovatie) • Tuinonderhoud • Ontwerp •  
Boomverzorging • Overkappingen / buitenverblijven

**VAN BEELEN TUINEN**

Nassaudee 5, 2224 AK Katwijk • (06) 422 919 33  
vanbeelentuinen@outlook.com • www.vanbeelentuinen.nl



**BodyXtreats**

RELAX, ENJOY, BE WELL & BEAUTIFUL

Ayurvedische beauty behandeling  
Biologische cosmetica van Lakshmi

Diverse wellness massages  
Zoals Ayurvedische massage

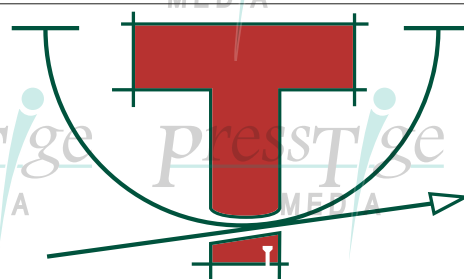
Voetverzorging  
Pedicure en CND Shellac

Boek online: 

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

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**



## 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)

## Man versus vrouw in golf

**Golf is een sport die zowel mannen als vrouwen aantrekt, maar er zijn enkele interessante verschillen in hoe zij het spel benaderen en ervaren. Hoewel de basisregels voor iedereen hetzelfde zijn, zorgen fysieke, mentale en sociale aspecten voor unieke ervaringen op de baan.**

Mannen hebben vaak meer kracht, wat zich vertaalt in langere slagen. Dit geeft hen soms een voordeel op brede, open banen. Vrouwen daarentegen compenseren dit vaak met een sterkere focus op techniek, precisie en strategie. Waar mannen vaker op kracht vertrouwen, zijn vrouwen vaak analytischer in hun speelstijl, wat hen helpt om moeilijke situaties te overwinnen.

Daarnaast verschillen mannen en vrouwen soms in hoe ze met competitie omgaan. Mannen kunnen competitief en direct zijn, terwijl vrouwen vaker de sociale kant van golf benadrukken, zoals samen plezier maken en netwerken. Dit betekent niet dat vrouwen minder competitief zijn, maar ze leggen soms meer nadruk op balans tussen prestatie en plezier.

Ook op het gebied van golfles en training zijn er verschillen. Vrouwen waarderen vaak een persoonlijke, ondersteunende aanpak waarbij aandacht is voor techniek én mentale weerbaarheid. Mannen kunnen meer resultaatgericht trainen, gericht op het verbeteren van kracht en swing.

Wat mannen en vrouwen vooral bindt, is de passie voor golf en de liefde voor het buiten zijn. Beide groepen kunnen veel van elkaar leren door ervaringen en inzichten te delen. Dit maakt golf niet alleen een sport, maar ook een verbindende activiteit waar iedereen welkom is. Of je nu net begint of al jaren speelt, golf biedt voor iedereen uitdaging en plezier.



*Kasteel Oud Poelgeest*

*Laat je natuurlijk inspireren!*

Kasteel Oud Poelgeest, gelegen in een prachtig landschap, vlakbij Leiden, biedt de perfecte mix van historie en eigentijdse comfort.

Onze zalen met originele details bieden zakelijke gasten een inspirerende omgeving voor effectieve bijeenkomsten. Na afloop kunt u genieten van heerlijke gerechten, bereid met verse producten en een persoonlijke touch van onze chef-kok.

Bij Oud Poelgeest draait het om meer dan alleen een locatie — het gaat om sfeer, aandacht en het creëren van bijzondere herinneringen. Ontspan in onze comfortabele hotelkamers, geniet van een drankje op ons terras met uitzicht op het prachtige landgoed. Perfect voor een ontspannen weekend of een feestelijke bijeenkomst met dierbaren.

ZAKELIJK • HOTEL • RESTAURANT • EVENEMENTEN • LANDGOED • EN MEER...



[www.kasteeloudpoelgeest.com](http://www.kasteeloudpoelgeest.com) Poelgeesterweg 1, 2341NM Oegstgeest +31 71 517 4224

## Over Fit4Lady

- Doeltreffend trainen in 30 minuten
- Doelgerichte training voor vrouwen
- Afwisselende kracht- en cardiotraining
- 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](http://www.fit4lady.nl)

J. Vermeerplantsoen 10 | 2251GP Voorschoten

[voorschoten@fit4lady.nl](mailto: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 echt bij u passen - voor thuis, kantoor of horeca.



Een vrijblijvend eerste gesprek?

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

Tel: 0655398748

Mim Design

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



VOOR RENOVATIE



NA RENOVATIE

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!

Vennestraat 52E, 2161 LE Lisse  
mob. 06-46597537  
[info@kitchenimprovement.nl](mailto:info@kitchenimprovement.nl)  
[www.kitchenimprovement.nl](http://www.kitchenimprovement.nl)



Kitchen improvement



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)





## Golf voor mannen en vrouwen

Golf is een sport voor iedereen, maar toch zijn er interessante verschillen tussen hoe mannen en vrouwen het spel beleven en benaderen. Deze verschillen maken de sport niet alleen diverser, maar ook leuker en rijker. Of je nu een beginnende golfer bent of een ervaren speler, het is fascinerend om te zien hoe speels-tijl, kracht, techniek en strategie per geslacht kunnen variëren.

### Kracht versus finesse

Over het algemeen hebben mannen een fysiek voordeel als het gaat om kracht en spiermassa. Dit vertaalt zich vaak in langere slagen vanaf de tee. Maar afstand is niet alles! Vrouwen staan juist bekend om hun nauwkeurigheid, ritme en technische finesse. Hun slagen zijn vaak soepeler en consistent, wat een groot voordeel kan zijn op de green of bij het benaderen van lastige holes.

### Strategisch verschil

Vrouwen spelen vaak met meer strategie en minder risico. Ze kiezen zorgvuldiger hun club, plannen hun slagen met meer precisie en laten zich minder snel verleiden tot een alles-of-niets aanpak. Mannen daarentegen durven vaker voor de lange, spectaculaire slag te gaan – soms met succes, soms met verrassingen. Deze verschillende benaderingen maken wedstrijden tussen mannen en vrouwen extra boeiend.

### Afstanden en tee-boxen

Om het spel eerlijk te houden, liggen de tee-boxen voor vrouwen doorgaans dicht bij de hole. Dit compenseert het krachtverschil en zorgt voor een gelijkwaardig parcours. Toch komt het steeds vaker voor dat vrouwen ook vanaf dezelfde tees als mannen spelen, zeker op hoger niveau. Het toont aan dat vaardigheid minstens zo belangrijk is als fysieke kracht.

### De mentale kant van het spel

Golf is bij uitstek een mentale sport. Vrouwen blijken gemiddeld wat geduldiger en beter in het omgaan met druk op de baan. Mannen laten zich vaker meeslepen door emoties, zowel positief als negatief. Dit maakt deel uit van het karakter van het spel – en zorgt voor herkenning en variatie.

### Samen sterker

Uiteindelijk draait golf niet om wie het verst slaat of wie de meeste risico's neemt, maar om plezier, concentratie en slim spel. De verschillen tussen mannen en vrouwen maken het golfspel rijker en afwisselender. Juist doordat iedereen het spel op zijn of haar manier speelt, blijft golf verrassend, uitdagend én inspirerend voor iedereen.

## Hou je hoofd koel op de baan

Golf is een prachtig spel waarin concentratie, techniek en ontspanning samenkomen. Maar wie ooit een belangrijke putt heeft gemist of een bal in het water zag verdwijnen, weet: stress ligt altijd op de loer. Gelukkig kun je leren hoe je met spanning omgaat en zelfs voorkomt dat het je spel beïnvloedt.

### Vorbereiding is alles

Een goede voorbereiding begint al vóór je de baan op stapt. Zorg dat je op tijd bent, voldoende hebt gegeten en gedronken, en je materiaal in orde is. Wie gehaast begint, start vaak al met een verhoogde hartslag. Plan je warming-up bewust in: doe rek- en strekoefeningen, sla een paar oefenslagen en visualiseer je eerste hole. Zo geef je je lichaam én geest de kans om rustig in het spel te komen.

### Ademhaling en focus

Tijdens het golfen is je ademhaling een krachtig hulpmiddel om stress te reguleren. Merkt je dat je gespannen bent, neem dan even afstand. Adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond. Deze simpele techniek helpt je hartslag te verlagen en je gedachten te kalmeren. Probeer ook je aandacht bewust te richten op het proces in plaats van het resultaat. Denk niet aan je totaalscore, maar aan de slag die je nú moet maken.

### Stel realistische doelen

Veel stress ontstaat doordat golfers zichzelf onhaalbare doelen stellen. Verwacht je dat elke bal perfect is, dan loop je vroeg of laat vast. Door te focussen op verbetering in plaats van perfectie, blijf je positiever. Wees tevreden met een slimme beslissing of een goed uitgevoerde slag, ook als het resultaat niet ideaal is. Zelfvertrouwen groeit als je jezelf succes gunt, ook in kleine stapjes.

### Laat fouten los

Iedere golfer maakt fouten, zelfs de besten ter wereld. De kunst is om ze te accepteren en weer vooruit te kijken. Blijf niet hangen in frustratie over een mislukte slag of een drie-putt. Ontwikkel een routine om de teleurstelling snel van je af te zetten, bijvoorbeeld door je handschoen opnieuw goed aan te trekken of een paar keer rustig te ademen. Daarmee sluit je het moment bewust af en focus je op de volgende uitdaging.

### Geniet van het spel

Golf is meer dan alleen scoren: het is ook natuur, beweging en samenzijn. Door bewust te genieten van je omgeving en het gezelschap, verdwijnt prestatiedruk naar de achtergrond. Lach om een gekke bounce, bewonder een mooie slag van je medespeler en wees dankbaar dat je op de baan staat. Zo krijgt golf weer de ontspanning waar het eigenlijk om draait.

Met aandacht voor ademhaling, realistische verwachtingen en een ontspannen mindset kun je stress op de baan ombuigen naar plezier. En wie zich goed voelt, speelt vaak ook beter.



## ZOMER ESSENTIALS

DÉ ESSENTIALS VOOR JE HUIDROUTINE-GESCHIKT VOOR IEDEREEN, IDEAAL OM OP REIS MEE TE NEMEN. REINIG, HYDRATEER EN LIFT'S OCHTENDS EN 'S AVONDS.

JOHAN DE WITTSTRAAT 6A  
2242 TN WASSENAAR

BABOR BY SKIN CLINIC  
WASSENAAR

## ROWOODS & GARDEN

HOVENIERSBEDRIJF

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

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



## GLAS MAAT

Groot assortiment aan isolatieglas  
& snelle service bij glasschade



☎ 0252 - 823 418    ✉ info@glasmaatbv.nl    🌐 www.glasmaatbv.nl



## EXACT MAATWERK INTERIEUR

Voor uw meubelen op maat,  
van ontwerp tot perfectie

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

**Stone Visions - meesters in maatwerk**  
Natuursteen | Keramiek | Composiet

Op zoek naar een stijlvol keukenblad, een op maat gemaakte wastafel of een luxe afwerking voor uw badkamer? Stone Visions is uw specialist in hoogwaardige maatwerkoplossingen voor zowel particuliere als zakelijke projecten.

Wij combineren vakmanschap met innovatie en leveren topkwaliteit in:

- ✓ Keukenbladen
- ✓ Wastafels
- ✓ Luxe badkamers

Van ontwerp tot montage - wij denken met u mee en zorgen voor een perfect eindresultaat.

Stone Visions  
Ampèrestraat 2 | 2181 HB Hillegom  
Tel: 0252-533777 | [info@stonevisions.nl](mailto:info@stonevisions.nl)  
[www.stonevisions.nl](http://www.stonevisions.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 zonnenschermen, 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.

Naast 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)



## Beschermde baan op

**Golfen in de zon is heerlijk, maar het brengt ook risico's met zich mee, zoals verbranding en langdurige schade door UV-straling. Gelukkig kun je jezelf uitstekend beschermen met de juiste kleding. Slimme golfers kiezen voor textiel dat speciaal is ontworpen om schadelijke zonnestrallen buiten te houden – zonder dat dit ten koste gaat van comfort of bewegingsvrijheid.**

### UV-werende kleding is de nieuwe standaard

De beste bescherming tegen de zon begint met UV-werende kleding. Deze kleding is voorzien van een UPF (Ultraviolet Protection Factor), die aangeeft hoeveel UV-straling het materiaal tegenhoudt. Een UPF van 50+ betekent dat slechts 1/50e van de straling doordringt – ideaal voor lange rondes in de volle zon. Veel merken ontwikkelen inmiddels golfshirts, broeken en rokken met deze bescherming, in lichte en ademende stoffen zoals polyester of nylon.

Lange mouwen zijn verrassend effectief, vooral als ze zijn gemaakt van ademende, vochtregulerende stoffen. Moderne UV-shirts zijn ontworpen om koel aan te voelen, zelfs bij 25 graden of meer. Je huid blijft beschermd, zonder dat je oververhit raakt.

### Broeken, rokken en hoeden: stijl én bescherming

Ook een lange golfbroek met UV-filter is een verstandige keuze. Kies voor lichtgekleurde, losvallende modellen. Ze reflecteren het zonlicht en laten je huid ademen. Wie liever in een golfrok of korte broek speelt, kan zonnebrandcrème gebruiken op de blote huid, maar volledige bedekking blijft effectiever.

Een goede hoed mag zeker niet ontbreken. Petten beschermen je gezicht, maar bieden vaak weinig dekking voor nek en oren. Een brede zonnehoed of een bucket hat met UV-filter geeft ruimere schaduw, en is daardoor een betere keuze op echt zonnige dagen. Sommige hoeden hebben zelfs een flap die de nek bedekt.

### Accessoires maken het af

UV-werende arm sleeves zijn populair bij golfers die in korte mouwen willen spelen maar toch bescherming zoeken. Ook een zonnebril met UV-bescherming is essentieel, zowel voor je ogen als om vermoeidheid te voorkomen. Vergeet tot slot je handen niet – lichte handschoenen kunnen helpen om verbranding te voorkomen.

Zorg er bij al deze kledingstukken voor dat ze comfortabel zitten en niet knellen. Bewegingsvrijheid blijft belangrijk. Gelukkig is moderne UV-kleding zo ontworpen dat je nauwelijks merkt dat je extra beschermd bent.

Met een combinatie van UV-werend textiel, slimme accessoires en eventueel zonnebrand op onbedekte plekken blijf je niet alleen stijlvol, maar vooral ook veilig op de golfbaan. En dat maakt elke ronde in de zon net iets zorgelozer.

### 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-club.

Door de vele bomen en struiken ligt de baan beschut 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),
- Introducés 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)



**"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 subtiele mineraliteit.



bestel



Exclusief verkrijgbaar bij

van **Paesen**  
WIJNKOPERIJ

**Uniek Vakmanschap, Tijdloze Pracht**

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



Langstraat 99    Wassenaar    070 5117809

**Persoonlijk advies in de buurt.**



*Maurice Veldsink - Van Veen*

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

Voorstraat 15, Voorschoten  
071 - 576 68 76 | voorschoten@veldsink.nl | veldsink.nl

**VELDSINK VAN VEEN**

Hypotheeken | Verzekeringen | Pensioenen | Betalen | Sparen

**BAAIJ-FRESH**

FISH MEALS MEAT CATERING PROEVERTUUR

**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**





## 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 gezien 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)



## Golf leren spelen met plezier

**Golf is een heerlijke sport die techniek, concentratie en natuurbeleving combineert. Maar hoe begin je nu het beste aan deze uitdagende, verslavende én ontspannende sport? Of je nu droomt van birdies of gewoon ontspannen wilt leren spelen, met de juiste aanpak wordt golfen een feest van vooruitgang.**

### Begin bij de basis

Het klinkt vanzelfsprekend, maar de basis is echt alles. Een goede grip, juiste houding en correcte swing vormen de fundamenteën van je spel. Het is daarom slim om te starten met een reeks lessen bij een erkende golfprofessional. Die leert je de juiste techniek aan én helpt je verkeerde gewoontes te voorkomen – iets wat op latere leeftijd moeilijker af te leren is. Probeer ook niet alles tegelijk te willen. Begin met korte slagen zoals chippen en putten. Dat voelt toegankelijker en geeft sneller succeservaringen.

### Oefening baart birdies

Golf leer je niet alleen op de driving range. Variatie is belangrijk: oefenen op de green, het chippen, bunkerslagen én uiteraard het echte werk op de baan. Door veel te oefenen ontwikkel je gevoel, precisie en vertrouwen. En vergeet niet: herhaling is je beste vriend. Liever vijf keer per week twintig minuten oefenen dan één keer twee uur. Korte sessies houden het leuk en effectief.

### Spelen is leren

Zodra je wat basisvaardigheden onder de knie hebt, is het tijd om de baan op te gaan. Veel golfclubs bieden een zogeheten 'baanpermissie', waarmee je onder begeleiding leert spelen op een echte baan. Hier ervaar je pas echt hoe het spel werkt: afstanden inschatten, keuzes maken, omgaan met spanning én genieten van het moment. Laat je niet ontmoedigen door fouten. Elke golfer – ja, ook de pro's – slaat weleens mis. Het hoort erbij!

### Speel met anderen

Golf is leuker én leerzamer met anderen. Speel met vrienden, sluit je aan bij een club of word lid van een club. Samen oefenen, elkaar uitdagen en lol maken versnelt je leercurve én houdt je gemotiveerd. Kijk ook eens naar lessen in groepsverband – gezellig en leerzaam tegelijk!

### Stel doelen en geniet

Zet jezelf haalbare doelen: bijvoorbeeld de bal vaker raken, minder drieputts maken of een bepaalde afstand slaan. Vier elk succesje, hoe klein ook. En bovenal: heb plezier. Golf is geen sprint, maar een boeiende reis waarin je jezelf blijft uitdagen.

Dus: start met goede lessen, oefen gevarieerd, speel zoveel mogelijk én omring je met anderen. Voor je het weet geniet je van je eerste par – en ben je verkocht aan dit prachtige spel!

# 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)



## Hoe belangrijk is course management voor amateurs?

Vraag een gemiddelde amateur wat hij of zij wil verbeteren in het golfspel, en je hoort waarschijnlijk: “mijn swing”, “mijn afstand” of “minder drieputts”. Logisch, want daar ligt de zichtbare frustratie. Maar wat vaak over het hoofd wordt gezien – en wat je score stil-letjes kan laten zakken – is course management.

Course management is simpel gezegd: het strategisch plannen van je slagen. Weten wanneer je risico neemt en wanneer je juist moet kiezen voor veiligheid. En het goede nieuws? Je hoeft geen pro te zijn om hier beter in te worden.

### Speel slimmer, niet harder

Als amateur speel je vaak niet met de lengte of precisie van een tourspeler. Dat betekent dat je keuzes extra belangrijk zijn. Waarom zou je bijvoorbeeld een lastige 180-meter slag over water riskeren, als je ook veilig kunt lay-uppen en met een goede wedge alsnog par kunt maken? Veel amateurs proberen slagen te forceren die ze maar zelden beheersen – en belanden dan in bunkers, bosjes of erger.

### Ken je eigen spel

Course management begint bij zelfkennis. Hoe ver sla je écht met je clubs – niet op je beste dag, maar gemiddeld? Waar liggen jouw valkuilen? Als je weet dat je driver af en toe flink afwijkt, is het soms slimmer om een houten 5 of een ijzer te pakken vanaf de tee. Minder spectaculair, maar wel vaker op de fairway.

### Denk vooruit

Een goede golfer denkt niet alleen aan de huidige slag, maar ook aan de volgende. Waar wil je de bal neerleggen om je ideale afstand naar de green over te houden? Wat is de veiligste kant van de fairway? Zelfs op een hole die je vaak speelt, kunnen kleine aanpassingen in je strategie grote verschillen maken.

### Meer plezier, minder frustratie

De grootste winst van course management? Minder frustratie en méér controle. Door bewuste keuzes te maken, voorkom je domme fouten en voel je je vaker ‘in control’. En dat maakt het spel leuker – ongeacht je handicap.

Dus, de volgende keer dat je op de tee staat: denk even verder dan alleen de vlag. Kijk naar de ruimte, de risico's, en jouw sterke punten. Slim spelen is net zo belangrijk als goed slaan. En dat is iets waar elke amateur vandaag nog mee kan beginnen.

## Golfbaan Ter Specke

Spekkelaan 1, 2161 GH Lisse

0653913912 [www.golfbaanaterspecke.nl](http://www.golfbaanaterspecke.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 handicap-registratie. 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 ontspannen dag op de golfbaan of om deel te nemen aan de diverse evenementen en activiteiten die de golfclub organiseert.

Bron | [www.golfbaanaterspecke.nl](http://www.golfbaanaterspecke.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!




## BabZ: MATCHMAKER IN DE THUISZORG

Persoonlijke aandacht, flexibiliteit en een vertrouwd team van toegewijde zorgverleners – dat is waar de Haagse thuiszorgorganisatie BabZ onder leiding van Margriet Plaizier om bekend staat. “We geloven in de kracht van verbinding: de juiste zorgverlener op de juiste plek maakt écht het verschil voor onze cliënten.”

In haar kantoor aan huis gloeit Margriet Plaizier, eigenaar van BabZ, nog na van een telefoontje dat ze kort daarvoor kreeg van één van haar zeventig thuiszorgers. “Ze zei: ‘Weet je wel hoe blij de cliënten met je zijn?’ Prachtig natuurlijk. ‘Maar,’ bracht ik daartegen in, ‘ik moet het van jullie hebben’”. Het illustreert hoe kort de lijnen zijn bij dit kleinschalige, Haagse thuiszorgbureau. En hoe belangrijk persoonlijk contact is voor een prettige beleving van de zorg. “Ik zie mezelf als een matchmaker tussen cliënt en hulpverlener: in 99 procent van de gevallen is er een klik.”

Of het nu gaat om persoonlijke verzorging, begeleiding, verpleging, terminale zorg, nachtzorg, 24-uurszorg of het ontlasten van mantelzorgers, 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,” vertelt ze. “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 vrouwen, empathie en steeds diezelfde lach in huis voor cliënten het waardevolst zijn.” En als dat resulteert in tevreden cliënten



ten dan is Plaizier heel trots en blij. Bij het laatste cliënten tevredenheidsonderzoek hadden we een prachtige score te pakken. Dat willen wij natuurlijk graag vasthouden. Helaas moeten wij ook wel eens “nee” verkopen als blijkt dat we niet aan de zorgvraag kunnen voldoen. Zo eerlijk moet je ook zijn, je kunt niet een zorg aannemen en vervolgens de cliënt te

leurstellen omdat je geen zorgverleners hebt die de zorg kunnen leveren.

### Tips & tricks

Naaast 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



de indicatie en het zorgplan op voor de verzekeraar.” BabZ bestaat inmiddels negen jaar, maar Plaizier is nog lang niet uitontwikkeld. Kwantitatieve groei ambieert ze niet, maar als het om kwaliteit gaat, staat ze nooit stil. “Er worden terecht steeds meer eisen gesteld aan de zorg,” merkt ze. “Dat betekent bijscholing en kwaliteitswaarborgen om de thuiszorgers met een gerust hart op

**‘Omdat vertrouwen, empathie en steeds diezelfde lach in huis voor cliënten het waardevolst zijn’**

pad te sturen. Onlangs heeft Plaizier opnieuw een interne audit ondergaan voor het HKZ-Keurmerk Zorg en Welzijn. Het keurmerk is wederom succesvol verlengd voor een nieuwe termijn. Op deze manier laten wij zien dat wij serieus werk maken van kwaliteit van zorg en dat wij voldoen aan de eisen die daaraan gesteld worden. Zo tillen we de zorgverlening samen elke keer naar een hoger level.”

**Meer informatie: [www.babzorg.nl](http://www.babzorg.nl)**  
**Of bel naar tel: 070-2390105**  
**of 06-38704923**



## Golf voor iedereen: ook minder validen slaan hun slag

Golf is al lang geen sport meer die enkel toegankelijk is voor de fitte, welgestelde elite. De afgelopen jaren is golf veel inclusiever geworden, met steeds meer aandacht voor mensen met een beperking. Dankzij aangepaste voorzieningen, aangepaste technieken en de inzet van enthousiaste begeleiders kunnen ook minder validen volop genieten van het golfspel.

### Aangepaste mogelijkheden en hulpmiddelen

Er bestaan allerlei hulpmiddelen die golf voor minder validen mogelijk maken. Denk aan speciale rolstoelen waarmee spelers rechttop kunnen staan om een bal te slaan, aangepaste clubs of aangepaste golftassen. Er zijn ook buggy's die het makkelijker maken om over de baan te rijden. Golfbanen zelf passen zich aan door toegankelijke paden, aangepaste tee-boxes en toiletten. Sommige clubs beschikken zelfs over lespakketten en begeleiding op maat voor golfers met een fysieke of verstandelijke beperking.

Ook de NGF (Nederlandse Golf Federatie) stimuleert inclusie binnen de golfsport. Via projecten zoals G-Golf en Paragolf worden mensen met een beperking in contact gebracht met de sport. Daarbij staat niet alleen het leren golfen centraal, maar ook het sociale aspect: samen plezier maken in de buitenlucht.

### Inspirerende voorbeelden

Er zijn inmiddels talloze inspirerende voorbeelden van golfers met een beperking die uitblinken op nationaal of zelfs internationaal niveau. Neem bijvoorbeeld Joost Hiltermann, die door een dwarslaesie rolstoelgebonden is, maar met behulp van een speciale stand-up buggy weer op niveau speelt. Of de Stichting Golf4All, die clinics en competities organiseert voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking.

Deze verhalen laten zien dat beperkingen niet per se een belemmering hoeven te zijn om te kunnen genieten van golf. Sterker nog: voor veel minder validen is golf juist een manier om hun grenzen te verleggen, het zelfvertrouwen te vergroten en nieuwe mensen te ontmoeten.

### Een sport die verbindt

Golf is bij uitstek een sport die ruimte biedt aan iedereen, ongeacht leeftijd, achtergrond of fysieke mogelijkheden. Het draait om techniek, concentratie, geduld en vooral plezier. Dat maakt het een ideale sport voor mensen met een beperking. De drempels die er ooit waren, worden steeds lager, mede dankzij betrokken vrijwilligers, innovatieve hulpmiddelen en clubs die zich openstellen voor iedereen.

De uitdaging voor de komende jaren is om nog meer bekendheid te geven aan deze mogelijkheden. Want hoe meer mensen weten dat golf écht voor iedereen is, hoe inclusiever de sport wordt.



## Bekende golftermen uitgelegd

Voor wie voor het eerst een golfbaan op stapt of een golfwedstrijd volgt, lijken sommige termen misschien abracadabra. Toch zijn die typische golfwoorden onmisbaar om het spel goed te begrijpen én ervan te genieten. Wat betekenen die bekende termen nou eigenlijk?

We beginnen met de basis: hole. Dit is het eindpunt van elke speelronde: een klein gat in de green waarin de bal moet eindigen. Elke hole heeft een par, het aantal slagen dat een goede speler gemiddeld nodig heeft om die hole te spelen. Een par-3 betekent dus dat drie slagen voldoende moeten zijn. Lukt het in twee slagen? Dan heb je een birdie geslagen. Eén slag onder par! Twee slagen onder par heet een eagle en drie slagen eronder – zeldzaam – noemen we een albatross. Wie juist één slag meer nodig heeft dan de par, slaat een bogey.

### Tee shot

De eerste slag op een hole heet de tee shot, omdat je vanaf het tee box begint. De bal ligt dan vaak op een tee, een klein hulpmiddeltje waarmee je de bal iets van de grond tilt. Je gebruikt bij die afslag meestal een driver, de club die het verst slaat. Daarna komen de ijzers en woods in actie, afhankelijk van de afstand. Ben je bijna bij de green, dan komt de approach shot, en eenmaal op de green zelf pak je de putter om de bal naar het gat te rollen.

Niet alle ballen vliegen keurig rechtdoor. Een bal die naar rechts afbuigt (voor rechtshandige spelers), noemen we een slice. Gaat hij juist naar links, dan is het een hook. Wie probeert te corrigeren met een gecontroleerde bocht, speelt een fade of draw. En dan is er natuurlijk de gevreesde out of bounds – een bal buiten de baan, wat strafslagen kost.

### Handicap

Een veelgehoorde term op wedstrijddagen is handicap. Dat is geen beperking, maar een manier om spelers van verschillende niveaus eerlijk tegen elkaar te laten spelen. Een lage handicap betekent dat je een sterke golfer bent.

### Matchplay

Bij wedstrijden zie je soms het woord matchplay langskomen. Dat betekent dat je per hole speelt tegen een tegenstander: wie de meeste holes wint, wint de match. In strokeplay telt juist het totale aantal slagen over alle holes.

Golf kent zijn eigen taal, vol met Engelse woorden en sportieve termen. Wie ze leert kennen, ontdekt hoe logisch en levendig de golfsport eigenlijk is. Dus of je nu een birdie slaat of een bogey incasseert, je spreekt straks in elk geval de taal van de fairway!

# Golf met een visuele handicap: Een sport vol mogelijkheden

**Golf is een sport die op het eerste gezicht sterk afhankelijk lijkt van visuele waarneming. De speler moet immers een kleine bal met precisie slaan over lange afstanden naar een doel dat vaak niet eens zichtbaar is vanaf de afslagplaats. Toch blijkt golf een verrassend toegankelijke sport te zijn voor mensen met een visuele handicap. Met de juiste aanpassingen, ondersteuning en mindset kunnen ook mensen die slechtziend of blind zijn volop genieten van het golfspel.**

Golf heeft unieke eigenschappen die het geschikt maken voor spelers met een visuele beperking. Zo is het een sport met een relatief laag tempo en een grote nadruk op techniek, concentratie en gevoel. Ook wordt het spel meestal in een rustige, natuurlijke omgeving gespeeld, wat voor veel mensen met een visuele beperking rustgevend werkt.

Daarnaast zijn er weinig contactmomenten of snel bewegende tegenstanders zoals bij teamsporten. Hierdoor kunnen spelers zich beter focussen op hun eigen bewegingen en het slaan van de bal. Golf is bovendien een sport die individueel gespeeld kan worden, wat flexibiliteit biedt in begeleiding en tempo.

## Classificatie en begeleiding

Binnen het blindengolf zijn er verschillende classificaties die rekening houden met het niveau van visuele beperking:

- B1: Volledig blind – geen lichtwaarneming in beide ogen
- B2: Zicht tot maximaal 2/60
- B3: Zicht tussen 2/60 en 6/60

Elke speler wordt begeleid door een coach of caddie, die fungeert als de 'ogen' van de golfer. Deze begeleider helpt met het richten, beschrijven van de baan, aangeven van afstanden, en positioneren van het clubblad. De daadwerkelijke swing en slag worden volledig door de golfer zelf uitgevoerd.

Het is belangrijk dat er een goede vertrouwensband is tussen golfer en begeleider. De communicatie moet duidelijk en afgestemd zijn op de behoeften van de speler. Vaak ontstaat er een hechte samenwerking,

waarbij de caddie ook tactisch meedenkt over clubs, windrichting en spelstrategie.

## Techniek en hulpmiddelen

Visueel beperkte golfers ontwikkelen sterk hun gevoel voor balans, houding en beweging. Ze leren te vertrouwen op hun spiergeheugen en auditieve aanwijzingen. Sommige spelers gebruiken voelbare markers of reliëfpunten op de tee of green om zich te oriënteren.

Technologie kan ook helpen. Er bestaan apps en GPS-systemen die gesproken aanwijzingen geven over afstanden en ligging van holes. Toch blijft persoonlijke begeleiding vaak onmisbaar.

Daarnaast worden er soms lichte aanpassingen aan de golfbaan gedaan voor wedstrijden voor blinden en slechtzienden. Bijvoorbeeld extra contrastmarkeringen of voelbare elementen bij afslagplaatsen.

## Opleiding en organisaties

Steeds meer golfclubs bieden initiatieven aan voor mensen met een visuele beperking. In Nederland is Blind Golf Nederland een actieve organisatie die zich inzet voor het toegankelijk maken van golf. Ze organiseren clinics, trainingen en wedstrijden voor mensen met een visuele handicap.

Ook internationaal zijn er toernooien, zoals het World Blind Golf Championship. Hier nemen spelers uit de hele wereld het tegen elkaar op in verschillende handicapklassen.

Professionele golftrainers kunnen een aanvullende opleiding volgen om te leren hoe zij visueel beperkte golfers kunnen begeleiden. Hierbij leren ze o.a. hoe ze mondelinge aanwijzingen effectief kunnen geven, en hoe ze techniek kunnen aanleren via tast en geluid.

## Ervaringen van spelers

Veel golfers met een visuele handicap ervaren golf als bevrijdend en zelfversterkend. De sport biedt hen de mogelijkheid om zich fysiek uit te drukken, grenzen te verleggen, en te genieten van de natuur en sociale contacten.

Bijvoorbeeld, een blind geboren golfer vertelde:

*“Op de golfbaan voel ik me vrij. Mijn caddie beschrijft het landschap, en ik probeer me het voor te stellen. Maar het mooiste is het gevoel als de bal goed raakt – dat hoor je, dat voel je, en dan weet je: het was een goede slag.”*

Het competitieve element is ook aanwezig, maar vaak ligt de nadruk op persoonlijke verbetering en plezier. Golf biedt een unieke balans tussen inspanning, ontspanning en uitdaging.

## Vooroordelen en drempels

Hoewel de mogelijkheden groot zijn, bestaan er nog steeds drempels. Veel mensen – ook binnen de sportwereld – gaan er automatisch van uit dat golf niet mogelijk is voor mensen die slechtziend of blind zijn.

Daarom is bewustwording essentieel. Golfclubs moeten actief communiceren dat zij openstaan voor visueel beperkte spelers, en bereid zijn om begeleiding te organiseren. Ook de kosten kunnen een obstakel vormen, vooral als er extra begeleiding nodig is.

Het is belangrijk dat golf toegankelijk blijft: financieel, fysiek en sociaal. Hiervoor zijn initiatieven nodig van sportbonden, overheden en lokale clubs.

Golf met een visuele handicap is niet alleen mogelijk, maar ook betekenisvol. Dankzij begeleiding, techniek en een beetje aanpassing kunnen mensen met een visuele beperking op hoog niveau genieten van deze prachtige sport.

De ervaring van slaan, bewegen in de natuur, en doelen stellen, maakt golf tot een waardevolle sport voor iedereen – met of zonder zicht.

Met meer bekendheid, inclusieve initiatieven en goede begeleiding kan golf een voorbeeld worden van hoe sport werkelijk voor iedereen toegankelijk kan zijn.





## Hoe vaak moet je golfen om fit te blijven?

**Zit je er wel eens over na te denken hoe vaak je nou eigenlijk de golfbaan op moet om echt fit te blijven? Golf wordt vaak gezien als een rustige sport, maar niets is minder waar! Het is een fantastische manier om aan je conditie te werken en je algehele welzijn te verbeteren. Laten we eens duiken in hoe golf je fit kan houden en wat de optimale frequentie is.**

Wist je dat golfen een verrassend effectieve workout kan zijn? Een 18-holes ronde betekent al snel 6 tot 8 kilometer wandelen. Dat is al een flinke stap richting de aanbevolen dagelijkse beweging! Tijdens zo'n ronde verbrand je tussen de 1.400 en 2.000 calorieën, afhankelijk van je gewicht en de intensiteit. Zelfs een 9-holes ronde tikt de 700 tot 1000 calorieën aan. En vergeet de drivingrange niet; een uurtje ballen slaan verbrandt ook al snel 135 tot 180 calorieën.

Maar golf is meer dan alleen wandelen en calorieën verbranden. Een golfswing is een complexe beweging waarbij maar liefst 17 spiergroepen betrokken zijn! Denk aan je core, heupen, rug, schouders en benen. Door regelmatig te golfen, versterk je deze spieren, verbeter je je balans en coördinatie, en vergroot je je flexibiliteit. Dit alles draagt bij aan een krachtigere en stabielere swing, wat je spel ten goede komt en tegelijkertijd blessures helpt voorkomen.

Om echt fit te blijven door te golfen, is regelmaat de sleutel. Idealiter zou je minimaal twee tot drie keer per week de golfbaan op moeten gaan, of een combinatie van golfen en gerichte fitness-training.

**Twee keer per week golfen:** Als je twee keer per week 9 of 18 holes loopt, haal je gemakkelijk de Nederlandse Beweegnorm. Je bouwt conditie op, versterkt je spieren en geniet van de buitenlucht.

**Een keer per week golfen, aangevuld met fitness:** Als je planning het niet toelaat om vaker dan één keer te golfen, combineer dit dan met specifieke golffitnessoefeningen. Denk aan planks, squats, lunges en oefeningen voor je core en flexibiliteit. Deze gerichte trainingen verbeteren je swing, voorkomen blessures en zorgen ervoor dat je optimaal profiteert van je ronde golf.

**Afwisseling is de sleutel:** Luister goed naar je lichaam. Golf is weliswaar minder impactvol dan bijvoorbeeld hardlopen, maar een goede warming-up en cooling-down zijn altijd aan te raden. En vergeet niet: plezier in het spel is het belangrijkste!

## Wat kan golfles betekenen?

Golf lijkt op het eerste gezicht een individuele sport waarbij je het vooral zelf moet uitzoeken. Toch kan golfles een wereld van verschil maken, of je nu een beginner bent of al jaren speelt. Een goede golfles is méér dan alleen techniek oefenen; het is een investering in jezelf, je spelplezier en je prestaties.

### Een stevige basis én nieuwe inzichten

Voor beginnende golfers is golfles cruciaal. Je leert vanaf het begin de juiste houding, grip en swing aan. Dat voorkomt het aanleren van verkeerde gewoontes die later lastig af te leren zijn. De basis goed onder de knie krijgen betekent dat je sneller vooruitgang boekt en minder frustratie ervaart. Maar ook gevorderde golfers halen veel uit lessen. Een frisse blik van een professional kan net die ene nuance blootleggen waardoor je meer afstand slaat, je balvlucht stabiel wordt of je beter leert scoren op de green.

Golfleraren zijn getraind om niet alleen te kijken naar wat je doet, maar vooral naar waarom je het doet. Ze analyseren je swing, je routines en je denkpatroon. Soms is een kleine mentale aanpassing of een betere course management-aanpak al voldoende om je handicap te verbeteren. Dat is het verschil tussen een rondje van 95 en eentje van 85 slagen.

### Persoonlijke begeleiding en meetbare progressie

Elke golfer is anders. Tijdens de les stemt een pro de tips en oefeningen af op jouw niveau, leerstijl en doelen. Veel golfscholen maken gebruik van moderne technologie zoals video-analyse of swingtrackers. Hierdoor zie je zelf wat er gebeurt in je beweging en hoe kleine aanpassingen groot effect kunnen hebben.

Een golfles kan ook helpen om blessurevrij te spelen. Een slechte techniek leidt op den duur vaak tot overbelasting van rug, schouders of polsen. Een les gericht op soepel en efficiënt bewegen zorgt ervoor dat je langer en met meer plezier kunt blijven spelen.

### Golfles geeft meer dan techniek

Golfles geeft je ook vertrouwen. Je weet waar je aan werkt en waarom. Dat maakt je mentaal sterker op de baan. Bovendien brengt het structuur in je training, zodat je gericht blijft oefenen in plaats van doelloos ballen slaan op de driving range.

En niet onbelangrijk: golfles is vaak ook gewoon leuk. Samen met een pro werken aan je spel geeft energie en nieuwe motivatie. Of je nu individueel traint of in een groep, je leert altijd iets nieuws en deelt de passie voor het spel.

Kortom, golfles is geen luxe, maar een waardevolle stap richting meer spelplezier en betere resultaten. Iedere golfer kan er baat bij hebben.





*scan de QR code voor meer  
informatie over onze  
XL oplossingen!*

# Dé warmtepompspecialist 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)

# Golfen in de zomer: genieten van de zon, pas op voor de hitte

**Zomerse dagen nodigen uit om de golfbaan op te gaan. De lucht is blauw, de fairways liggen er strak bij en de bal vliegt ver. Maar golfen in de warmte vergt meer aandacht dan een casual rondje op een frisse lentedag. Zon en hitte kunnen je spel, je lichaam en je concentratie beïnvloeden. Wie slim omgaat met de omstandigheden, geniet des te meer van het zomerse golfplezier.**

## **Voordelen van zomergolf**

De zomer is voor veel golfers het favoriete seizoen. Logisch ook: de baan is vaak in topconditie, het gras is kort gemaaid, de greens rollen snel en droog, en de kans op regen is kleiner dan in andere seizoenen. Dat betekent niet alleen meer speelplezier, maar ook een andere spelbeleving. In de zomer komt er meer roll in je drives, waardoor je meer afstand maakt vanaf de tee. Ook je ijzers slaan verder, en de bal stuijtert sneller door op de green. Wie dit goed weet in te schatten, heeft daar profijt van.

Daarnaast is het simpelweg prettig om in korte mouwen te spelen, zonder regenjas of dikke laag kleding. Je beweegt vrijer, wat vaak ten goede komt aan je swing. De sfeer op de baan is doorgaans ontspannen, mede door het vakantiegevoel dat de zomer met zich meebrengt. Veel golfers nemen bovendien vrij om in de ochtend of avond te spelen, wanneer het koeler is. Dat leidt tot rustiger tijden op de baan en minder wachttijden.

## **De keerzijde van de zon**

Toch heeft golfen in de hitte ook nadelen. Wie niet goed oplet, kan last krijgen van vermoeidheid, concentratieverlies of zelfs uitdroging en oververhitting. Op een open golfbaan, waar schaduw vaak schaars is, ben je urenlang blootgesteld aan de zon. De temperatuur op de baan kan flink oplopen, zeker als er weinig wind staat en het vochtgehalte in de lucht hoog is.

Veelvoorkomende klachten bij zomergolf zijn hoofdpijn, verminderde focus, vermoeide benen en spierkrampen. In ernstige gevallen kan een zonnesteek of hitte-uitputting optreden, met symptomen als duizeligheid, misselijkheid of hartkloppingen. Ook verbranding van de huid ligt op de loer – vooral op de nek, armen en gezicht. Golfers met een lichte huid of een medische voorgeschiedenis moeten extra waakzaam zijn.

## **Tips om verstandig te golfen in de warmte**

Wie goed voorbereid is, kan de risico's beperken en volop genieten van zomergolf. Het begint bij een juiste kledingkeuze. Kies voor lichte, ademende kleding in een lichte kleur, het liefst met een UV-werende werking. Een pet of hoed met brede rand biedt bescherming tegen directe zon op je hoofd en gezicht. Smeer je goed in met zonnebrandcrème – niet alleen voor de ronde, maar ook halverwege nog een keer.

Hydratatie is essentieel. Neem voldoende water mee en drink regelmatig, zelfs als je geen dorst hebt. Wacht daar niet mee tot hole 9, maar neem bij elke tee een slok. Vermijd alcohol of cafeïne voor of tijdens je ronde, want die werken juist vochtafdrijvend.

Let ook op je tempo. Golfen bij 30 graden vraagt meer van je lichaam dan je denkt. Verspreid je energie, zoek indien mogelijk de schaduw op, en neem regelmatig een korte pauze. Spelen in de vroege ochtend of juist later op de avond is niet alleen koeler, maar zorgt vaak ook voor mooi licht en rustiger spel.

## **Pas je spel aan de omstandigheden aan**

De zomerse omstandigheden vragen ook om een tactische aanpassing in je spel. Je slagen gaan verder, dus clubkeuze is belangrijker dan ooit. Waar je normaal een ijzer 7 pakt, is een ijzer 8 of zelfs 9 nu

wellicht voldoende. Houd rekening met het stuiteren en doorrollen van de bal op hardere fairways en greens. Ook bunkers kunnen droger en losser zijn, waardoor je bal anders reageert bij een greenside slag.

Mentale focus is een tweede aandachtspunt. Hitte kan je concentratie verstoren, zeker in de tweede helft van je ronde. Probeer jezelf scherp te houden met kleine routines, zoals ademhalingstechnieken of een vast pre-shotritueel. Denk aan je houding, blijf positief en wees realistisch in je verwachtingen. Het doel is plezier én prestatie, in die volgorde.

## **Voorbereiding en nazorg maken het verschil**

Een goede voorbereiding begint al thuis. Check de weersverwachting, pas je tee time aan indien nodig en eet iets lichts voor je vertrekt. Neem een handdoek mee om je handen droog te houden – niets is lastiger dan een glibberige grip bij het putten of chippen. Overweeg een extra handschoen om te wisselen tijdens de ronde. En zorg dat je na het spelen voldoende rust neemt en weer goed eet en drinkt.

Voor sommige mensen is golfen in de hitte simpelweg te belastend. Wees eerlijk naar jezelf. Als je je niet lekker voelt, breek dan de ronde af. Er komt altijd weer een koelere dag.

## **Slim genieten van zomergolf**

Golfen in de zomer is een feest – mits je goed voorbereid bent. De zon biedt niet alleen licht en warmte, maar ook uitdagingen. Wie slim omgaat met kleding, hydratatie, tempo en tactiek, haalt het beste uit een zomerse ronde. Vergeet niet te genieten van het landschap, het licht en het spel. Want wat is er mooier dan een perfecte drive onder een strakblauwe hemel?!



**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 23 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

**Rafael**  
golf coach



**U BENT BIJ ONS AAN  
HET JUISTE ADRES VOOR:**

Tuinaanleg (renovatie) • Tuinonderhoud • Ontwerp •  
Boomverzorging • Overkappingen / buitenverblijven

**VAN BEELEN TUINEN**

Nassaudreef 5, 2224 AK Katwijk • (06) 422 919 33  
[vanbeelentuinen@outlook.com](mailto:vanbeelentuinen@outlook.com) • [www.vanbeelentuinen.nl](http://www.vanbeelentuinen.nl)

**Optidee**  
Zelfstandig adviseur

BEKIJK OOK  
ONZE CLEAN SERIE

GEZOND EN  
BETER SLAPEN,  
GRATIS EN  
VRIJBLIJVEND  
PROBEREN

BEKIJK DE OPTIDEE CATALOGUS OP:  
**WWW.OPTIDEE.NL/CECIEL-VANDERHEIJDEN**

MEER INFO?  
BEL MET CECIEL  
VAN DER HEIJDEN  
06-29517710



### Alternatieve benadering preventie en behandeling gezondheidsklachten

In Lisse opende eigenaresse Xiling Yuan een praktijkcentrum voor acupunctuur. Xiling groeide op in China, waar ze al jong gefascineerd was door deze geneeswijze.

Ze volgde daar lokale studies en veel praktijklessen. In Nederland besloot ze om haar kennis uit te breiden en volgde ze een professionele opleiding aan de Shenzhou Universiteit te Amsterdam. Tijdens deze studie blonk zij uit en twee jaar achter elkaar bleek zij de beste van haar lichting en werd ze beloond met het "Certificaat van excellente student".

Na haar studie volgde ze praktijkstages in Nederland en China en opende zij haar eigen praktijkcentrum in Lisse.

Inmiddels heeft ze meerdere jaren ervaring opgebouwd in de praktijk van acupunctuur en de vele toepassingen. Recent heeft ze haar studie traditionele Chinese medicatie afgerond. In haar behandelpraktijk zet zij die samen met cupping therapie in voor haar behandelingen.

Neem vandaag nog contact op en bespreek met Xiling wat ze voor u kan betekenen!

**Xi**

Medisch Centrum Lisse:  
Nassaustrat 31, 2161 RJ Lisse  
(Begane grond achterzijde)  
Gratis parkeren achter het gebouw  
**[www.xiacupunctuur.nl](http://www.xiacupunctuur.nl)**  
[info@xiacupunctuur.nl](mailto:info@xiacupunctuur.nl)  
Tel: 0645401955 (bellen of appen)  
maak direct een afspraak



## De rol van balans en core stability in je swing?

Iedere golfer – van beginner tot single handicapper – weet hoe verleidelijk het is om harder te willen slaan. Meer afstand! Meer power! Maar wie echt verder en consistentier wil slaan, doet er goed aan om niet alleen aan kracht of techniek te werken, maar juist aan iets fundamenteelers: balans en core stability.

### Waarom balans zo belangrijk is

Golf is een rotatiesport. Tijdens je swing verplaats je je gewicht, draai je je bovenlichaam ten opzichte van je onderlichaam en probeer je dat allemaal op precies het juiste moment weer los te laten. Zonder goede balans verandert je swing al snel in een wiebelige beweging zonder controle.

Balans helpt je om consistent te blijven. Een swing uit balans leidt vaak tot een verkeerde clubface-positie, verminderde kracht en onnauwkeurige ballen. Bovendien vergroot het je kans op blessures – vooral in de rug, heupen en knieën.

### Core stability: jouw stille krachtbron

Je “core” is veel meer dan alleen je buikspieren. Het is het centrum van je lichaam: buik, onderrug, heupen en bekken. Deze spiergroepen werken samen om je romp stabiel te houden tijdens beweging. Bij een golfswing fungeert je core als het fundament waar alles om draait – letterlijk.

Met een sterke core kun je meer kracht genereren zonder je balans te verliezen. Je swing wordt vloeiender, je houding stabiel, en je tempo beter gecontroleerd. Het mooie is: met een goede core hoeft kracht niet te betekenen dat je harder hoeft te slaan – je beweegt gewoon efficiënter.

### Hoe train je dit?

Je hoeft geen uren in de sportschool door te brengen om je balans en core te verbeteren. Begin klein. Denk aan:

**Planks (voorkant én zijkant):** versterken je romp en verbeteren je stabiliteit.

**Oefeningen op één been:** zoals een “single leg deadlift” of simpelweg balansoefeningen met een golfclub.

**Rotatie-oefeningen met een medicijnbal of weerstandsband:** boots de swingbeweging na met gecontroleerde kracht.

**Yoga of Pilates:** ideaal voor soepele spieren én een sterke core.

### Het verschil op de baan

Golfers die werken aan hun balans en core merken vaak binnen enkele weken verschil. Minder vermoeidheid aan het einde van een ronde. Meer controle over hun swing. Betere ball contact. En – niet onbelangrijk – meer vertrouwen.

## Deals sluiten op de golfbaan

Er is geen plek waar zakendoen zo natuurlijk aanvoelt als op de golfbaan. Ver weg van de drukte van kantoor, zonder onderbrekingen van telefoons of e-mails, ontstaat ruimte voor echte gesprekken. Op de fairway of bij de green worden banden gesmeed die vaak verder gaan dan alleen een handdruk of een contract. Niet voor niets zeggen ervaren ondernemers: de beste deals sluit je op de golfbaan.

Golf is bij uitstek een sport waarbij je urenlang met iemand op trekt. Je wandelt samen, praat tussen de slagen door en leert elkaar kennen buiten de formele setting. Dat maakt het makkelijker om vertrouwen op te bouwen. En vertrouwen is de sleutel tot elk zakelijk succes. In een ontspannen sfeer ontstaan open gesprekken, en vaak blijken juist die gesprekken de voedingsbodem voor samenwerking.

Daarnaast zegt de manier waarop iemand golft verrassend veel over zijn of haar karakter. Is je speelpartner geduldig of juist gehaast? Gaat hij sportief om met een verloren bal of geeft ze anderen de schuld? Hoe iemand omgaat met een slechte hole kan veelzeggend zijn voor zijn zakelijke houding. Golf biedt daarmee een unieke inkijk in het karakter van een potentiële zakenpartner – iets wat geen PowerPointpresentatie je kan vertellen.

### Aan de bar

Ook na het rondje golf gaat het netwerken verder. Aan de bar of op het terras wordt vaak de basis gelegd voor nieuwe ideeën of deals. Zonder druk, maar met oprechte interesse. Veel ondernemers plannen bewust hun zakelijke ontmoetingen op de golfbaan, omdat ze weten dat hier ruimte is voor meer dan alleen cijfers en contracten.

### Iedereen is gelijk

Daarbij komt dat de golfbaan een plek is waar iedereen gelijk is. Of je nu directeur bent of starter, op de eerste tee ben je gewoon een golfer. Dat maakt de drempel laag om met elkaar in gesprek te gaan. Goede gesprekken komen niet altijd voort uit strak geplande vergaderingen, maar juist uit spontane ontmoetingen in een ontspannen setting.

Of je nu een nieuwe klant wilt binnenhalen, een samenwerking wilt verkennen of gewoon je netwerk wilt uitbreiden – de golfbaan is de ideale plek. Want terwijl je samen een bal achterna loopt, komt vaak vanzelf het gesprek op gang dat leidt tot die ene deal.

### Vrouwen

Steeds meer vrouwen ontdekken de kracht van netwerken op de golfbaan. In een ontspannen sfeer ontstaan waardevolle contacten, groeit het zelfvertrouwen en worden zakelijke kansen benut — allemaal terwijl je geniet van het spel.



# Keukenstudio Paul voor de keukens 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 keukens 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 'keukens om je leven' dan betekent dat, dat je in die keukens prettig moet voelen, dat je er met plezier in werkt en aanwezig bent. De keukens 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 keukens 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 keukens 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](mailto:info@keukenstudiopaul.nl)  
[www.keukenstudiopaul.nl](http://www.keukenstudiopaul.nl)



**CBW**  
CBW-erkend

# 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



# AGAM

## DE NIEUWE ELEKTRISCHE CLA.

De CLA Launch Edition combineert baanbrekende technologie met een verfijnd, vooruitstrevend design. Dankzij een indrukwekkend elektrisch rijbereik tot 743 km (WLTP) en ultrasnel laden tot 325 km in slechts 10 minuten (800V-technologie), ben je klaar voor elke rit – groot of klein.

Ontdek deze exclusieve uitvoering nu bij AGAM en plan je proefrit.



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

AGAM / Donau 42 / Den Haag



Ontdek de CLA

Gecombineerd verbruik: 13,1 - 13,3 kWh/100 km, CO<sub>2</sub>-uitstoot: 0 g/km (WLTP).