



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

Regio Midden Nederland

editie 2 - 2025



**NEEM  
GRATIS  
MEE**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Hou je hoofd koel op de baan.....   | 5  |
| Golfmythes ontkracht.....           | 7  |
| Eemland vloeren .....               | 13 |
| De ideale zomerse golfplaylist..... | 15 |
| Verhalen van greenkeepers .....     | 21 |

# HOOGENBOOM & BOGERS



bilthoven

vinkenlaan 2 b

[phoogenboombogers.com](http://phoogenboombogers.com)



Wij leveren maatwerk interieur, dat bij u past!

Willem Klok 06 37 18 07 45

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



*vakwerk vanaf de bovenste plank*

## Exelero uit Putten

Bij Exelero uit Putten is gietvloeren leggen niet zomaar een klus, maar een ware passie! Voor zowel particulieren als bedrijven staan wij klaar om uw ruimte te transformeren met onze hoogwaardige gietvloeren. Onze toewijding aan kwaliteit en vakmanschap heeft ons de reputatie bezorgd van dé referentie op het gebied van gietvloeren.

Of u nu droomt van een moderne vloer met een strakke betonlook of juist een robuuste industriële uitstraling, bij Exelero vindt u precies wat u zoekt. Dankzij onze jarenlange ervaring kunnen wij elke wens omzetten in een prachtig resultaat. Ons team van experts gebruikt alleen de beste materialen, wat zorgt voor een duurzaam en esthetisch perfect eindresultaat.

Bij Exelero gaan we verder dan alleen het leveren van vloeren. Wij staan bekend om onze betrouwbare service en bieden op al onze vloeren een garantie van twee jaar. Dit geeft u de zekerheid dat u ja-

renlang kunt genieten van uw nieuwe vloer, zonder zorgen.

Kom gerust langs in onze showroom in Putten om de verschillende mogelijkheden zelf te ervaren. Voel de kwaliteit, bewonder de afwerkingen en laat u inspireren door de vele opties die wij bieden. Onze vriendelijke medewerkers staan klaar om u te adviseren en te helpen bij het maken van de juiste keuze.

Bij Exelero bent u aan het juiste adres voor een gietvloer die perfect bij uw stijl en wensen past. Wij kijken ernaar uit om u te verwelkomen en samen uw droomvloer te realiseren!



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

## Verpoorten Vitality

Het nieuwe jaar biedt een frisse start, een kans om jouw doelen eindelijk waar te maken. Goede voornemens lijken vaak simpel, maar echte verandering vraagt om meer. Bij Verpoorten Vitality in de Bilt begrijpen we dat. Daarom staan wij klaar om jou te ondersteunen op weg naar een gezonder en vitaler leven.

Veranderen gaat verder dan alleen trainen. Het draait om nieuwe gewoontes aanleren, oude patronen doorbreken en volhouden, ook als het lastig wordt. Ons team van ervaren trainers helpt je hierbij. We stemmen jouw traject volledig af op wat jij nodig hebt: van fysieke kracht tot mentale veerkracht. Onze trainers bieden niet alleen uitdagende workouts, maar denken ook mee over hoe jij balans houdt in je drukke leven.

### Uniek

Het gaat niet alleen om wat je doet, maar ook om hoe je je voelt. We besteden aandacht aan jouw vooruitgang, obstakels en successen. Geen enkele dag of training is hetzelfde, want jij bent uniek.

Dit jaar kan je het anders doen – en dat hoeft je niet alleen te doen. Samen zorgen we ervoor dat jouw goede voornemens werkelijkheid worden. Maak van 2025 het jaar waarin jij jouw doelen behaalt. Wij staan klaar om je te helpen!

### Contactgegevens:

📍 Ambachtstraat 11 B, De Bilt  
✉ [info@verpoorten-vitality.nl](mailto:info@verpoorten-vitality.nl)  
☎ 06 - 155 454 96



**Verpoorten  
Vitality**

🌐 [verpoorten-vitality.nl](http://verpoorten-vitality.nl)

Volg ons: [f](#) [@](#) [in](#)



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

**NIEUWS | GOLFBANEN | KRANTEN  
GOLFSHOPS | AGENDA**

TUINONTWERP • TUINAANLEG • TUINONDERHOUD



**EXCLUSIEF  
TUINEN**



06 - 57 11 66 05 • [info@exclusieftuinen.nl](mailto:info@exclusieftuinen.nl) • [www.exclusieftuinen.nl](http://www.exclusieftuinen.nl)

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

**Oplage**  
10.000 ex.

**Uitgave**  
PressTige Media  
Eindhoveneweg 33  
5582HN Waalre  
☎ Tel. 040-3033750  
🌐 [www.prestigemedia.nl](http://www.prestigemedia.nl)

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

**Advertentieverkoop**  
PressTige Media

**Druk**  
Janssen Pers

**Verspreiding**  
Regio Midden Nederland

**Met dank aan**  
De adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

## Colofon

### Copyright

Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

### Redactie golfbanen/clubs

De inhoud van de artikelen over golfbanen/clubs is nauwkeurig samengesteld op basis van informatie die is aangeleverd door de betreffende baan/club, of is geschreven op basis van de website.



# EXCLUSIEF TUINEN

## ALLES VOOR UW GROENE OMGEVING

Wij doen alles vanaf het eerste advies gesprek en ontwerp, aanleg en onderhoud van de tuin. Ook verzorgen wij het onderhouden en aanleggen van beregeningssystemen, water infiltratie systemen en het bouwen en aanleggen van schuttingen, overkappingen en zwembaden.

Kunnen wij het zelf niet realiseren dan ontzorgen wij u tijdens het project met het regelen van een betrouwbare partij voor de werkzaamheden.



TUINONTWERP • TUINAANLEG • TUINONDERHOUD

WIJ ZIJN

## EXCLUSIEF TUINEN

Bent u benieuwd wie wij zijn, wilt u meer te weten komen of heeft u een pracht idee, maar weet u niet of het praktisch uitvoerbaar of haalbaar is? Neem dan vooral contact met ons op voor meer advies en informatie. Wij staan altijd klaar om onze deskundigheid met u te delen.



06 - 57 11 66 05 • [info@exclusieftuinen.nl](mailto:info@exclusieftuinen.nl) • [www.exclusieftuinen.nl](http://www.exclusieftuinen.nl)

# 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.

## Voorbereiding 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.

Utrechtse Golfclub Amelisweerd

📍 Mereveldseweg 7, 3585 LH Utrecht

📞 0302546648 🌐 [www.amelisweerd.nl](http://www.amelisweerd.nl)



## Golfclub Amelisweerd

Golfbaan Amelisweerd ligt aan de rand van Utrecht langs de A27, met de Domtoren in zicht. De baan kenmerkt zich door diverse natuurlijke elementen waardoor deze veel uitdaging biedt voor zowel de beginnende als gevorderde speler. Onze club heeft een prettige sfeer, waar iedereen welkom is en zich snel thuis voelt. Voor mensen die slecht ter been zijn bieden wij de mogelijkheid om met een buggy de baan op te gaan.

Het complex van Golfbaan Amelisweerd biedt alles wat je nodig hebt voor een geweldige golfdag. Naast de 18 holes baan is er ook een 9 holes par 3 baan, perfect voor beginners of voor een snelle ronde. De driving range en oefengreens bieden de mogelijkheid om eerst even warm te draaien, slagen te oefenen of je spel te verbeteren. Na afloop kun je ontspannen in het clubhuis, waar je kunt genieten van een hapje en drankje in het restaurant, Paviljoen Amelisweerd.

In onze golfshop vind je de meest benodigde accessoires waaronder ballen, handschoenen, tees en kleding. Onze receptie wordt bemenst door enthousiaste medewerkers waar je terecht kunt met je vragen, die je vriendelijk te woord staan en je over alles wat golf betreft kunnen adviseren.

Paviljoen Amelisweerd is de huiskamer van ons clubhuis. Je kunt hier terecht voor een kop koffie, thee en andere drankjes, al dan niet met iets lekkers, lunch of lunch to go voor tijdens de golf-ronde, een daghap of een diner à la carte.

Of je nu een ervaren golfer bent die op zoek is naar een uitdagende baan, een beginner die wil leren golfen of op zoek bent naar een golfbaan om te kunnen golfen met zakenrelaties in een prachtige omgeving, Golfbaan Amelisweerd is de perfecte plek voor jou. Kom langs en ervaar zelf de schoonheid en uitdaging van deze unieke golfbaan. Je zult er geen spijt van krijgen!

Bron - [www.amelisweerd.nl](http://www.amelisweerd.nl) | Fotograaf: Fred Thomas



**3dCASE**  
Architectenburo voor Stijlvol Wonen en Verbouw!

www.3dCASE-architectenburo.nl  
info@3dCASE-architectenburo.nl  
Willem van Leusdentaan 16 Maarssen tel: 030-2272412

**Exelero is de specialist in het aanbrengen van de meest kwalitatieve vloeren op het gebied van pvc en gietvloeren. Of het nu om een woning of bedrijfspand gaat, wij bieden altijd een oplossing op maat!**

**Voor uitgebreide informatie verwelkomen wij u graag in onze showroom in Putten.**

**Op [www.exelero.nl](http://www.exelero.nl) kunt u uw afspraak inplannen.**

**EXELERO**  
GIETVLOEREN

0640558229 | [info@exelero.nl](mailto:info@exelero.nl)

# Golfmythes ontkracht: wat werkt echt en wat niet?

Golf is een sport vol tradities, etiquette en... mythes. Van goedbedoelde adviezen op de driving range tot hardnekkige overtuigingen die al generaties lang worden doorgegeven. Maar wat is feit en wat is fictie? We nemen enkele veelvoorkomende golfmythes onder de loep en scheiden de waarheid van de fabels.

## Hard slaan is altijd beter

Veel golfers denken dat hoe harder je slaat, hoe verder de bal vliegt. Klinkt logisch, toch? In werkelijkheid draait afstand niet alleen om kracht, maar vooral om techniek en timing. Een soepele swing met de juiste rotatie en balcontact levert vaak meer meters op dan brute kracht. Kijk naar de professionals: zij genereren snelheid door een gecontroleerde, efficiënte beweging, niet door puur geweld.

## Een dure driver verbetert je spel meteen

Het nieuwste model driver met de nieuwste technologie klinkt verleidelijk, maar een dure club is geen garantie voor succes. Een goed passend clubhoofd en shaft die aansluiten bij je swingstijl zijn veel belangrijker dan een hoog prijskaartje. Een clubfitting kan meer verschil maken dan een impulsieve aankoop van een prijzige driver.



## Je moet altijd je hoofd stilhouden

Een klassiek advies dat op bijna elke golfbaan te horen is: "Houd je hoofd stil!" Maar dit kan je swing juist belemmeren. Beweging in de juiste richting is essentieel voor een natuurlijke en krachtige swing. Een stijve houding kan leiden tot onnatuurlijke bewegingen en minder snelheid. In plaats daarvan is het beter om te denken aan een gecontroleerde hoofdbeweging die de flow van je swing ondersteunt.

## Meer oefenen betekent automatisch beter worden

Oefening baart kunst, maar alleen als je op de juiste manier oefent. Urenlang ballen slaan zonder doelgerichte training helpt weinig. Gerichte oefeningen, lessen van een pro en een focus op techniek brengen veel meer verbetering dan eindeloos repeteren zonder plan. Kwaliteit boven kwantiteit dus.

## Conclusie

Golf zit vol wijsheden, maar niet alles wat je hoort is waar. Harder slaan is niet per se beter, een dure club is geen wondermiddel, en je hoofd volledig stilhouden kan je juist tegenwerken. Slim en doelgericht oefenen heeft meer effect dan simpelweg veel trainen. Door feiten van fictie te scheiden, kun je je golfspel echt verbeteren en met meer vertrouwen de baan op stappen.

## Golfclub Old Course Loenen

📍 Rijksstraatweg 171, 3632 AC Loenen a/d Vecht

☎ 0294237600 🌐 [www.oldcourseloenen.nl](http://www.oldcourseloenen.nl)



## Golfclub Old Course Loenen

Gelegen aan de rand van het pittoreske dorpje Loenen aan de Vecht, dichtbij Amsterdam, Utrecht en Hilversum. De golfbaan, ontworpen door Alan Rijks, biedt uitdagingen voor zowel beginnende als gevorderde spelers. In de baan, een oase van rust middenin de drukke randstad, kan worden genoten van weidse vergezichten met een grote variatie aan flora en fauna. Vanaf het terras van het stijlvolle clubhuis heeft men een fascinerend uitzicht op de schepen in het Amsterdam-Rijnkanaal. De golfclub heeft ongeveer 800 leden, waarvan ruim 30% jonger is dan 36 jaar

## Geschiedenis

In tegenstelling tot de jonge leeftijd van de golfclub (anno 2007) kent Loenen aan de Vecht een 'colf'-geschiedenis die ver teruggaat. Volgens overlevering zou de moord op Graaf Floris V in 1296 uiteindelijk hebben geleid tot het ontstaan van het golfspel. De moordenaars verschansten zich op hun vlucht in kasteel Kronenburg in Loenen aan de Vecht. De hoofdverdachte werd opgepakt in een bespijkerde ton door het dorp gerold. Ter herinnering daaraan zou gedurende vele jaren op 26 december in Loenen aan de Vecht een colfwedstrijd met houten ballen en gekromde stokken zijn gespeeld over de route die met de ton door de smalle straatjes was afgelegd.

Hoe dan ook, wat we wél heel zeker weten over golfen bij Old Course Loenen is het volgende:

- Een uitdagende 9-holes baan met A-status van de NGF (met uitbreidingsopties).
- Een clubleven met veel activiteiten en sportieve ambities, zoals deelname aan de landelijke NGF-competitie en clubwedstrijden.
- Een Golf Academy voor beginners en gevorderden.
- Een gastvrije Brasserie, die toegankelijk is voor iedereen en tevens gelegenheid biedt voor zakelijke en prive-bijeenkomsten.
- De mogelijkheid voor leden om tegen gereduceerd tarief te spelen op de banen van de 18 'Samenwerkende Golfclubs West-Nederland' (SGWN).

Tot ziens op de Old Course Loenen

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

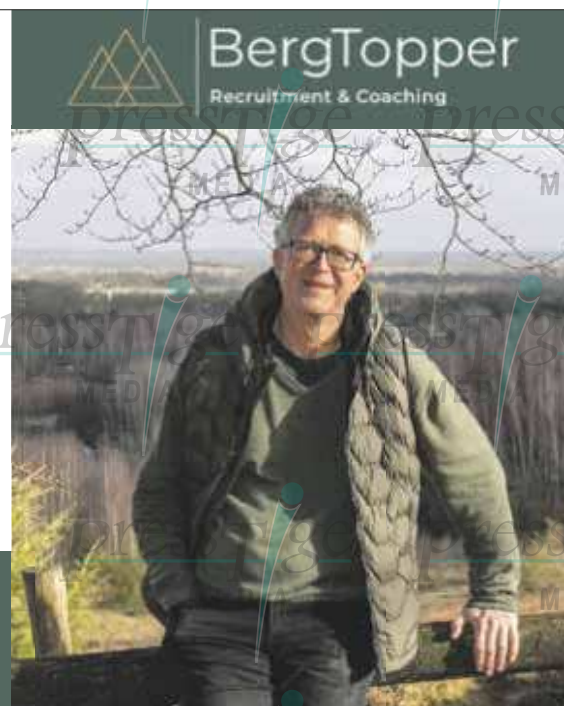


“Net als in golf draait het in een loopbaan niet om één perfecte slag, maar om het voortdurende streven naar verbetering, geduld en het leren van elke stap, of het nu een succes of een mislukking is.”

Voor het “Bewandel Je Loop Baan” traject zet BergTopper een Loopbaanscan in. Vervolgens stellen we een op maat gemaakt wandelcoach traject samen. In dit traject gaan we op zoek naar waarden, kansen, competenties en talenten in hoofd, hart en buik.

+31-343758093  
+31-625152997

alain@bergtopper.nl  
www.bergtopper.nl | 



elektrotechniek  
**VAN DEN BERG** 

Vertrouwd adres voor al uw  
elektrotechnische installaties

Scan mij!



Plesmanstraat 10a  
3833 LA Leusden  
Telefoon 033 - 494 12 35  
info@elektrovdberg.nl  
www.elektrovdberg.nl

- WEGENBOUW
- WATERBOUW
- GRONDWERKEN
- SLOOPWERKEN
- MILIEUTECHNIEK

*Betrouwbaarheid  
als basis*



**VAN SCHOONHOVEN INFRA**

Ambachtweg 1, 3831 KA Leusden  
Postbus 52, 3830 AB Leusden  
Tel. (033) 49 41 538  
info@vanschoonhoveninfra.nl  
www.vanschoonhoveninfra.nl



**Sierhekwerken en inrijpoorten**  
op maat gemaakt



Hoevelaken - www.landmansiermetaal.nl



Theehuis Monchouette aan het Vallekanaal langs de Grebbelinie.  
Wij serveren lunch, high tea, high wine en heerlijk huisgemaakt gebak.  
Zoekt u een mooie locatie voor een vergadering of teambuilding activiteit?  
Heeft u iets te vieren? Onze zaal biedt daarvoor genoeg ruimte, evt met lunch,  
diner of borrel om de dag af te sluiten.

Wij beschikken over wifi, tv scherm met scart aansluiting, flip over bord,  
beamer, prive sanitair en een prive terras.

Wij zijn 7 dagen per week geopend:  
Maart tot en met oktober van 10:00-18:00 uur  
November tot en met februari van 11:00-17:00 uur (dinsdag gesloten)  
Overige tijden op reservering.



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



## Golfen met de hele familie

**Golf wordt vaak gezien als een individuele sport, maar het is juist ook een geweldige activiteit om met het hele gezin van te genieten. Of je nu met jonge kinderen, tieners of grootouders speelt – golf biedt voor elk gezinslid iets passends. Het is niet alleen een sportieve bezigheid, maar ook een manier om samen tijd door te brengen in de natuur, gesprekken te voeren en nieuwe herinneringen te maken.**

Een groot voordeel van golf is dat het op elk niveau gespeeld kan worden. Beginners en gevorderden kunnen samen een ronde lopen, waarbij handicaps zorgen voor een eerlijke en uitdagende wedstrijd. Veel golfbanen bieden speciale familie-arrangementen of familiedagen, waarbij het plezier en het samenzijn centraal staan. Er zijn zelfs par-3 banen en pitch & putt faciliteiten waar kinderen spelenderwijs leren golfen, zonder dat het meteen te moeilijk of langdurig wordt.

### Vaardigheden

Golf is bovendien een uitstekende manier om kinderen belangrijke vaardigheden aan te leren, zoals concentratie, doorzettingsvermogen, respect voor regels en sportiviteit. Tegelijkertijd is het een rustige sport waarbij geen fysieke kracht vereist is, wat het aantrekkelijk maakt voor opa's en oma's om ook mee te doen. Zo wordt golf een activiteit die generaties verbindt.

### Golfdag

Een typische golfdag met de familie kan bijvoorbeeld beginnen met een gezamenlijke warming-up op de driving range. Daarna een ontspannen rondje over negen holes, waarbij iedereen zijn of haar eigen tempo kan aanhouden. Onderweg is er volop ruimte om te praten, lachen en elkaar aan te moedigen. De dag wordt vaak afgesloten op het terras van het clubhuis, met een drankje of een gezamenlijke lunch – het sociale aspect van golf is minstens zo belangrijk als het sportieve.

### Golfclinics

Voor gezinnen die regelmatig samen willen spelen, zijn er ook golfclinics speciaal gericht op families. Deze lessen zijn laagdrempelig en gericht op plezier, waarbij instructeurs aandacht hebben voor elk gezinslid. Sommige clubs organiseren zelfs ouder-kind toernooien, een geweldige manier om als team samen te spelen en nieuwe families te ontmoeten.

Kortom, golf is veel meer dan een sport. Het is een manier om met de familie quality time door te brengen, actief bezig te zijn en samen te genieten van de buitenlucht. Of je nu serieus wilt trainen of gewoon een gezellige middag wilt hebben, golf is een activiteit die het hele gezin dichter bij elkaar brengt.

## Fit blijven in warme maanden

**De zomer is voor veel golfers het favoriete seizoen: langere dagen, droge fairways en volop gelegenheid om te spelen. Toch brengt het warme weer ook uitdagingen met zich mee. Fit blijven tijdens de warme maanden vergt net iets meer aandacht dan in de lente of herfst. Wie zijn lichaam goed verzorgt, houdt het niet alleen langer vol op de baan, maar verbetert ook zijn spel.**

### Hydratatie is prioriteit

Een van de grootste risico's in de zomer is uitdroging. Tijdens een ronde van vier uur kun je ongemerkt veel vocht verliezen. Zorg ervoor dat je minstens één liter water bij je hebt en drink regelmatig, ook als je geen dorst hebt. Vermijd alcohol en cafeïnehoudende dranken voor of tijdens de ronde, want die versnellen juist het vochtverlies. Een isotone sportdrank kan een goede aanvulling zijn bij extreme hitte, zeker als je veel zweet.

### Kleding en bescherming

Kledingkeuze is in de zomer niet alleen een stijlkwestie, maar ook een manier om fit te blijven. Kies lichte, ademende stoffen zoals technisch katoen of polyester met UV-bescherming. Een pet of zonneklep is onmisbaar, evenals een goede zonnebril. Smeer onbedekte huid royaal in met zonnebrandcrème met minimaal factor 30, liefst al vóór vertrek naar de golfbaan. Herhaal dit halverwege de ronde.

### Voeding en energie

Een zomerse ronde vergt energie. Begin met een licht, voedzaam ontbijt en neem gezonde snacks mee voor onderweg, zoals noten, banaan of een mueslireep. Vermijd suikerrijke snacks en zware maaltijden die je loom maken. Door gelijkmatig te eten en drinken, voorkom je energiedips en houd je focus en coördinatie op peil.

### Beweging tussen de rondes

In de zomer spelen veel golfers vaker, maar dat betekent niet automatisch dat je fysiek sterker wordt. Stretchen vóór en na de ronde helpt blessures te voorkomen, zeker bij hogere temperaturen wanneer het lichaam sneller vermoeid raakt. Korte krachttraining, yoga of core-oefeningen buiten de golfbaan dragen bij aan een stabielere swing en betere lichaamshouding. Denk ook aan wandelen of fietsen in de ochtend of avond als extra cardio.

### Luister naar je lichaam

Tot slot: forceer niets. Bij duizeligheid, hoofdpijn of spierkrampen is het verstandig direct een pauze in te lassen en te koelen in de schaduw. Fit blijven betekent niet altijd dóórgaan, maar weten wanneer je moet vertragen. Kies voor vroege ochtendrondes of speel 's avonds als de zon lager staat.

Wie goed voorbereid de zomer in gaat, haalt het maximale uit zijn spel én houdt het lichaam gezond. Fitheid is tenslotte net zo belangrijk als techniek — zeker als het kwik stijgt.



# CAREBYTE

## Uw veiligheid, onze prioriteit

Bescherm uw huis of bedrijf met professionele alarmbeveiliging, geavanceerde camera-beveiliging en slimme domotica oplossingen.

- Gratis en vrijblijvend advies
- Op maat gemaakt beveiligingsplan
- Aangesloten bij VEB
- Wij ontzorgen van A tot Z

035 203 13 27

www.carebyte.nl

CAREBYTE



**EEN GOEDE  
CV-INSTALLATIE  
BEGINT BIJ EEN  
ERKENDE INSTALLATEUR**

Patrijs 12, 4021 JC, Maurik

+316 15 105 289

Info@mki-techniek.nl

**mki-techniek.nl**



## De meest persoonlijke dementiezorg als thuiswonen niet meer gaat

Martha Flora biedt mensen met dementie een warm thuis, wanneer zelfstandig thuiswonen niet meer gaat. Een thuis waar eigen regie, echte aandacht en vooral leefplezier centraal staan. Wij zetten meer zorgprofessionals in, zodat wij onze bewoners echt de aandacht kunnen geven die zij verdienen.

Bij ons woont u in een ruime studio met badkamer en pantry, die u naar eigen smaak kan inrichten. Naast een mooie groene tuin beschikt Martha Flora over een unieke, zeer royale gemeenschappelijke ruimte: de Meander. Met een huiskamer, tuinkamer, eetkeuken, atelier, en bibliotheek. Bij Martha Flora kunt u het leven dat u gewend bent zoveel mogelijk voortzetten, rekening houdend met de dementie.

U bent van harte welkom voor een rondleiding bij een van onze 17 locaties in Nederland, zodat u zelf ons unieke concept kunt ervaren. Voor meer informatie neemt u contact via 020 820 11 89 of ga naar [www.marthaflora.nl](http://www.marthaflora.nl)

**MARTHA FLORA**  
De meest persoonlijke dementiezorg

## Een sfeervolle haard wordt werkelijkheid

**BARNEVELD** - Op zoek naar de perfecte haard voor uw woning? Bij Van Spanje Kachels en Installatie in Barneveld bent u aan het juiste adres. In de indrukwekkende showroom van maar liefst 3000 m<sup>2</sup> vindt u een uitgebreide collectie haarden, van klassieke houtkachels tot moderne gashaarden en stijlvolle elektrische haarden.

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

### 2 Weken levertijd

Van Spanje: 'We begrijpen dat u graag

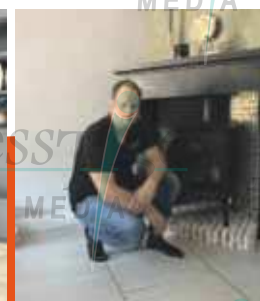
snel wilt genieten van uw nieuwe haard. Daarom streven we naar een levertijd van slechts twee weken. Na de installatie kunt u rekenen op onze betrouwbare service voor onderhoud en eventuele reparaties.' Maak een afspraak voor een bezoekje aan de 3000 m<sup>2</sup> grote showroom in Lunteren en laat u inspireren door de vele mogelijkheden dan merkt u waarom Van Spanje Kachels en Installatie dé specialist is op het gebied van haarden.

### Uw haard, onze zorg



KACHELS & INSTALLATIE

Van Spanje Kachels en Installatie  
Meilanden 90 3773 ZN Barneveld  
06-30 69 43 89  
[info@vanspanjekachels.nl](mailto:info@vanspanjekachels.nl)  
[www.vanspanjekachels.nl](http://www.vanspanjekachels.nl)



# 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 rechtop 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.



## Golfpark Soestduinen

📍 Van Weerden Poelmanweg 8, 3768 MN Soest

☎ 0355880005 🌐 [www.golfparksoestduinen.nl](http://www.golfparksoestduinen.nl)



## Golfpark Soestduinen

**Ontdek onze unieke 9-holes par 3 baan, dichtbij gelegen de A28. De NGF ingemeten C-status baan biedt een complete golfervaring.**

Alle teeboxen, greens en hindernissen zijn ontworpen naar het voorbeeld van een lange baan, maar met kortere fairways die variëren van 80-120 meter. Met zijn vriendelijk maar uitdagende glooiingen, omringd door bos, is deze parkbaan perfect voor beginnende als ervaren golfers.

Dankzij meerdere teeboxen op elke hole kun je ook officieel 18-holes spelen. Voor toegang tot de baan heb je minimaal een NGF-Baanpermissie en/of actuele digitale NGF-pas nodig. Uiteraard beschikt onze accommodatie over uitgebreide en verlichte oefenfaciliteiten, een clubhuis, eetcafé, (overdekt) terras en een golfshop.

Onderdeel van Golfpark Soestduinen is ook Golfschool Soestduinen. Een regionaal bekende Golfschool met 6 aangesloten golfprofessionals, waarvan 3 PGA-A professionals.

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



## Baanplanning en de zomer

**De zomer brengt meer golfers naar de baan, wat directe gevolgen heeft voor de planning. Door vakanties, langere dagen en mooi weer neemt de bezetting sterk toe, vooral in de ochtenden en avonden.**

Clubs moeten daardoor slim plannen om iedereen te accommoderen. Starttijden raken sneller vol, wedstrijden en lessen moeten eerder worden vastgelegd en marshals hebben het drukker met het bewaken van de doorstroming.

## Flexibel

Voor spelers betekent het: ruim van tevoren boeken, flexibel zijn in tijdstip en soms kiezen voor alternatieve dagen. Ook greenkeepers passen hun schema aan, met onderhoud in de vroege of late uren. De zomerdrukke vraagt dus om extra organisatie, zowel voor de club als voor de golfer.

Goede communicatie en duidelijke tijdsblokken helpen om de ervaring voor iedereen plezierig te houden, zelfs op de drukste dagen.



XL-END - Egmont 50-LVREXL 2553

Extra lange  
planken

Ontdek de  
volledige  
collectie



Te verkrijgen bij:



**Coretec®**  
PREMIUM FLOORS

# eemland

## VLOEREN

# NIEUWE VLOER NODIG?

PVC vloeren

Parketvloeren

Laminaatvloeren

Bamboevloeren

Kurkvloeren

Vloerverwarming

**HÉT  
FUNDAMENT  
VOOR UW  
INTERIEUR**



Scan de QR code  
voor meer informatie!



**Welkom in onze showroom met  
meer dan 600 m<sup>2</sup> vloeroplossing.**

Al meer dan 45 jaar een begrip in complete vloeroplossingen!  
Van ontwerp tot realisatie en onderhoud – alles onder één dak.  
Ontdek onder andere onze, niet van een echte houten vloer te onderscheiden, stijlvolle Coretec PVC vloeren met lange planken.  
Profiteer van vrijblijvende informatie en vakkundig advies. Uw vloer, onze zorg – snel, mooi en duurzaam met passie voor u gerealiseerd!

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

Nijverheidsweg Noord 55 • 3812 PK Amersfoort • 033 - 461 29 91



-  brandbeveiliging
-  inbraakbeveiliging
-  cameratoezicht
-  toegangscontrolesystemen
-  brandblusmiddelen
-  noodverlichting

**VKP Beveiligingstechniek B.V.**  
biedt zorgvuldige en vakkundige beveiligingstechniek:



Bel voor meer informatie **0348 - 42 00 33**  
of kijk op [vkpbeveiliging.nl](http://vkpbeveiliging.nl)



## W. Dekker Onderhoud

Welkom bij W. Dekker Onderhoud  
Wij helpen u graag met het verduurzamen  
en renoveren van uw woning/pand zo kunt u  
bij ons terecht voor uw glas, renovatie, kozijn  
reparatie/vervanging en al uw  
schilderwerk.

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



## Pater Hoveniers

T 06 15 59 8 377

E [info@paterhoveniers.nl](mailto:info@paterhoveniers.nl)

I [www.paterhoveniers.nl](http://www.paterhoveniers.nl)

**Beregening** | **Straatwerk** | **Onderhoud** | **Ontwerp**



## Golfpark Spandersbosch blijft ontwikkelen

In de vorige editie hebben we je kennis laten maken met het Golfpark en de ambitie om de 'Golffhotspot van 't Gooi' te worden. Dit keer laten we graag zien wat er inmiddels al is gerealiseerd en wat er op korte termijn op de planning staat.

Vanaf 1 januari is het Golfpark Spandersbosch één geheel. De vereniging is verantwoordelijk voor de exploitatie van alles wat er op het park te vinden is. De Golf Academy, de shop en de Driving Range vormen samen met de twee prachtige 9-holes banen, de Brasserie en het clubhuis een eenheid.

### Terras

Op de Driving Range is er geïnvesteerd in de faciliteiten, zijn er nieuwe matten, ballen en een ballenmachine en hebben de shop en de receptie een make-over gehad. Het aanbod vanuit de Golf Academy groeit en steeds meer spelers weten de weg te vinden naar onze pro's om het spel te verbeteren. De kaart van de Brasserie is vernieuwd en met het nieuwe meubilair zit je deze zomer nog fijner op het prachtige terras.

Maar, we zijn nog niet klaar! Hole 3 van de Crailoobaan is volledig gerenoveerd en wanneer het gras voldoende is gegroeid kan deze hole worden gespeeld.

### Trackman systeem

De grootste vernieuwing zal in juli gaan plaatsvinden; dan nemen we het Trackman systeem in gebruik op de Driving Range en kan je als golfer op alle mogelijke manieren werken aan je spel, meedoen aan diverse competities en zelf spelletjes spelen. Het radarsysteem meet namelijk ieder schot en op basis van de data kan je daar eindeloos veel mee spelen, trainen en oefenen. Ben je nieuwsgierig geworden kom dan langs op Golfpark Spandersbosch en daag jezelf en anderen uit.

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



## De ideale zomerse golfplaylist

Golfen in de zomer is een feest voor alle zintuigen: de geur van vers gemaaid gras, het zonlicht dat schittert op het water langs de fairway, het geluid van een perfect geraakte bal. En daar hoort natuurlijk ook muziek bij. De juiste zomerse golfplaylist tilt een ronde golf naar een hoger niveau en zorgt voor de perfecte sfeer, vooral tijdens een ontspannen oefenronde, een informele vierbal of een zomerse golflunch op het terras.

### Sfeer boven tempo

Een goede golfplaylist in de zomer moet vooral rust en ontspanning uitstralen, maar mag best een beetje swingen. Het draait niet om beats per minuut, maar om het gevoel dat de muziek oproept: zon, vrijheid, genieten. Denk aan laid-back pop, akoestische gitaren, soulvolle stemmen en hier en daar een zomerse classic. Het mag vrolijk zijn, maar nooit opdringerig – de muziek moet als een briesje over de baan waaien, niet als een storm.

### Wat staat erop?

Klassiekers zoals Here Comes the Sun van The Beatles of Lovely Day van Bill Withers brengen instant zomergevoel, terwijl Walking on Sunshine van Katrina and the Waves een glimlach oproept, zelfs na een verloren bal. Voor de moderne golfer mogen artiesten als Jack Johnson, Norah Jones of Jason Mraz niet ontbreken. Hun rustige, zomerse klanken zijn ideaal voor een ontspannen sfeer zonder af te leiden van het spel.



Ook Nederlandstalige muziek kan prima in de mix. Denk aan Eefje de Visser of BLØF met hun dromerige, zomerse nummers. En voor de liefhebber van jazz of instrumentale muziek: een vleugje Bossa Nova of loungemuziek doet het uitstekend op de achtergrond.

### Momenten kiezen

De playlist hoeft niet de hele ronde te spelen. Sommige golfers kiezen ervoor om voor en na het spel muziek te luisteren, bijvoorbeeld tijdens de warming-up op de driving range of op het terras na afloop. Tijdens het spel is het belangrijk dat de muziek alleen op zachte toon afgespeeld wordt, met respect voor medespelers en de etiquette van de club.

### Zelf samenstellen of streamen

Streamingdiensten zoals Spotify en Apple Music bieden kant-en-klare golfplaylists, maar het is veel leuker om zelf een lijst samen te stellen met jouw favoriete zomernummers. Zo maak je van iedere ronde een persoonlijke ervaring. Een goede playlist is als een caddie: ondersteunend, betrouwbaar en altijd op het juiste moment aanwezig.

Dus laad die telefoon op, neem een draagbare speaker mee (mits toegestaan), en laat de muziek de soundtrack van jouw zomergolf worden.

Heeft uw tuin aandacht nodig? Of wilt u uw woning verkoopklaar maken met een nette, uitnodigende buitenruimte?

**Wij helpen u snel en betaalbaar met:**

- ✓ Onkruid verwijderen
- ✓ Snoeien van heggen, struiken en bomen
- ✓ Periodiek onderhoud (wekelijks/maandelijks)
- ✓ Tuin verkoopklaar maken voor bezichtigingen

Wij werken met een klein, betrouwbaar team van hoveniers, zodat we ook grotere klussen snel kunnen uitvoeren.

**Waarom kiezen voor De Tuinboer?**

- ✓ Actief in Het Gooi (Hilversum, Bussum, Laren, Kortenhoef e.o.) maar ook daarbuiten
- ✓ Altijd opgeruimd opgeleverd
- ✓ Voor- en na-foto's beschikbaar op aanvraag

☎ Bel of app direct voor een vrijblijvende offerte/afspraak: 06 84 86 91 20

✉ [info@detuinboer.nl](mailto:info@detuinboer.nl)

🌐 [www.detuinboer.nl](http://www.detuinboer.nl)

De Tuinboer – kwaliteit, teamkracht en persoonlijke aandacht voor elke tuin



## De Leest Golfservice

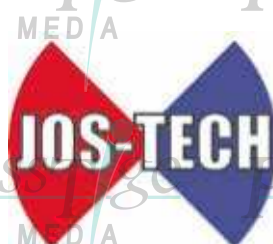
Wij zijn gespecialiseerd  
in het repareren van  
golfschoenen en golftassen.

Zijn uw golfschoenen toe aan nieuwe spikes of  
is het schroefdraad kapot? Dan bent u bij ons aan het goede adres.  
Ook kunnen wij van wandelschoenen een golfschoen maken.

Is de rits van uw golftas kapot?  
Meestal kunnen wij deze voor u vervangen.

Zie [www.golfservice.nl](http://www.golfservice.nl) voor meer informatie of bel: 030-6953013.

Adres: Thorbeckelaan 98, 3705 KR ZEIST



**warm of koud**



**goed en vertrouwd  
installatietechniek  
service en onderhoud**

[www.jos-tech.nl](http://www.jos-tech.nl) | Tel. 030-8782125



HOUTBOUW

- ✓ Tuinkamers
- ✓ Veranda's
- ✓ Schuren
- ✓ Carport
- ✓ Straatwerk

✉ [info@hrhoutbouw.nl](mailto:info@hrhoutbouw.nl)

☎ 06-20463495







# HAVA

## HOUTBOUW

UW PARTNER IN EXCLUSIEVE, WONINGEN EN BIJGEBOUWEN

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

0318-200222

**DE SPECIALIST OP HET  
GEBIED VAN LUXE / MAATWERK:**

Gastenverblijven | Buitenverblijven

Tuinkantoren | HSB woningen

Schuren



# Verpoorten Vitality

Omgeving van De Bilt en Bilthoven

**Personal training, groepstraining  
en voedingsbegeleiding**

Voor iedereen die zich gezonder, sterker en fitter wil voelen.

Wil jij meer uit het leven halen? Wij staan voor je klaar! We verzorgen personal training, koppel training, groepstraining en coachingsessies.

- ✓ Relaxte sfeer
- ✓ Veilig trainen en zelfvertrouwen opbouwen
- ✓ Training en een trainer die bij je past
- ✓ Resultaten behalen én behouden



Ambachtstraat 11B  
3732 CN, De Bilt



Bel ons op  
06 155 454 96



Mail naar  
[info@verpoorten-vitality.nl](mailto:info@verpoorten-vitality.nl)



Proefles aanvragen  
[www.verpoorten-vitality.nl](http://www.verpoorten-vitality.nl)



## Gooise Golfclub

**Wat maakt golfen bij de Gooise Golfclub nou echt zo bijzonder? Ten eerste is onze baan een uitdaging voor zowel beginnende als ervaren golfers. Het is de perfecte plek om je korte spel te verbeteren, aangezien 55% van de speelpunten in de laatste twee slagen naar de hole worden bepaald. Dit betekent dat je hier echt kunt werken aan je precisie en techniek.**

Maar naast de uitdagende baan is het vooral de gezelligheid die de Gooise Golfclub zo uniek maakt. Ons motto is niet voor niets: De gezelligste golfclub in het Gooi! En we maken dit motto ook echt waar. Zodra je lid wordt, zul je je snel thuis voelen bij onze club. We hechten veel waarde aan samen spelen en sociale samenhang. Daarom hebben we ook een samenwerking met Stichting revalidatiegolf, zodat ook mensen met een beperking kunnen genieten van deze prachtige sport.

Daarnaast organiseren we regelmatig speciale golfavonden voor beginnende golfers. Deze avonden zijn niet alleen leerzaam, maar vooral ook supergezellig. Je leert snel andere golfers kennen en kunt ervaringen uitwisselen. Ook worden er vaak lessen gegeven in kleine groepjes door onze enthousiaste golfprofessional José Loomans. Zo kun je snel vooruitgang boeken en nieuwe vrienden maken.

### Leuke activiteiten

En alsof dat nog niet genoeg is, organiseren we het hele jaar door leuke activiteiten. Denk aan toernooien, clubkampioenschappen en gezellige borrels. Er is altijd wel iets te doen bij de Gooise Golfclub. En het mooie is dat je bij ons altijd kunt spelen zonder een starttijd te boeken. Je kunt dus op elk gewenst moment de baan op en genieten van een heerlijk potje golf.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag lid worden van de Gooise Golfclub? Dat kan! We bieden verschillende soorten lidmaatschappen aan, zodat er altijd een optie is die bij jou past. Of je nu een ervaren golfer bent of net begint, bij ons ben je van harte welkom.

Kortom, golfen bij de Gooise Golfclub is een geweldige ervaring. De uitdagende baan, de gezelligheid en de vele activiteiten maken deze club echt uniek. Dus waar wacht je nog op? Kom langs en ontdek zelf waarom golfen bij de Gooise Golfclub zo fantastisch is!

Bron - [www.gooisegolfclub.nl](http://www.gooisegolfclub.nl) - Foto: Unsplash

## Netwerken met een ijsje op hole 19

**De golfbaan is al lang geen exclusief domein meer van enkel sportieve prestaties. In de zomermaanden verandert het clubhuis na afloop van een ronde golf in een levendige ontmoetingsplek, waar de sociale en zakelijke banden net zo belangrijk zijn als de gespeelde slagen. Hole 19, zoals de borrelmomenten na de laatste hole liefkozend genoemd worden, is in de zomer de ideale setting voor informeel netwerken — en wat past daar beter bij dan een ijsje?**

Steeds meer golfclubs spelen in op de behoefte aan ontspanning en verbinding. Zeker tijdens warme dagen wordt het traditionele biertje of wijntje vervangen door verfrissende alternatieven. Een ambachtelijk schepijsje op het terras na een intensieve ronde blijkt verrassend doeltreffend om gesprekken los te maken. IJs ontspant, het is luchtig, toegankelijk en roept bij veel mensen positieve herinneringen op. En juist die ontspannen sfeer blijkt de sleutel tot zakelijk succes op de baan.

In een wereld waar netwerken vaak wordt geassocieerd met formele borrels en snelle visitekaartjesmomenten, biedt de golfbaan een welkome tegenhanger. Op hole 19 is er tijd. Tijd om na te praten over die lastige bunker op hole 7, om samen te lachen om een gemiste putt, maar ook om te peilen of er een klik is op zakelijk vlak. Een ijsje in de hand werkt daarbij als een soort gelijkmaker: het haalt de spanning uit het gesprek en legt de nadruk op het menselijke.

### Bedrijven

Clubs die dit begrijpen, spelen daar handig op in. Sommigen hebben in de zomer een heuse ijsfiets op het terras staan, andere clubs organiseren informele 'ice cream socials' na een netwerkevenement of sponsortoernooi. Voor bedrijven die hun relaties willen uitnodigen voor een zomerse golfdag, is het toevoegen van zo'n onverwacht element een slimme zet. Het laat zien dat je oog hebt voor detail, sfeer en beleving.

### Informeel

Netwerken is mensenwerk. En juist in de zomer, wanneer de dagen langer zijn en de sfeer losser, ontstaan er kansen om relaties te verdiepen zonder dat het geforceerd voelt. De golfbaan biedt daarvoor de perfecte mix van sportieve uitdaging, rust en contact. Door bewust te kiezen voor informele momenten zoals een ijsje op hole 19, geef je ruimte aan gesprekken die verder gaan dan business.

Dus de volgende keer dat je een relatie uitnodigt voor een ronde golf, plan die afspraak op een zonnige middag. Sluit af met een bolletje citroen of stracciatella op het terras. Wie weet ontstaat daar, onder een parasol en met een glimlach, de basis voor een langdurige samenwerking.



Heb jij als ambitieuze ondernemer je handen meer dan vol en zou je graag werkzaamheden aan een sprankelende én betrouwbare collega toevertrouwen? Ben je het zat om urenlang met je administratie te worstelen terwijl jouw talenten ergens anders liggen? Dan moeten we gauw samen praten want ik lever jou die energieke collega op kantoor.

Mireille Support & Selectie is gespecialiseerd in de werving en selectie van topkandidaten voor zowel vaste functies als virtueel assistenten/zzp-opdrachten. Met een persoonlijke en professionele aanpak help ik bedrijven om de juiste mensen te vinden – van ervaren secretaresses, creatieve marketingmedewerkers en administratief talent tot veelzijdige persoonlijk assistenten.

Mijn werkwijze kenmerkt zich door:

- **Betrokkenheid:** Ik luister naar uw wensen en vind een kandidaat die écht past bij uw organisatie.
- **Professionaliteit:** Zorgvuldigheid en kwaliteit staan voorop.
- **Flexibiliteit:** Of u nu snel iemand zoekt voor een project of een duurzame aanwinst wilt voor uw team.

Waarom kiezen voor Mireille Support & Selectie?

Met mijn achtergrond als Office Support Manager begrijp ik de uitdagingen van ondernemers en leidinggevendenden. Ik werk als verlengstuk van uw organisatie en neem de zoektocht naar personeel volledig uit handen.

Bent u klaar om uw team te versterken? Bel of mail voor een eerste afspraak:



**mireille**

Support & Selectie

Mireille Diks

06 13 49 88 97

[mireille@supportenselectie.nl](mailto:mireille@supportenselectie.nl)

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



**Nieuw!**

Exclusief  
bij Exsol

Verhelderende verduistering

## Stijlvol maatwerk in zonwering

Een voorstel op maat?  
Maken we graag!



Scan de QR-code of ga naar  
[exsolzonwering.nl/afspraak-maken](http://exsolzonwering.nl/afspraak-maken)  
en plan een afspraak in.

**Exsol**  
ZONWERING

Exsol biedt stijlvolle zonwering  
op maat. Wij helpen u de  
perfecte zonwering te kiezen.

## Het rolluik met kantelbare lamellen

- De eigenschappen van een rolluik, maar de stijlvolle uitstraling van moderne zonwering.
- Optimale transparantie dankzij de kantelbare lamellen.
- Voorzien van geïntegreerd insectenhor.

Contact opnemen?

0342 - 745 031

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

Horselerweg 22,  
3774 PE Kootwijkerbroek

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



## Verhalen van greenkeepers in droge zomers

**Voor golfers is een strak gemaaide fairway en een snelle green vanzelfsprekend. Maar achter dat ogenschijnlijke gemak schuilt in de zomermaanden een constante strijd tegen de natuur. Droge zomers stellen greenkeepers voor grote uitdagingen, waarbij creativiteit, kennis en timing het verschil maken tussen een dorre vlakte en een speelbare golfbaan.**

De afgelopen jaren zijn de zomers steeds droger en warmer geworden. Veel golfbanen krijgen daardoor te maken met uitgedroogd gras, verstoorde bodemstructuren en hogere onderhoudskosten. "In juni start onze dag om vijf uur 's ochtends," vertelt Tom, hoofdgreenkeeper van een golfbaan op de Veluwe. "We willen vóór de eerste flights de fairways hebben beregend en gemaaid. Maar in een droge zomer is sproeien alleen niet genoeg. Je moet weten waar je het meeste effect behaalt."

Water is schaars – en duur. Niet elke club beschikt over een eigen bron of opslag. Greenkeepers moeten daarom slimme keuzes maken. "We kijken goed naar de plekken die het meest gespeeld worden," zegt Tom. "Die krijgen voorrang. Een wat minder populaire par-3 hole laten we dan even met rust. Het is balanceren."

De droogte dwingt greenkeepers om nieuwe technieken toe te passen. Denk aan vochtmeters in de bodem, automatische sproeisystemen die alleen werken waar het écht nodig is, en het inzaaien van droogteresistente grassoorten. "Vroeger gebruikten we standaard Engels raaigras," zegt Judith, greenkeeper bij een club in Brabant. "Nu mengen we dat met soorten die beter tegen hitte kunnen. Dat levert in het begin wat kleurverschil op, maar op lange termijn is het de enige manier om de baan gezond te houden."

Ook golfers zelf merken het verschil. Hardere fairways zorgen voor extra lengte bij drives, maar ook voor meer onvoorspelbare stuiterers. "We proberen de greens speelklaar te houden, zonder dat ze veranderen in biljartlakens. Dat vraagt dagelijks bijsturen," aldus Judith. Ze merkt dat golfers in de zomer soms minder begrip hebben voor dorre plekken. "Wat ze niet zien, is dat wij soms 's nachts uitrukken om schade te beperken na een tropische dag."

Toch is er ook trots. De meeste greenkeepers zien het als een vak waarin natuur en techniek samenkomen. "Je leert elke dag bij," zegt Tom. "En als je dan aan het eind van een droge zomer toch complimenten krijgt over hoe mooi de baan erbij ligt, weet je waarvoor je het doet."

In een wereld van droogte en klimaatverandering zijn greenkeepers niet langer alleen de stille krachten achter de schermen. Ze zijn strategen, probleemoplossers én hoeders van het spel. En in de zomer worden ze pas echt op de proef gesteld.

### Golfpark Wilnis

📍 Bovendijk 16A, 3648 NM Wilnis

☎ 0297281143 🌐 [www.golfparkwilnis.nl](http://www.golfparkwilnis.nl)



## Golfpark Wilnis

**Golfpark Wilnis is dé plek voor golfers die houden van een uitdagende baan in een rustige en groene omgeving. Met onze prachtige 18 holes wedstrijd baan en de par 3 baan bieden wij golfers van alle niveaus de perfecte uitdaging.**

Onze baan is ontworpen door Gerard Jol & Michiel van der Vaart en staat bekend om zijn uitdagende karakter. De verschillende holes bieden een mix van lange afstanden, strategische waterpartijen en verraderlijke bunkers. Het is een baan waarop je al je golfvaardigheden kunt testen en verbeteren.

Naast de fantastische golfbaan biedt Golfpark Wilnis ook een sfeervol clubhuis en een heerlijk terras. In ons restaurant kunt u genieten van heerlijke gerechten en bij mooi weer kunt u ontspannen op ons terras met uitzicht op de baan. Onze keuken is geopend van 11.30 tot 17.30 uur, maar bij slecht weer sluiten we eerder. Neem vooraf contact met ons op om te controleren of we open zijn.

### Voordelen

Als lid van Golfpark Wilnis profiteert u van vele voordelen. U heeft onbeperkte toegang tot zowel de 18 holes wedstrijd baan als de par 3 baan. Daarnaast kunt u gebruik maken van onze hoogwaardige oefenfaciliteiten, zoals de driving range, putting- en chippinggreens. Ons clubhuis biedt uitstekende horeca, lockers, kleedkamers en een prachtig terras waar u kunt ontspannen na uw rondje golf.

### Korting

Maar dat is nog niet alles. Als lid van Golfpark Wilnis krijgt u ook korting op 17 andere golfbanen. Zo kunt u ook op andere prachtige banen in Nederland genieten van een potje golf.

Daarnaast wordt u als lid automatisch lid van Golfclub Veldzijde, een actieve golfclub met vele leuke activiteiten en wedstrijden. U kunt deelnemen aan clubkampioenschappen, gezellige golfuitjes en nog veel meer.

Kortom, Golfpark Wilnis biedt alles wat een golfer nodig heeft. Een uitdagende baan, uitstekende faciliteiten en een gezellige sfeer. Kom langs en ontdek zelf waarom wij zo enthousiast zijn over ons golfpark!

**Bron - [www.golfparkwilnis.nl](http://www.golfparkwilnis.nl) | Foto Unsplash**



# Het beste tijdstip in de zomer

Zomerse dagen en golf gaan hand in hand, maar de felle zon en hoge temperaturen kunnen een flinke uitdaging vormen op de baan. Wie slim omgaat met de hitte, haalt het maximale uit zijn ronde én blijft fris en geconcentreerd. De timing van je tee time is daarbij essentieel.

## Vroege vogels winnen

De meest ideale tijd om te spelen in de zomer is vroeg in de ochtend. Tussen 06:30 en 09:30 is het vaak nog aangenaam koel, de greens zijn vers gemaaid en er hangt een prettige rust op de baan. Je vermijdt de intense middagzon en hebt daarna de rest van de dag nog voor andere activiteiten. Veel fanatieke golfers kiezen er zelfs voor om in de zomer een uur eerder op te staan om rond zonsopgang te starten.

Een bijkomend voordeel: de lucht is vaak helderder, de greens zijn dauwfris en je hebt minder last van drukte op de baan. Voor wie efficiënt wil netwerken of zakendoen op de baan, is een vroege start ook praktisch – je hebt daarna nog een volledige werkdag. Bovendien is de concentratie vaak beter in de ochtend, waardoor je scherper speelt.

## De charme van de avondronde

Kan je niet vroeg starten, dan is de vroege avond een uitstekend alternatief. Na 18:00 uur zakt de temperatuur meestal tot een aangenamer niveau. De zon staat lager, wat zorgt voor sfeervol licht en langere schaduwen over de fairways. Veel clubs bieden in de zomer twilight-tarieven aan: aantrekkelijke greenfees voor wie na werktijd nog een ronde speelt. Zeker op warme dagen is dat een aantrekkelijke manier om de dag sportief en ontspannen af te sluiten.

De avond is bovendien ideaal voor informeel netwerken. Een snelle negen holes gevolgd door een koud drankje op het terras levert vaak betere gesprekken op dan een formele afspraak op kantoor. De relaxte sfeer op de club tijdens een zomeravond nodigt uit tot goede contacten en mooie afsluiters.

## Midden op de dag? Liever niet

Golfen tussen 12:00 en 16:00 is in de zomer af te raden, tenzij je extreem goed voorbereid bent. De combinatie van zonkracht, vermoeidheid en vochtverlies kan je spel en gezondheid flink onder druk zetten. Wie dan toch de baan op wil, doet er goed aan om beschermende kleding te dragen, veel te drinken en schaduw te zoeken waar mogelijk. Sla ook eens een parasol in je golftas of neem een verkoelende handdoek mee.

Kortom, in de zomer is timing alles. Vroege ochtenden en zwoele avonden bieden het meeste speelplezier én de minste risico's. Zo houd je je hoofd koel, zowel op de tee als aan de top.



# Toernooien voor beginners

Ja, er zijn zeker golftoernooien voor beginners, zowel in Nederland als internationaal. Veel golfclubs en -verenigingen organiseren regelmatig toernooien die speciaal bedoeld zijn voor nieuwe spelers of mensen met een hogere handicap (bijvoorbeeld 36 of hoger). Deze toernooien zijn laagdrempelig, gezellig en gericht op het opdoen van ervaring zonder al te veel druk.

In Nederland zijn er verschillende vormen van beginnertoernooien. Een bekend voorbeeld is de "9 holes wedstrijd" of "Par-3 toernooi". Hierbij speel je een kortere baan of een beperkt aantal holes, wat minder tijd en energie kost. Dit maakt het ideaal voor beginnende golfers die nog niet klaar zijn voor een volledige 18-holes ronde. Deze toernooien worden vaak gehouden in het weekend of op doordeweekse avonden.

## NGF

Ook organiseert de Nederlandse Golf Federatie (NGF) het zogenaamde Golfstart-programma. Dit is in eerste instantie bedoeld voor mensen die willen leren golfen, maar sommige clubs koppelen er laagdrempelige wedstrijden of fun-toernooien aan vast. Deze evenementen zijn perfect voor spelers die net hun baanpermisatie of handicap 54 hebben behaald.



## Start to golf

Daarnaast zijn er bedrijven en organisaties die landelijke beginnerstoernooien opzetten. Denk bijvoorbeeld aan de "Start to Golf"-series of bedrijfsnetwerktoernooien waarbij deelnemen belangrijker is dan winnen. Er zijn ook "fun-golfdagen" waarbij beginnende golfers met ervaren spelers in teamvorm spelen, zoals een Texas Scramble. Dit helpt om op een ontspannen manier wedstrijddervaring op te doen.

## Onzeker

Het sociale aspect speelt bij deze toernooien een grote rol. De sfeer is vaak informeel en begeleiders of marshals zijn beschikbaar om vragen te beantwoorden of hulp te bieden tijdens het spel. Zo hoef je je geen zorgen te maken als je een regel niet precies weet of nog wat onzeker bent over je slagtechniek.

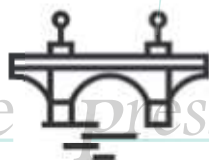
## Lokale golfclub

Als beginnende golfer kun je het beste contact opnemen met je lokale golfclub of een kijkje nemen op de website van de NGF. Daar vind je vaak een wedstrijdkalender met specifieke toernooien voor nieuwe spelers. Samenvattend: ja, er zijn volop mogelijkheden om als beginner deel te nemen aan golftoernooien, en ze vormen een uitstekende manier om beter te worden en plezier te hebben in de sport.

## Afvallen met injecties DOORBRAAK op het gebied van gewichtsverlies



Doe de BMI check om te zien  
of jij in aanmerking komt  
voor afvallen met injecties.



**MAREBRUG**  
cosmetische kliniek

ZANDWEG 139 DE MEERN  
Kosteloos parkeren

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

## Goud en Zilver Inkoop Zeist



Inkoop van  
**goud**, zilver  
en luxe horloges

**uw goud is geld waard**

Steynlaan 48b, Zeist  
Tel. 06-34969767  
[www.goudinkoop-zeist.nl](http://www.goudinkoop-zeist.nl)

Veel mensen bezitten gouden objecten.  
Goud is erg kostbaar en het is dan ook  
zonde als hier niets mee gedaan wordt.

Daarom biedt Goud inkoop Zeist u de  
mogelijkheid om uw goud te verkopen.  
Wij nemen uw goud graag van u over en  
betalen hier goed geld voor. Zo wordt  
er toch iets met uw gouden objecten  
gedaan en houdt u er nog een aardig  
bedrag aan over ook!

## De Riet



Biologische boerderij | Kookstudio

- \* boerengastvrijheid
- \* een fantastisch uitzicht
- \* echt verse producten
- \* de tijd om lekker samen te koken en.....
- \* .... daarna genieten

[www.kookstudioderiet.nl](http://www.kookstudioderiet.nl) - tel: 0342-451375



**H O E K**  
GEVELONDERHOUD

**Vrijblijvende offerte?**

**06 31634288**

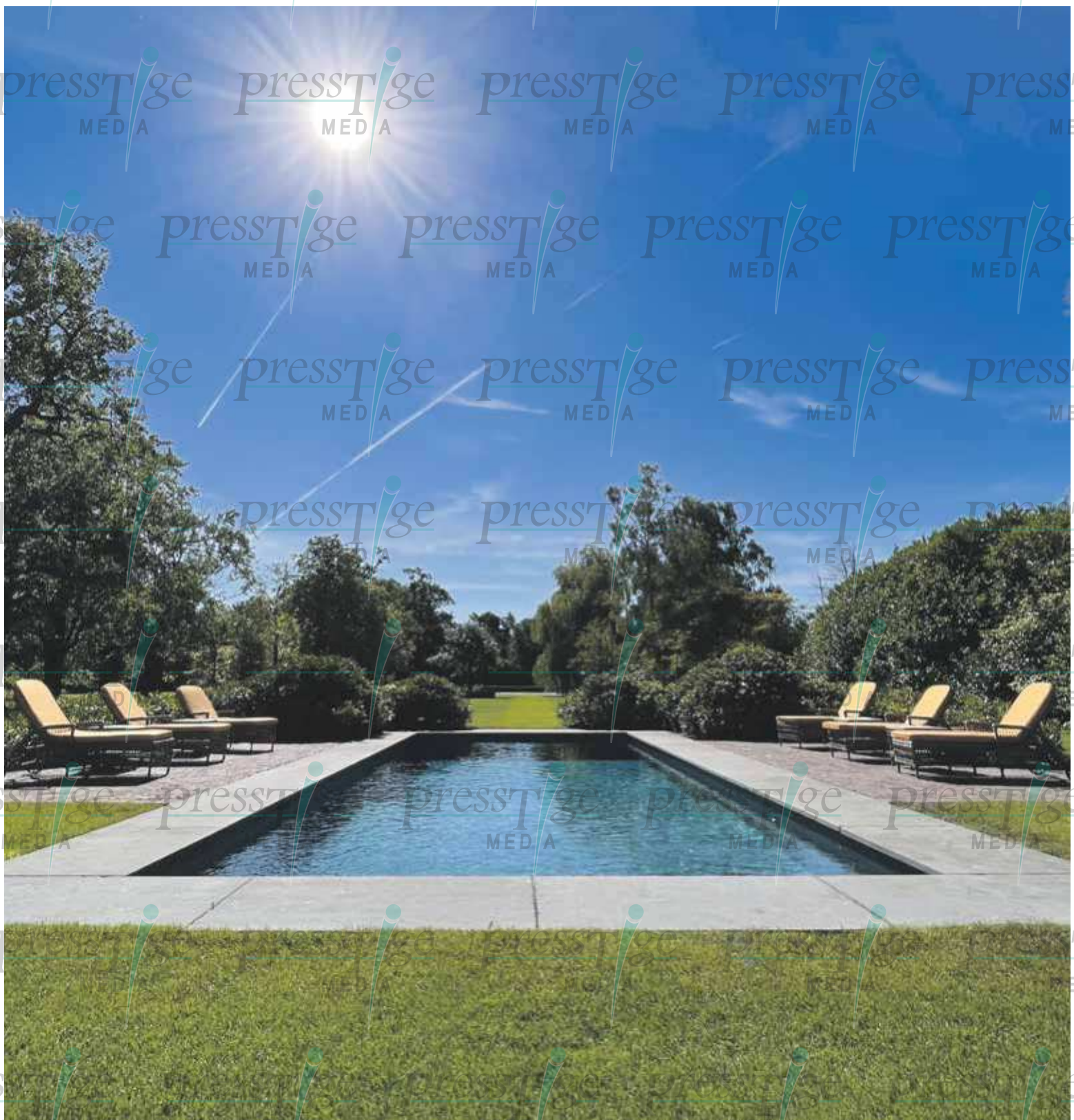


**Dé GOLF  
in ZAKEN  
COURANT.nl**

**ONLINE**

NIEUWS | GOLFBANEN | KRANTEN

GOLFSHOPS | AGENDA



StorkZwembaden