



Dé **GOLF**
in **ZAKEN**
COURANT.nl

Regio Noord/Midden Limburg

editie 1 - 2025



fit20
Fit in 20 minutes per week

**NEEM
GRATIS
MEE**

Golfhandicap verbeteren met Fit20.....	3
Calorieën verbranden met golf.....	7
Golfaccessoires voor vrouwen.....	11
Golfclub Geijsteren.....	15
De Peelse Golf.....	22

DIEPWATER

Exclusieve zwembaden



Ik ben Bart Alards. Gedreven en gepassioneerd. Persoonlijk en ambitieus. Technisch en creatief. Ik ben een liefhebber van hoogwaardige zwembaden, gedreven door de schoonheid van het eindresultaat, door de wensen van de opdrachtgever tot in het kleinste detail in perfectie uit te voeren. Vanuit mijn passie voor het aanleggen van hoogwaardige zwembaden ben ik een aantal jaren geleden de onderneming DIEPWATER gestart. Met ruim 12 jaar ervaring in de top van de zwembadbranche weet ik precies wat er nodig is voor het creëren van een fantastisch eindresultaat, een zwembad met klasse, een DIEPWATER zwembad!



Geïnteresseerd in een fantastisch zwembad?

Vosseven 5, 5861 CV Wanssum, Venray
info@diepwater.com | +31 6 45193198



www.diepwater.com



Natuurbegraafplaats Bergerbos

Roskam 7, 6077 NK St.Odiliënberg, Telefoon 0475 202 232,
bergerbos@natuurbegraafplaats.nl, www.natuurbegraafplaats.nl.

Inloopmiddag van april tot en met oktober, iedere eerste zondag van de maand vanaf 13.30 tot 17.00 uur.

Op Natuurbegraafplaats Bergerbos kunt u in alle rust afscheid nemen. Afscheidsceremonie, begraven en koffietafel op één sfeervolle locatie.

Zowel begravingen in een kist, de wade, urn als as verstrooiingen behoren tot de mogelijkheden.

Een grafsteen aankopen is niet nodig, u kunt na begraving zelf een natuurlijke maaskei kosteloos uitzoeken.



Zie voor meer informatie de website:

Met fit20 is mijn golfhandicap van 9,5 naar 7,8 gegaan.

Weet je, ik ben geen fan van fitness. Het is binnen en ik houd van buiten sporten; samen met mijn vrouw wandel ik dagelijks een uur en wij golfen wekelijks echt fanatiek.

Jaren geleden heeft iemand mij op de golfbaan fit20 aangeraden. En dat was zo'n goed verhaal dat ik mij met nieuwsgierigheid en enige tegenzin heb opgegeven voor een gratis proefles. En eigenlijk was ik meteen enthousiast. Het is 20 minuten en dan is het klaar. Geen gedoe met omkleden en douchen. Ik train altijd 's morgens vroeg, gewoon in mijn overhemd, dus daarna kan ik meteen naar mijn werk. Het vaste ritme en de afspraak met mijn trainer vind ik ook erg fijn.

Eliana, mijn trainer, heeft mij geleerd om intensief in een goede houding te trainen. Dit kostte even tijd, maar ik heb het nu onder de knie.

En ik ben echt heel fanatiek, ik haal het maximale eruit. Ook dit heb ik geleerd van Eliana. Ik wist niet dat dat kon. Ik strompel dan ook letterlijk de deur uit als ik klaar ben. Mooi vind ik dat! Achter mijn bureau kan mijn lichaam dan even bijkomen, terwijl ik aan het werk ga.

Ik heb nog nooit een training overgeslagen, daar vind ik het te prijzig voor. Ook als ik geen zin had of niet fit was ben ik gewoon gegaan. Daarna voel ik mij eigenlijk ook altijd beter.

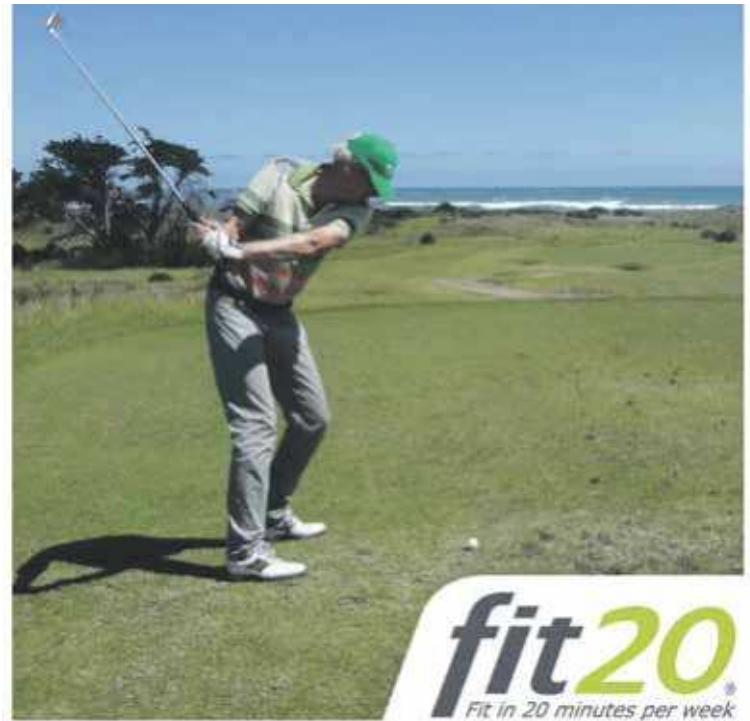
Eliana heeft weleens gezegd; "De training is als tanden poetsen. Iedereen heeft daar wel eens geen zin in, maar je doet het toch, gewoon omdat het gezond is." En zo is het ook.

Sinds ik bij fit20 kom ben ik in zijn algemeenheid fitter. Ik heb minder pijntjes en ik loop met mijn 1.95m rechter op. Mijn handicap met golf is sinds ik de fit20 training doe gedaald van 9,5 naar 7,8. Ik ben verder gaan slaan en mijn houding blijft tijdens een wedstrijd langer goed omdat ik fitter ben en meer kracht heb. Ik weet niet zeker of dat alleen maar door de fit20 training komt, mijn vrouw is ervan overtuigd dat dit wel het geval is.

Invindels is zij dus ook fit20'er. Ze vindt fitness wel leuk om te doen, maar vond die 20 minuten dan toch ook wel heel aantrekkelijk. Ze traint nu al een tijd met veel plezier.

Veel mensen in mijn omgeving geloven niet dat je in 20 minuten fitter kan worden. Maar ik merk dat dit toch echt zo is. De resultaten spreken voor zich. Ik blijf dus lekker fit20'en! Daarnaast kan ik het zo even voor mijn werk doen en de combinatie met wandelen en golfen is gewoon perfect.

Naam : Jan ten Have
Bouwjaar : 1965
Hobby's : Golf en wandelen
Beroep : Teammanager Douane
fit20'er sinds : September 2017



Colofon

De Golf in Zaken Courant

Regio Noord/Midden Limburg
Jaargang 2025 - Editie 1

Oplage

10.000 ex.

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750

www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Noord/Midden Limburg

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.



studio voor interieur | architectuur

Bent u toe aan een nieuwe indeling, een stijlvolle metamorfose of een complete verbouwing? Neem contact op voor meer informatie of een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Lilian Brants, interieurarchitect & verbouw specialist
tel +31 6 464 24 360 | info@briesinterieur.nl

Your house is not just a house. It is a home. Let me help you make it yours.



BERKX
electro
Maasbracht



06 4221 5707

www.berkx-electro.nl

Uw electro specialist in de woningbouw en utiliteitsbouw
renovatie - domotica - data - beveiliging - onderhoud - reparaties



"Het overlijden van mijn beide ouders in één week tijd was een zeer groot verlies. De suggesties voor het afscheid, gegeven door Nicole, waren voor mij een welkome aanvulling.

Nicole is een zeer warm persoon, empathisch en voelt precies aan wat te doen. Ze heeft alles tot in de puntjes geregeld, mij geholpen met alles. Dit is wat je nodig hebt in deze moeilijke tijd."

Maryelle Coenen-Janssen - Neer/Roggel



www.nicoleconradi.nl | info@nicoleconradi.nl
06 - 29 42 99 96 (dag en nacht)



VENTILATIE TECHNIEK &
INREGEL TECHNIEK

HOFF

MONTAGE BV

Voor meer informatie:
06-19825009



Beroemde golf rivaliteiten en wat we ervan kunnen leren

Golf, vaak gezien als een gentleman's game, heeft door de jaren heen enkele van de meest intrigerende rivaliteiten in de sportwereld gekend. Deze rivaliteiten hebben niet alleen de spelers zelf gevormd, maar ook de manier waarop fans naar het spel kijken. Ze bieden waardevolle lessen over competitie, respect en persoonlijke groei.

Een van de meest iconische golf rivaliteiten was die tussen **Arnold Palmer** en **Jack Nicklaus**. Gestart in de late jaren 50, toen Nicklaus een jonge uitdager was die opkwam tegen de gevestigde ster Palmer, groeide deze rivaliteit uit tot een strijd die decennia overspande. Hun confrontaties op de golfbaan trokken miljoenen kijkers en hielpen golf te transformeren van een niche sport naar mainstream entertainment. Van deze rivaliteit kunnen we leren dat respect en vriendschap hand in hand kunnen gaan met felle competitie. Ondanks hun strijd op de baan, hadden Palmer en Nicklaus groot respect voor elkaar, wat zich uitte in een levenslange vriendschap.

Een andere beroemde rivaliteit is die tussen **Tiger Woods** en **Phil Mickelson**. Deze twee golflegendes domineerden het spel in de late jaren 90 en vroege 2000s. Hun stijlen en persoonlijkheden konden niet meer verschillen, wat hun ontmoetingen des te interessanter maakte voor het publiek. Woods, bekend om zijn intense focus en ongeëvenaarde vaardigheden, tegenover Mickelson, geliefd om zijn risicovolle speelstijl en benaderbaarheid. Hun rivaliteit leerde ons over het belang van het hebben van een rivaal om tegen op te boksen; het kan leiden tot verbetering van je eigen vaardigheden en prestaties.

Deze historische rivaliteiten tonen aan dat echte competitie meer inhoudt dan alleen winnen; het gaat ook om het uitdagen van jezelf en anderen om beter te worden. Ze benadrukken het belang van sportiviteit en respect voor tegenstanders.

Bovendien laten deze verhalen zien hoe rivaliteiten kunnen bijdragen aan persoonlijke groei. Zowel Palmer als Nicklaus, alsook Woods en Mickelson, hebben door hun confrontaties met elkaar hun spel naar hogere niveaus getild. Ze hebben geleerd van elkaars speelstijlen en strategieën, wat hen niet alleen betere golfers maakte, maar ook meer compleet als sportmensen.

Deze lessen zijn universeel toepasbaar, zowel binnen als buiten de sportwereld. Rivaliteiten kunnen ons motiveren om onze grenzen te verleggen en ons beste zelf naar voren te brengen. Ze herinneren ons eraan dat hoewel we streven naar overwinning, het pad ernaartoe net zo belangrijk is als het eindresultaat.



Je eerste golfwedstrijd: Wat je moet weten

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

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

Vorbereiding

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

Planning

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

Mentaal

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

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

masterlight

Industrieterrein 102-104 | Panningen | masterlight.com
 Geopend Donderdag, Vrijdag & Zaterdag

MARCKKOOKT

Een privé chef thuis of op locatie naar wens!

PRIVATE DINING
BEDRIJFSFEESTEN
BRUILOFTEN

🌐 **WEBSITE** WWW.MARCKKOOKT.COM
 ✉ **MAIL** INFO@MARCKKOOKT.COM
 ☎ **TELEFOON NR.** +316 47 94 61 82
 📱 **INSTA/FACEBOOK/LINKEDIN** @MARCKKOOKT

Blink

Zonwering en meer...

Keuleman 6, Helden • tel. 077 307 92 30
www.blinkzonwering.nl

- Rolluiken voor aan uw woning
- Zonwering voor buiten
- Zonwering voor binnen
- Terras-overkappingen
- Hordeuren en -ramen
- Rolpoorten

Verkennis "Mooi Natuurlijk"

parket & laminaat

" z o v a d e r z o z o o n "

Parket op vloerverwarming hier in vertrouwde handen

www.verkennis-parket.nl



U zoekt een nieuwe keuken waarbij u graag geholpen wordt door een gepassioneerd gesprekspartner welke jaren lang ervaring heeft en bovendien nog verstand van zaken heeft ook...? Dan bent u bij Paul Knip Keukens aan het juiste adres.

Bij Paul Knip Keukens gaat men verder dan keukens alleen. Indien u ervoor kiest wordt u geheel ontzorgd; zo kan de keuken kookklaar geleverd worden en zijn kleine verbouwingen geen probleem.



Bovenste Straat 6 | 6101 EK Echt | +31 475 744 270 | www.paulknip.nl

De Herkenbosche

📍 Stationsweg 100, 6075 CD Herkenbosch

☎ 0475529529 🌐 www.deherkenbosche.nl



De Herkenbosche

Ontdek Golfbaan de Herkenbosche, een parel onder de Nederlandse golfbanen die zich onderscheidt door zijn unieke combinatie van natuurlijke schoonheid en uitdagend design. Gelegen te midden van de adembenemende Limburgse natuur, biedt deze baan niet alleen een visueel spektakel, maar ook een golfervaring die je niet snel zult vergeten.

Wat maakt de Herkenbosche zo speciaal? Het antwoord ligt in het innovatieve ontwerp dat perfect harmonieert met het omringend Nationaal Natuurpark De Meinweg. Elke hole is zorgvuldig ontworpen om golfers van alle niveaus uit te dagen, van beginners tot ervaren spelers. De gevarieerde lay-out met strategisch geplaatste bunkers, waterhindernissen en glooiende fairways zorgt voor een dynamische en boeiende speelervaring. Een echte bosbaan.

Maar het gaat niet alleen om het golfen. De Herkenbosche is meer dan een golfbaan; het is een bestemming. Naast de prachtige 18-holes baan biedt het complex uitgebreide faciliteiten zoals een luxe clubhuis, een pro-shop en uitstekende oefenfaciliteiten. Bovendien organiseert de Herkenbosche regelmatig evenementen, clinics en toernooien om het golfplezier te verrijken en de gemeenschap van golfers samen te brengen.

Wat ons verder onderscheidt, is onze toewijding aan duurzaamheid en milieubewustzijn. Bij de Herkenbosche streven we ernaar om een minimale ecologische voetafdruk achter te laten en de natuurlijke habitat te beschermen en te bevorderen. Dit komt tot uiting in ons onderhoudsbeleid en onze inspanningen om de lokale flora en fauna te behouden.

Dus, of je nu een gepassioneerde golfliefhebber bent op zoek naar een nieuwe uitdaging of een natuurliefhebber die de schoonheid van Limburg wil ervaren, Golfbaan de Herkenbosche heeft het allemaal. Bezoek ons en ontdek zelf waarom wij ons onderscheiden als een van de meest bijzondere golfbanen in Nederland. Hier, waar natuur en nieuwe uitdaging samenkomen, wacht een onvergetelijke golfervaring op jou.

Leuk weetje: Golfbaan de Herkenbosche is volgens Leading Courses terug te vinden in de Top 20 18-holes golfbanen van Nederland, in de Golfers' Choice Ranking 2024. Deze wordt samengesteld op basis van de publiek gedeelde reviews van golfers vanuit de hele wereld.

Bron - www.deherkenbosche.nl

Calorieën verbranden met golf

Het aantal calorieën dat je verbrandt tijdens een rondje golf hangt af van verschillende factoren, zoals de manier waarop je speelt, je lichaamsgewicht, de lengte van de golfbaan, en of je wel of niet een trolley of buggy gebruikt. In het algemeen kun je ervan uitgaan dat golfen een matige fysieke activiteit is, maar het kan alsnog een aanzienlijk aantal calorieën verbranden, afhankelijk van de omstandigheden.

1. Golfen zonder trolley (wandelen)

Wanneer je de golfbaan wandelt zonder trolley of buggy, verbrand je gemiddeld tussen de 250 en 400 calorieën per uur. Dit komt doordat wandelen met een tas golfclubs een aanzienlijke inspanning vergt, vooral op een baan met hoogteverschillen of een langere afstand. Als je in een redelijk tempo wandelt, kunnen de calorieën snel oplopen. Het dragen van de clubs zelf draagt bij aan de extra energie-uitstoot. Hoe sneller je loopt en hoe zwaarder je bent, hoe meer calorieën je zult verbranden. Bij een gemiddeld gewicht van 70 kg kan dit aantal zelfs 300-350 calorieën per uur zijn, en dit kan oplopen afhankelijk van je wandeltempo en de baan.

2. Golfen met trolley of buggy

Wanneer je een trolley gebruikt, of zelfs een golfbuggy, wordt de fysieke inspanning aanzienlijk verlaagd. In dat geval verbrand je doorgaans tussen de 150 en 250 calorieën per uur. Omdat je minder hoeft te lopen en geen tas hoeft te dragen, is de calorieverbranding in dit geval lager. Toch blijf je actief tijdens het spelen, vooral bij het slaan van de bal en het verplaatsen van de trolley.

3. Baanlengte en terrein

De lengte van de golfbaan en het terrein spelen een belangrijke rol in het aantal calorieën dat je verbrandt. Bij een langere baan, zoals een par-72, zul je meer energie verbruiken dan bij een kortere baan. Baanomstandigheden, zoals heuvels of onregelmatig terrein, verhogen de fysieke belasting, wat leidt tot een hogere calorieverbranding. Het klimmen op een heuvel of wandelen over een bosachtig terrein vereist meer kracht en kan je calorieverbruik verhogen.

4. Lichamelijke factoren

Jouw lichaamsgewicht heeft een grote invloed op het aantal calorieën dat je verbrandt. Zwaardere mensen verbranden meer calorieën omdat hun lichaam meer energie nodig heeft om zich voort te bewegen. Dit geldt ook voor de intensiteit van je slagen: hoe harder je slaat, hoe meer energie je verbruikt.

Samenvattend, een rondje golf kan tussen de 150 en 400 calorieën verbranden per uur, afhankelijk van of je met een trolley speelt, de lengte en het terrein van de baan, en je eigen gewicht en spelintensiteit. Golfen blijft een uitstekende manier om actief te blijven en calorieën te verbranden, of je nu een beginnende golfer bent of een gevorderde speler.



meubelatelier **rené** hermanns



info@meubelatelierrenehermanns.nl

T +31(0)77 85 00 587

van Coehoornstraat 22

5916 PH Venlo



info@edelsmidruth.nl

T/☎ +31(0)77 35 18 053

edelsmidruth



GJ CRIENEN & ZN bv

Grondwerk voor zowel
zakelijk als particulier

www.crienen.nl

THIJSSSEN Optiek

“De opticiën bij u
in de buurt, biedt naast
een goede service ook een
goede bereikbaarheid”

ZIEN, IS BELEVEN

KAPELLERLAAN 241 ROERMOND - THIJSSSEN-OPTIEK.NL

 **SOLARPLAN**
LIMBURG



Voorkom extra kosten na 2027 met een thuisaccu!

Vanaf 2027 vervalt de salderingsregeling en krijgt u minder voor teruggeleverde stroom. Daarnaast rekenen energieleveranciers een terugleverboete die kan oplopen tot €450 per jaar! Met een thuisaccu voorkomt u deze kosten en verhoogt u uw eigen verbruik van zonnestroom naar wel 80%.

Solarplan-Limburg biedt nu de betaalbare en eenvoudig te installeren “Duravolt-thuisaccu”. Professioneel geplaatst en afgestemd op uw situatie. Profiteer van onze speciale actie voor de eerste 100 aanvragen.

Neem vrijblijvend contact op en bespaar slim op uw energiekosten!

Walk 18a, 6093 GT Heythuysen

Tel: 06 38 11 95 06

E-mail: info@solarplanlimburg.nl

www.solarplanlimburg.nl



Golfbaan Velden

Schandeloseweg 1a, 5941CP Velden
www.sportkernvelden.nl/golfclub-velden



Golfbaan Velden

Midden in het natuurgebied van de Limburgse Peel, op een afstand van 20 km ten westen van Venlo en 45 km ten oosten van Eindhoven, ligt De Peelse Golf. Deze golfaccommodatie bestaat uit een parkbaan (Championship Course) met 18 afwisselende en uitdagende holes (PAR 72), met een totale lengte van zo'n 8 km met daarnaast een 9 holes PAR 3 baan, onze Broekbosbaan.

Het ontwerp van de baan onderscheidt zich door de greens met een relatief klein oppervlak. Dit maakt het voor spelers een grote uitdaging om deze met één slag te bereiken. De technische vaardigheid van de golfer wordt verder op de proef gesteld door de aanwezigheid van balustrades voor twee van deze greens en door het feit dat Buiten de Baan direct achter vijf greens ligt. Dergelijke elementen benadrukken het belang van precisie en focus bij elke slag.

De Golfbaan Velden is niet alleen een plaats voor geoefende golfers maar opent ook zijn deuren voor nieuwkomers van alle leeftijden. Met een toegankelijk en uitnodigend karakter biedt deze baan de onervaren golfer een prachtige kans om voor minimale kosten de golfsport te verkennen. En daarvoor hoeft men niet alleen op eigen houtje de baan te verkennen. Vrijwilligers staan klaar om de nieuwkomers te introduceren in de fijne kneepjes van de sport.

De meer ervaren golfers vinden in deze baan een uitstekende gelegenheid om hun vaardigheden dicht bij huis te slijpen. De driving range, die meerdere keren per week open is, vormt een aanvullende gelegenheid voor hen om aan hun slag te werken, met als bijkomend voordeel dat de ballen daar gratis zijn. En voor degenen die graag nieuwe vaardigheden leren of hun kennis willen oprispen, worden er ook golf clinics georganiseerd.

Het idee van een golfbaan geïntegreerd in een sportaccommodatie is een relatief nieuw concept in Nederland. Hoewel het voor het eerst werd geïntroduceerd in Limburg, is het inmiddels al twaalf keer in het hele land toegepast. En voor degenen die geïnteresseerd zijn in deze innovatieve benadering, biedt Golfbaan Velden zelfs gratis advies aan.

Voor de competitieve geesten is er de Vrijdagwedstrijd golf. Deze 18-holes wedstrijd, gehouden op elke even-vrijdag, nodigt zowel leden als niet-leden uit om te concurreren volgens de officiële golfregels. Het is een prachtige gelegenheid om de sportieve geest levend te houden en de unieke kenmerken van de Golfbaan Velden te ervaren.

Bron - www.sportkernvelden.nl/golfclub-velden

Golf voor senioren: de perfecte sport op latere leeftijd

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

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

Fysieke voordelen

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

Sociale sport

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

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

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





DIVERSE HAARDEN ALS SHOWROOMMODEL TE LEVEREN



OBJECT DESIGN

warmte & wonen op maat
verlichting & klein meubilair.
Electrisch, houtstook,
bio-ethanol of gas.
Van ontwerp tot realisatie.



www.object-design.nl info@object-design.nl 06-43008225 Roermondseweg 27, Weert

Label B
maatwerk interieur

Hoolstraat 19F-1 Weert | 06 43 44 44 63
www.label-b.nl

John Lamberts
UITVAARTZORG VENLO

*Wij staan niet altijd stil bij "samen"
maar het is een groot gemis
als "samen" uit je leven is.*

06-42789299
www.uitvaartzorg-venlo.nl



Wij zijn gevestigd op de
Begijnenhofstraat 36, 6001 BH Weert
Openingstijden zijn woensdag,
donderdag en vrijdag tussen 13.00-16.00
uur en op afspraak.

Wij zijn gespecialiseerd in urnen en
gedenksieraden ter herinnering aan een
dierbare overledene of huisdier.

Meer informatie
www.mementoaanjou.nl




Golfbaan Land van Thorn

📍 Kallestraat 37 A, 6013 RM Hunsel
☎ 0475563350 🌐 www.landvanthorn.nl



Golfbaan Land van Thorn

Midden in het hart van Nederland, op een steenworp afstand van de A2, ligt een verborgen juweel voor de golfliefhebber: het Land van Thorn. Deze golfbaan is niet zomaar een plek om een balletje te slaan; het is een uitnodigende oase van rust, gastvrijheid en sportiviteit.

De ranking liegt er niet om: Land van Thorn staat op de achtste plaats in de lijst van beste 9-holes golfbanen van Nederland en wordt zelfs als derde gerangschikt als het gaat om de prijs-kwaliteitverhouding. Deze erkenningen weerspiegelen niet alleen de kwaliteit van de baan zelf, maar ook de algehele ervaring die golfers hier beleven.

Een van de hoogtepunten van het Land van Thorn is ongetwijfeld GolfStart. Dit pakket biedt beginners de ideale introductie tot de golfsport. In zes lessen van een uur krijg je onder begeleiding van de deskundige leraren van Absolute Golf de fijne kneepjes van het golfspel bijgebracht. En dit alles in een gezellige groepssetting, want zoals het oude gezegde luidt: "Samen is beter dan alleen."

De accommodatie van Land van Thorn begrijpt dat het sociale aspect net zo belangrijk is als het spel zelf. Daarom nodigen zij iedereen uit, van enthousiaste beginners tot ervaren professionals, om te genieten van de hartelijke sfeer. Of je nu na een rondje golf zin hebt in een kopje koffie, een stuk verse vlaai of een koel glas wijn; de gastvrouwen staan klaar om je te verwelkomen en te voorzien van heerlijke versnaperingen.

En voor diegenen die de innerlijke mens willen versterken, heeft Land van Thorn nog een speciale verrassing in petto: de verrassingslunch. Hoewel er geen uitgebreide à la carte lunchkaart is, wordt deze speciale lunch, bestaande uit diverse soorten brood en beleg, door velen geprezen. En ja, een bitterbal ontbreekt natuurlijk niet.

Kortom, het Land van Thorn is een golfbaan die het hart sneller doet kloppen. De combinatie van een uitstekende baan, vriendelijke sfeer en betaalbare tarieven maakt het tot een toplocatie voor zowel de beginnende als de ervaren golfer. Een ding is zeker: een bezoek aan deze golfbaan zal je niet teleurstellen. Je bent van harte welkom!

Bron - www.landvanthorn.nl

Golfaccessoires voor vrouwen

Golf is een sport waarin het juiste materiaal en de juiste accessoires het verschil kunnen maken, en dit geldt ook voor vrouwen. Tegenwoordig zijn er tal van golfaccessoires die speciaal zijn ontworpen voor vrouwelijke golfers, van kleding tot clubs en alles daartussenin. De juiste accessoires kunnen niet alleen je spel verbeteren, maar ook je comfort en stijl op de baan.

Een van de belangrijkste accessoires voor vrouwen is de golfset zelf. Veel vrouwen kiezen voor clubs die lichter zijn dan de standaardmaten, wat het makkelijker maakt om de bal te slaan met meer controle en kracht. Clubs die speciaal voor vrouwen zijn ontworpen, hebben vaak een andere grip en een flexibeler shaft, waardoor ze beter geschikt zijn voor de vrouwelijke speelstijl. Een kwalitatief goede driver en putter kunnen een wereld van verschil maken in de prestaties van je spel, en er zijn steeds meer merken die clubs aanbieden die zowel functioneel als stijlvol zijn.

Naast clubs is een goed paar golfschoenen essentieel voor stabiliteit en comfort. Vrouwen hebben vaak de keuze uit een breed scala aan modellen, van klassieke leren schoenen tot lichtere, ademende opties voor de zomermaanden. Goede golfschoenen bieden niet alleen grip, maar ook ondersteuning voor lange dagen op de baan. Ze zijn ontworpen om de voeten comfortabel te houden, zelfs na uren spelen. Denk ook aan waterdichte schoenen voor regenachtige dagen, zodat je je geen zorgen hoeft te maken over natte voeten.

Daarnaast spelen accessoires zoals handschoenen en tassen een cruciale rol in het golfspel. Golfhandschoenen voor vrouwen zijn vaak ontworpen met extra comfort in gedachten, gemaakt van ademende materialen die helpen bij het verbeteren van de grip. Een golfhandschoen kan blaren voorkomen en zorgt ervoor dat je de club stevig kunt vasthouden, zelfs in vochtiger omstandigheden. Wat betreft de tas is het belangrijk om te kiezen voor een model dat zowel praktisch als stijlvol is. Golf tassen voor vrouwen zijn er in verschillende stijlen en maten, van lichte draagbare tassen tot grotere, meer robuuste tassen die voldoende ruimte bieden voor al je spullen.

Ten slotte zijn er de modeaccessoires die het plezier en de stijl van de sport verhogen. Veel vrouwen geven de voorkeur aan golflessen en kleding die hen een zekere flair op de baan geven. Van sportieve polo's tot ademende leggings en visors, de juiste kleding zorgt ervoor dat je je comfortabel voelt en tegelijkertijd met vertrouwen speelt. Of je nu de voorkeur geeft aan een klassieke uitstraling of liever voor moderne, levendige kleuren kiest, er zijn talloze keuzes die passen bij jouw persoonlijke stijl.

Het juiste accessoire kan niet alleen je prestaties verbeteren, maar ook je plezier in de sport vergroten. De golfindustrie blijft zich ontwikkelen en biedt vrouwen steeds meer mogelijkheden om hun sportervaring te optimaliseren.



**15 JAAR ERVARING
IN TRAPRENOVATIE**

ALTIJD DE LAATSTE TRENDS IN TRAPRENOVATIE

**MAAK JE WONING COMPLEET -
KIES JOUW NIEUWE TRAP BIJ HIGHER-UP!**

HIGHER-UP.NL | +31 6 5317 7674 | INFO@HIGHER-UP.NL

Alma hekwerken
Tolhuisweg 6 | 6071 RG Swalmen
Tel. 0475-504690 | info@almahekkeren.nl

poorten en staal design
stalen binnendeuren
poortautomatisering

**Bouwbedrijf
Nijssen**

■ Dijkersstraat 40, 6006 PS Weert ■ T. 06 - 130 849 66
■ info@bouwbedrijfnijsen.nl ■ www.bouwbedrijfnijsen.nl

BINNEN WORDT BUITEN
Met de juiste terrasoverkapping
optimaal genieten!

- Overkappingen
- Lamellendaken
- Zonnewering
- Ritscreens

van HOUTS CIPRES 8
outdoor living 5711 DZ SOMEREN
(0493) 47 30 03

WWW.VANHOUTSOUTDOORLIVING.NL

**INSTALLATIE TECHNIEK
Joosten**

Verwarming - Koeling - Service - Zinkwerk

SCAN VOOR
ONZE WEBSITE

Katsberg 1 Meijel
Tel: 06-10955603
joosteninstallatie.nl

BCR | Bouwconsultancy Roermond

- Ontwerp
- Advies
- Bouwkeuringen
- Bouwbegeleiding
- Bouwmanagement

+31 475 57 3755 +31 6 1026 4635
info@bouwconsultancyroermond.nl
www.bouwconsultancyroermond.nl

Op zoek naar iets speciaals?
Wij bepalen samen met u het ontwerp,
kleur- en materiaalgebruik voor uw
droomkeuken of interieur!

0654311245
www.petervanhulsen.nl

PETER VAN HULSEN
MAATWERK KEUKENS
EN INTERIEURS

Garagedeuren en beveiligingshekken
Binnen- en buitenzonwering
Rolluiken en rolpoorten
Horren en hordeuren
Kunststof kozijnen
Overkappingen

sinds 1971

Ruyten zonwering

NIEUWE SHOWROOM: Marconilaan 13, Weert
OPENINGSTIJDEN: maandag t/m zaterdag van 10.00-15.00 u.
0495-545 997 • info@ruytenzonwering.nl • www.ruytenzonwering.nl

SBAGROUP

DÉ PARTNER VOOR

**GOLF, SPORT
& GROEN.**

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

BETROUWBAAR
DESKUNDIG
DUURZAAM



Breng variatie in je training zonder de baan op te gaan

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

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

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

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

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

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

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

Golf en klimaatverandering

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

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

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

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

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

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

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

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



Art de Jardin
ontwerp aanleg onderhoud van groene tuinen



www.artdejardin.nl

De beste ZET voor al uw tegelwerk



T 06 - 518 75136
E info@johnslaats-tegelwerken.nl
I www.johnslaats-tegelwerken.nl

LRC Schilderwerken



Binnen- en buitenschilderwerk
Plafond- en wandafwerking
Nieuwbouw & renovatie
Kleuradvies

LRC Schilderwerken
Kwaliteit voor een scherpe prijs

0646223493 | info@lrcschilderwerken.nl | www.lrcschilderwerken.nl

Mestrom Architectuur



06 133 90 200 info@mestromarchitectuur.nl Sint Jorisstraat 1 Echt
Nieuwbouw | Verbouw | Herbestemming | Interieur | Projectbegeleiding



Scan voor Referenties

Loonbedrijf V.O.F. Vercoulen

VOOR AL UW
GRONDWERKZAAMHEDEN
CONTAINERVERHUUR

vercoulengrondbewerking.nl
06 48 82 23 46



Al 10 jaar uw vertrouwde partner in de regio Venlo e.o.!



Renée van der Linden
MAKELAARDIJ & TAXATIES

077- 851 88 99
info@rvdlmakelaardij.nl
www.rvdlmakelaardij.nl



Sliepen Natuursteen B.V.



Voor al uw natuursteenproducten

Ma-Vrij: 8.00-18.00uur
Zaterdag: op afspraak

Hoofdstraat 80, Posterholt
tel.: 0475 401567

www.sliepennatuursteen.nl

Het Andere Wonen Roermond




Levensbestendige appartementen te huur vanaf zorgindicatie WLZ 4 omgezet naar PGB
Doelgroep: ouderen met lichamelijke zorgbehoeften en/of geheugenproblematiek.
Gespecialiseerd team Verpleegkundigen/verzorgenden IG en gast team en huishoudelijke hulp.
Visie eigen regie/welzijn/kwaliteitszorg.

Externe dagbesteding beschikbaar per 1 september.
Aanmelden: Dhr T.G, Maessen
Twee Logeerplekken/tijdelijk verblijf/revalidatiezorg/herstelzorg.
Het Andere Wonen Roermond | 0613174283 | hetanderewonenroermond.nl

Golfclub Geijsteren

Het Spekt 2, 5862 AZ Geijsteren
0478-532592 www.golfclubgeijsteren.nl



Golfclub Geijsteren

Golf en Countryclub Geijsteren, gelegen in de groene omgeving van Landgoed Geijsteren, biedt een ideale mix van uitdaging en ontspanning voor golfers van alle niveaus. Dit verborgen juweeltje in Noord-Limburg is meer dan alleen een golfbaan; het is een unieke ervaring.

De club combineert de gedrevenheid voor prestaties met rust en recreatie midden in de natuur die golfen hier zo aantrekkelijk maakt. Deze balans onderscheidt Golf- en Countryclub Geijsteren en maakt dat veel leden hier met trots 'thuis' zijn en een gemeenschap vormen die betrokken is bij beslissingen, altijd op zoek naar manieren om de club te verbeteren.

Het team van greenkeepers toont grote toewijding. Ongeacht het weer, werken zij dagelijks hard om de baan in uitstekende staat te houden met duurzame technieken en moderne apparatuur, waarbij men altijd op zoek is naar innovatie.

Horeca

Na een golfronde, ongeacht de tijd van het jaar is het heerlijk ontspannen op het terras met schitterend uitzicht of in het restaurant van de club, OffCourse. Onder leiding van Iris en Koen kunnen gasten genieten van een breed scala aan culinaire opties, van lichte lunches tot uitgebreide diners. De variëteit op het menu zorgt ervoor dat elk bezoek een nieuwe smaaksensatie kan bieden.

Ons restaurant is overigens niet alleen voor golfers; iedereen die de sfeer van Geijsteren wil ervaren, is van harte welkom. Of je nu komt voor het uitzicht, de ambiance of het heerlijke eten, bij OffCourse zit je altijd goed.

Dus, of je nu een golfer bent of gewoon op zoek naar een plek om te ontspannen en te genieten in Noord-Limburg, Golf- en Countryclub Geijsteren heet je van harte welkom. Wees onze gast.

Bron - www.golfclubgeijsteren.nl



Golfbaan Landgoed Eyckenduyn

Kesselseweg 9, 5988CC Helden
0628705267 www.eyckenduyn.nl



Landgoed Eyckenduyn

In het pittoreske plaatsje Helden, gelegen in de gemeente Peel en Maas in het noordelijke deel van Limburg, bevindt zich een ware golfparel: Eyckenduyn. Deze golfbaan met een C-status, te bespelen gedurende het hele jaar, omarmt zijn spelers met een serene sfeer die men alleen in de meest natuurlijke omgevingen ervaart.

Wanneer men over de uitgestrekte 10 hectare van Eyckenduyn wandelt, wordt men geconfronteerd met een landschap dat lijkt te spreken. Van de hoge majestueuze bomen die trots boven de fairways uitstijgen tot de glinsterende vijverpartijen, elk element lijkt bij te dragen aan de golfervaring. Dit rijke ecosysteem biedt een thuis voor een diverse variatie aan flora en fauna, waardoor golfers vaak het gevoel hebben dat ze door een levend kunstwerk wandelen.

Maar Eyckenduyn is meer dan alleen een plek voor de ervaren golfer. Genesteld in de schoot van het Limburgse land, schittert de golfbaan met zijn glooiende fairways en ondulerende greens die zich behendig verbergen tussen het weelderige groen. En ja, terwijl de bunkers en waterpartijen hun uitdaging bieden, is het de natuurlijke schoonheid van de exotische bomen en struiken die het verhaal van Eyckenduyn vertellen. Vooral in het voorjaar, wanneer het landschap tot leven komt in een explosie van kleuren, lijkt de baan op een schilderij uit een ver land.

Golfacademie

Voor degenen die net beginnen aan hun golfreis, biedt Eyckenduyn's Golfacademie een kans om het spel op een meer ontspannen manier te ontdekken. Onder de deskundige begeleiding van ervaren golfprofessionals kunnen nieuwkomers de basisprincipes en technieken van het golfspel leren, allemaal binnen de rustige en ondersteunende omgeving van Eyckenduyn.

Golfrestaurant

En na een dag op de greens is er niets beter dan ontspannen in het golfrestaurant van Eyckenduyn. Hier, omringd door gelijkgestemde zielen, kunnen golfers hun ervaringen delen, lachen om hun missers en plannen maken voor hun volgende ronde, allemaal onder het genot van heerlijke maaltijden en drankjes.

Eyckenduyn is niet zomaar een golfbaan; het is een bestemming, een ervaring en een gemeenschap. Het nodigt iedereen uit om de magie te komen ervaren en belooft een warm welkom voor elke bezoeker.

Bron - www.eyckenduyn.nl



Uw reclame op dit bord?



Publica
buitenreclame

Dat kan! Garantie
www.publica-buitenreclame.nl

**DRIEHOEKSBORDEN
BILLBOARDS
ABRI'S
RECLAMEZUILEN**

**EN VOOR AL UW
SOORTEN DRUKWERK**

**DE KRACHT VAN HERHALING
LIGT GEWOON OP STRAAT!**

06 - 5159 8499
www.publica-buitenreclame.nl



groengrastechniek.nl



- Robotmaaiers
- Tuinmachines
- Tuingereedschap
- Tuinbenodigheden

Sterk in onderscheidend groen!



**MANS
MACHINES BV**

Verkoop - Onderhoud - Reparatie - Verhuur



Weert Tel. 0495-539563 www.mans-machines.nl

Kika

kinderen kankervrij



**Wonen zoals thuis met
de meest persoonlijke dementiezorg**

Martha Flora Hulsberg 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 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, zodat u zelf ons unieke concept kunt ervaren. Voor meer informatie neemt u contact op met Monica Soeters via 06 43 79 30 09

MARTHA FLORA
De meest persoonlijke dementiezorg

Golf aan de Postweg

Leutherweg 188, 5915 CM Venlo

0640006680 www.golfaandepostweg.nl



Golf aan de Postweg

De golfclub is in 2015 opgericht door vrijwilligers en bevindt zich, zoals de naam al aangeeft aan de Postweg in Venlo. De golfbaan bestaande uit 7 holes par 3, 2 holes par 4 en een driving range, bevindt zich op en rond de voetbalvelden van Venlosche Boys, BVO VVV en VOS. De lengte van de holes varieert tussen de 80 en 330 meter. Er bevinden zich diverse bunkers rond de greens en de natuurlijke obstakels zijn o.a. ballenvangers, voetbaldoelen en afrasteringen met reclameborden. Waterpartijen ontbreken.

Het onderhoud van de baan wordt volledig in eigen beheer door vrijwilligers uitgevoerd. e. a. gebeurt in nauw en prettig overleg met de voetbalverenigingen die het sportpark gebruiken en waarbij voetbalactiviteiten natuurlijk voorrang hebben op het gebruik van de velden.

Golf aan de Postweg onderschrijft het gemeentelijk beleid Samen zijn wij Venlo. De club heeft als doel om Venlonaren elkaar te laten ontmoeten. De club is bewust laagdrempelig gehouden om de sport voor iedereen, ongeacht inkomen, toegankelijk te maken. Inwoners van Venlo kunnen zo een balletje slaan in de buurt en andere Venlonaren treffen.. Het is een gezamenlijk initiatief waarbij iedereen zich betrokken voelt. Inmiddels is de club ook ontdekt door liefhebbers uit de wijde omgeving.

De club heeft circa 90 leden en heeft daardoor een familiair karakter. Sociale contacten en ruimte voor een gezellige babbel als bindmiddel is een van de hoofdoelen van GadP.

Voor een klein bedrag (€100,- per jaar), kun je lid worden van de club. Golfclubs kunnen geleend worden en de beginnende golfspeler kan op dinsdag- en vrijdagmorgen gratis golfles krijgen van twee instructeurs. Introducees kunnen voor een greenfee van €5,- ook een rondje lopen. Het clubhuis, Huize Unicum (clublokaal van Scheidsrechtersvereniging Venlo en Omstreken) ligt aan de Leutherweg 188, waar wij te gast zijn.

De golfbaan is geopend op:

Maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 16.00 uur (zomers tot zons-
ondergang)

Zaterdag en zondag als er geen voetbal-activiteiten plaatsvinden

Ons clubhuis is geopend op:

Dinsdag van 10.30 uur tot 12.30 uur

Donderdag van 10.30 uur tot 12.30 uur

Vrijdag van 10.30 uur tot 12.30 uur

Bron - www.golfaandepostweg.nl

Chiropractisch Centrum: Alles onder één dak met 40 jaar ervaring

Chiropractisch Centrum is een toonaangevend centrum waar meer dan 40 jaar ervaring en expertise samenkomen om u de best mogelijke zorg te bieden. Onder leiding van Arie van Beest, een ervaren chiropractor en mentor voor maar liefst elf andere professionele chiropractoren, heeft het centrum zich gepositioneerd als een vertrouwde naam in de wereld van chiropractische zorg. Het team werkt nauw samen om de meest doeltreffende en gepersonaliseerde behandelingen voor patiënten aan te bieden.

Geavanceerde Diagnostiek en Gepersonaliseerde Behandelingen

Bij Chiropractisch Centrum wordt niet alleen gekeken naar de symptomen van de klachten, maar wordt er diepgaand onderzoek verricht naar de oorzaak ervan. Met behulp van geavanceerde diagnostische apparatuur zoals de Idxa en echografie, krijgen de specialisten een helder en gedetailleerd beeld van de situatie. Dit stelt hen in staat om een gepersonaliseerd behandelplan op te stellen, specifiek gericht op de onderliggende oorzaak van de klachten, en niet alleen op de symptomen.

Op basis van de diagnose wordt de beste therapie geselecteerd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van bewezen behandelmethoden zoals chiropractie en shockwave therapie. Deze benaderingen worden zorgvuldig toegepast om de genezing te bevorderen en pijn te verlichten, zodat patiënten weer optimaal kunnen functioneren.

Gratis Inloopsprekuren en Flexibele Consulten

Het Chiropractisch Centrum biedt elke vrijdagmiddag een gratis inloopsprekuren aan, zonder afspraak, in alle acht vestigingen. Dit maakt het voor patiënten gemakkelijk om snel advies te krijgen van een van de ervaren chiropractoren. Buiten dit inloopsprekuren zijn alle andere dagen van de week ook beschikbaar voor consulten zonder afspraak, zodat er altijd flexibiliteit is voor drukbezette patiënten.

Leefstijladvies en Preventie

Naast chiropractische behandelingen biedt het Chiropractisch Centrum ook advies over een gezonde leefstijl, waaronder oefeningen en voeding. Dit zorgt ervoor dat patiënten niet alleen genezen van hun klachten, maar ook preventief kunnen werken aan hun gezondheid. Een goed voorbeeld hiervan is het advies voor golfers: Arie van Beest en zijn team raden aan om vóór het golfen altijd goed te rekken en te strekken. Dit helpt om blessures te voorkomen en zorgt voor een betere prestatie tijdens het golfspel.

Contact en Oefeningen voor Golfers

Het Chiropractisch Centrum is er niet alleen voor mensen met klachten, maar ook voor diegenen die hun prestaties willen verbeteren en blessures willen voorkomen. Golfers kunnen altijd contact opnemen voor specifieke oefeningen die hun flexibiliteit en kracht kunnen verbeteren, wat essentieel is voor een goede golfprestatie. Of u nu pijn heeft of gewoon preventief wilt werken aan een betere gezondheid, het team van Chiropractisch Centrum biedt professionele begeleiding op maat.

Met meer dan 40 jaar ervaring biedt Chiropractisch Centrum alles onder één dak, met zorgvuldige aandacht voor zowel het herstel als het behoud van uw gezondheid.

www.rugcentrum.nl

Golfsport en fitness: een winnende combinatie

Golf wordt vaak gezien als een ontspannen sport, maar wie serieus speelt, weet dat het een fysieke uitdaging kan zijn. Een goede conditie helpt niet alleen om blessures te voorkomen, maar ook om de prestaties op de baan te verbeteren. Fitness en golf vormen daarom een perfecte combinatie voor iedereen die zijn spel naar een hoger niveau wil tillen.

Waarom fitness belangrijk is voor golfers

Een ronde golf kan al snel vier tot vijf uur duren en daarbij legt een speler gemiddeld acht tot tien kilometer af. Uithoudingsvermogen is dus essentieel om tot het einde scherp te blijven.

Daarnaast vraagt een krachtige en consistente swing om een sterke core, flexibiliteit en stabiliteit. Door gerichte fitnessoefeningen te doen, kunnen golfers niet alleen verder en nauwkeuriger slaan, maar ook vermoeidheid en blessures verminderen.

Essentiële fitnesscomponenten voor golfers

Om fysiek optimaal voorbereid te zijn op golf, is het belangrijk om te werken aan de volgende elementen:

Kracht: Een sterke core en benen zorgen voor stabiliteit tijdens de swing. Oefeningen zoals squats, lunges en planks zijn hier voor ideaal.

Flexibiliteit: Een soepele rotatie van de romp is cruciaal. **Dynamische** rekoefeningen en yoga kunnen hierbij helpen.

Balans en stabiliteit: Een gecontroleerde swing begint bij een stabiele houding. Oefeningen op een balansbord of eenbosubal kunnen de coördinatie verbeteren.

Uithoudingsvermogen: Cardiotraining, zoals wandelen, joggen of fietsen, helpt om energie te behouden tijdens een lange ronde.

Hoe fitness je golfspel verbetert

Regelmatige krachttraining en mobiliteitsoefeningen leiden tot een krachtigere en vloeiendere swing. Een betere conditie betekent dat golfers langer gefocust blijven en minder fouten maken aan het einde van een ronde. Daarnaast helpt een sterk lichaam om blessures, zoals rug- en schouderklachten, te voorkomen.

Conclusie

Golf en fitness zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Door te werken aan kracht, flexibiliteit, balans en uithoudingsvermogen kunnen golfers hun prestaties verbeteren en langer van de sport genieten. Een fit lichaam betekent een betere swing, meer uithoudingsvermogen en uiteindelijk meer plezier op de baan.



Uw specialist in aluminium kozijnen - al 50 jaar!

Sinds 1974 zijn wij uw specialist in hoogwaardige aluminium **ramen, deuren, schuifsystemen** en **vliesgevels**. Als Premium Partner van Schüco bieden we energiezuinige en onderhoudsvriendelijke oplossingen van topkwaliteit.

Meer weten? Neem contact met ons op!

Gebbelsweg 26 - Ospel
0495-632.840
www.alubouwmichiels.nl

MICHIELS
Aluminiumbouw

Dé vloerenspecialist
en dat voel je!

LEM MEN
PARKET

www.lemmenparket.nl
info@lemmenparket.nl

Molenstraat 1 Meijel
06 2815 7286

Golfbaan Overloon

📍 Kuluutweg 8, 5825 BC Overloon
☎ 0657138893 🌐 www.golfbaanoverloon.nl

golfbaan
overloon



Golfbaan Overloon

Golfbaan Overloon is gelegen in het toeristische Overloon, op de grens van Brabant en Limburg en ligt bij het kleinschalige, luxe vakantiepark 'Bosrijk De Kuluut'.

De golfbaan heeft mooie uitdagende elementen met verschillende hoogtes. Er zijn vijvers met unieke rotspartijen en zelfs een waterval. Zowel de beginnende, als ook de gevorderde golfer zal hier met veel plezier een balletje kunnen slaan. U speelt in Overloon altijd op zomergreens!

Golfbaan Overloon behoort al jaren tot de top drie van een van de beste 9-holes golfbanen van Nederland op Leadingcourses!

"Heerlijke baan om met name kort spel te oefenen. Mooie fairway's en greens."

"We hebben 18 holes gelopen. Positief verrast door de verscheidenheid aan holes. Het is een par 3/4 baan, maar qua golfervaring voelt het als volwaardig. Uitdagende holes, goed om korte werk te oefenen. De sfeer was erg prettig, de oefenfaciliteiten geel goed. Ook de ontvangst heel gastvrij."

"Weekje op landal de Vers. Dus een rondje op de Nijmeegse deze week en in de 'achter tuin' van het park Overloon. Wat een leuke uitdagende baan. Driver kun je eigenlijk wel in de auto laten. Houten 3 voor de 3 par 4 holes met dogleg is prima. (Zeker met mijn lengte ik ben niet zo een long hitter). Maar anyway. Veel variatie dus. En 2 lange par 3 holes die precisie vereisen. Kom je hier goed doorheen, dan is een goede score mogelijk. Vriendelijke ontvangst en aardige mensen die je op de baan 'kruist'. Echt een aanrader wanneer je in de buurt van Overloon bent."

"Het is een leuke golfbaan die er verzorgd uitziet. De uitdaging ligt in de nauwere fairways en de greens. Deze laatste zijn namelijk allemaal glooiend. De mensen in de baan en het personeel zijn uiterst vriendelijk wat bij de Brabantse gemoedelijkheid past."

Dé Proeverij

Dé Proeverij is gelegen bij onze golfbaan. In Dé Proeverij is natuurlijk iedereen van harte welkom, ook de niet golfers!

U kunt in Dé Proeverij terecht voor een drankje of een hapje. Er is een mooi overdekt terras met uitzicht op de waterval en de golfbaan. U kunt hier ook terecht voor uw feestje, clinic of bedrijfsuitje.

Bron - www.golfbaanoverloon.nl

Golfclub de Berckt

📍 De Berckt 1, 5991 PD Baarlo
☎ 0610442516 🌐 www.golfclubdeberckt.nl



Golfclub de Berckt

Golfclub de Berckt is een landelijk gelegen baan net onder de rook van Venlo. Grenzend aan het landgoed van Kasteel de Berckt is de golfbaan een oase van rust en natuur, waar de eigentijdse kijk op de sport en traditie samenkomen.

9-holes

De 9-holes golfbaan biedt een variëteit aan uitdagingen voor zowel beginnende als ervaren golfers. Met strategisch geplaatste bunkers, waterhindernissen en diverse 'risk and reward' par 4/5 holes, nodigt de baan spelers uit om hun vaardigheden te testen en strategische keuzes te maken.

Korte spel

Voor diegene die aan het korte spel wil werken zijn er diverse oefenfaciliteiten en een aantal chip en pitch holes. De overdekte driving range is direct gelegen aan het sfeervolle clubhuis. Hier kunnen golfers in alle comfort werken aan hun swing, ongeacht het weer.

Kennismaken

Voor iedereen die wilt kennismaken met de sport of hun golfvaardigheden willen verbeteren, biedt Golfclub de Berckt golflessen onder leiding van Bart Sanders, een gecertificeerde golfleraar en tevens de eigenaar van de baan. Of je nu de basisbeginselen wilt leren of je handicap wilt verbeteren, Bart staat met zijn enthousiasme klaar om te helpen.

Een golfclinic volgen

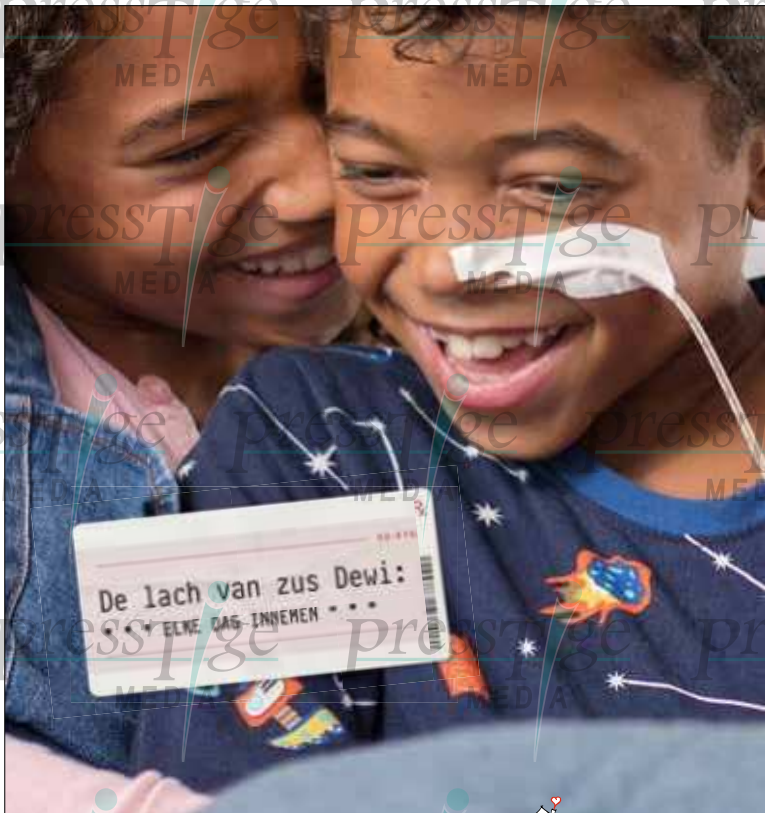
Naast het golfen is een golfclinic één van de populairste activiteiten van de club. Hierbij wordt de basis van het golf geleerd, variërend van de basisswings tot het precisiewerk op de oefengreen tijds het putten. Het is een leuke en educatieve ervaring, compleet met een wedstrijdelement en een leuk prijsje voor de winnaar. Deze activiteit wordt vaak gecombineerd met een hapje en drankje of barbecue na afloop.

Kortom, Golfclub de Berckt biedt een totale golfervaring van uitdagende holes tot een ruim aanbod aan oefenfaciliteiten en professionele begeleiding. Of je nu een ervaren golfer bent of op zoek bent naar een ontspannen dag in de natuur, deze club heeft voor iedereen een passend aanbod.

Bron - www.golfclubdeberckt.nl



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



De lach van zus Dewi:
 ELKE DAG INNEEMEN

Er is een medicijn dat elk ziek kind beter laat voelen. Familie. Daarom zijn er de Ronald McDonald Huizen. Zo zijn mama en papa altijd dichtbij.



Keeping families close



bijzonder
 gewoon
 herbergier

herbergier Grathem
 bijzonder gewoon

Warm en liefdevol thuis voor mensen met geheugenproblemen.

Tevens is er ruimte om bij ons te logeren en de mantelzorgers te ontlasten.



Bel voor meer info: 06 - 23 83 53 18



Edelsmid Ton van den Hout

Markt 4 Roermond

+31(0)475-333565



www.tonvandenhout.nl



UITVAARTstudio
*leven in beeld,
 afscheid met kleur*

085 - 088 6300 (24/7)
 www.uitvaartstudio.com
 info@uitvaartstudio.com

Afscheidshuis de Hoeskamer
 Dorpstraat 53
 6122 CE Buchten

Bovens
 Gerard Walravenstraat 65
 6227 TA Maastricht

Moors
 Dr. Goossensstraat 2
 6325 BV Berg en Terblijt

Jacobs
 Potgierterstraat 5
 6191 EA Beek

Meerssen
 Volderstraat 22A
 6231 LC Meerssen

Post
 Kruisstraat 16
 6122 CE Buchten

“Voel je open top MAN.”

MICHELS
 MEN'S WEAR
 SUITS & CASUALS

Kwaliteit uit EUROPA

ROERMOND

Paredisstr. 3, Roermond, Tel: 0475 211967

De Peelse Golf

Maasduinenweg 1, 5977 NP Evertsoord

0774678030 www.depeelsegolf.nl



De Peelse Golf

Midden in het natuurgebied van de Limburgse Peel, op een afstand van 20 km ten westen van Venlo en 45 km ten oosten van Eindhoven, ligt De Peelse Golf. Deze golfaccommodatie bestaat uit een parkbaan (Championship Course) met 18 afwisselende en uitdagende holes (PAR 72), met een totale lengte van zo'n 8 km met daarnaast een 9 holes PAR 3 baan, de Broekbosbaan.

De Championship Course kenmerkt zich door brede, soms glooiende fairways, omzoomd door pittoreske eikenlanen met daarnaast een grote diversiteit aan ander bosschage. Dat alles wordt afgewisseld met flinke waterpartijen, die op een aantal holes ook nadrukkelijk in het spel komen.

De 9-holes PAR 3 baan is een qualifying golfbaan waar je kennis kunt maken met de golfsport, waar je je handicap kunt lopen of waar je je als ervaren golfer verder kunt bekwamen in "het korte spel".

De Peelse Golf heeft naast de Championship Course en de Broekbosbaan ook twee oefengreens, een chippinggreen en een drivingrange; dit alles is ingebed in een streekeigen landschap dat niet alleen in natuurlijk opzicht voortdurend verrast. Want of je nu een amateur bent of een professioneel golfer, het geheel staat er borg voor dat je er een unieke golfervaring beleeft. De baan en het clubhuis van deze ambitieuze ledenvereniging ademen de trots en de grenzeloze inzet van ruim 100 vrijwilligers. We zorgen voor een warm welkom aan iedere gast, zodat je je er in de kortste keren thuis voelt. En dat is prettig binnenkomen!

Het is na een ronde golf, goed toeven in het clubhuis waar je eerst op kunt knappen in een van de schitterende sanitaire voorzieningen om daarna "fris en fruitig" plaats te nemen in ons restaurant "Hole 19", waar gezelligheid en gastvrijheid de sfeer bepalen. Ook op het hoger gelegen terras van het restaurant met het mooiste uitzicht over 5 verschillende holes word je in alle opzichten op je wenken bediend.

Op De Peelse Golfschool kun je leren golfen onder leiding van een professioneel PGA team. Verder is er sprake van een actieve jeugdafdeling en is er veel aandacht voor familiegolf met ouders of grootouders.

Ben je geïnteresseerd in een van de vele mogelijkheden die de diverse abonnementen en lidmaatschappen bieden, maak dan kennis met De Peelse Golf via de site www.depeelsegolf.nl of neem voor een eerste kennismaking of afspraak contact op met het secretariaat 077-4678030(2).

Want bedenk: "Op De Peelse Golf is het altijd Open Dag" en wordt door een enthousiast team van vrijwilligers graag tijd vrijgemaakt om je rond te leiden en kennis te laten maken met alle faciliteiten en mogelijkheden.

Golf fitness: oefeningen die je spel verbeteren

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

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

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

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

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

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



10 vragen aan Danielle Jeurissen van De Peelse Golf

1. Wat zijn de belangrijkste kenmerken van uw golfbaan, zoals het aantal holes, de lengte en de moeilijkheidsgraad?

De Peelse Golf is een 27 holes golfbaan. De 18 holes Championshipcourse heeft een lengte van 6047 m, met een aantal zéér uitdagende holes voor de beginnende golfer. Voor de geoefende golfer zijn ze uitdagend én verrassend. Met name op de 2e 9 holes komt er veel water in het spel.

De Broekbosbaan is een fraai aangelegde 9 holes par 3 baan

2. Hoe kan ik lid worden van de golfclub en welke lidmaatschapsmogelijkheden zijn er beschikbaar?

Je kunt je aanmelden via de website, stuur een e-mail aan info@depeelsegolf.nl of kom langs en maak onder het genot van een kopje koffie in ons gastvrije restaurant 'Hole 19' kennis met De Peelse Golf.

We hebben een divers aanbod aan lidmaatschappen en abonnementen, zowel voor 18 holes zijn er meerdere mogelijkheden, ook voor 9 holes en voor de par 3 baan. Bekijk alle mogelijkheden op onze website en ontdek zelf hoe interessant een lidmaatschap voor jou kan zijn.

N.B.: Voor de jeugd en leeftijdscategorie tot 40 jaar kent De Peelse Golf zéér aantrekkelijke lidmaatschapstarieven.

3. Welke faciliteiten zijn er op uw golfbaan, zoals een driving range, oefengreens, clubhuis en horecavoorzieningen?

Driving range, chip & pitching green, oefengreens en -bunkers, al deze faciliteiten zijn aanwezig om een zo aangenaam mogelijke golfbeleving te ervaren. Laten we daarbij vooral niet het restaurant vergeten met heerlijke gerechten in een meer dan uitstekende prijs-kwaliteit verhouding.

4. Zijn er groeps- of privélessen beschikbaar voor beginnende en gevorderde golfers? Zo ja, wat zijn de kosten en hoe kan ik me inschrijven?

Door ons team van golfprofessionals worden zowel privé als groepslessen aange-

boden. Ook bieden zij een speciaal lesprogramma 'Golfstart' voor de beginnende golfer waarbij je 6 lessen voor slechts € 109 kunt boeken. Op onze website vind je onder 'Golfschool' alle informatie.

5. Welke golftoernooien en evenementen worden er jaarlijks op uw golfbaan georganiseerd? Kan ik hier als clublid of niet-lid aan deelnemen?

Jaarlijks hebben we diverse toernooien voor golfers mét en zonder beperking.

Na aanmelding kun je, ook als niet-lid, deelnemen. Houd onze baankalender in de gaten!

6. Heeft u speciale regels of richtlijnen met betrekking tot kledingvoorschriften, het gebruik van golfkarretjes en het onderhoud van de golfbaan?

Wat de kleding betreft hebben wij geen speciale voorschriften; draag goed ademende en lichtgewicht sportieve kleding. Zelfs spijkerbroeken mogen, mits netjes en zonder scheuren.

Golfkarretjes (buggy's) zijn te huur, voor golfers met een Handicart lidmaatschap tegen gereduceerde prijs.

Het onderhoud van de baan is uitbesteed aan SBA Golf & Groen, werkzaam volgens GEO-certificering, Golf Environmental Organisation. Wij delen de visie voor duurzaam en milieubewust golfbaanbeheer.

7. Is er een handicapverrekeningssysteem op uw golfbaan? Zo ja, hoe wordt dit bijgehouden en welke stappen moet ik ondernemen om een handicap te verkrijgen of bij te werken?

Jazeker, deze wordt sinds 2021 berekend op basis van het WHS, het World Handicap System. Je houdt je handicap bij door regelmatig een qualifying kaart of wedstrijd te lopen. Als je een handicap wilt verkrijgen dan haal je eerst je baanpermissie en het regelexamen, bv. via de Golfstart cursus, met ondersteuning van onze golfprofessionals.

8. Biedt u kortingen of speciale tarieven aan voor groepen, vroege vogels, senioren of andere doelgroepen? Zijn er bepaalde dagen of tijden dat het voordeliger is om te spelen?

Jazeker, met name onze sunsettarieven (v.a. 15 u) zijn erg interessant. Naast groepskortingen kent De Peelse Golf ook een groot aantal samenwerkingsverbanden met andere verenigingen waardoor het nóg aantrekkelijker is een 'dagje op de Peelse' in te plannen. Ook bieden we gunstige arrangementen aan in samenwerking met het horecateam.

9. Zijn er mogelijkheden om als gastspeler te spelen op uw golfbaan? Wat zijn de voorwaarden en kosten hiervoor?

Als gastspeler ben je van harte welkom bij De Peelse Golf. Speel je op uitnodiging van een lid? Dan betaal je voor deze introductie het tarief van € 34 *. De reguliere greenfee bedraagt € 73 *.

Ook hier geldt: Houd acties en speciale arrangementen in de gaten. Deze zijn vaak zeer aantrekkelijk geprijsd voor een hele dag uit.

Ook de minder geoefende speler is van harte welkom: Op de 9 holes par 3 Broekbosbaan kun je al voor € 22 * een onbeperkt aantal rondes per dag komen spelen. Golfsets zijn te huur via de receptie.

* Tarieven 2025

10. Hoe kan ik een starttijd reserveren en welk reserveringssysteem gebruikt u? Hoe ver van tevoren moet ik een reservering maken om een gewenste starttijd te garanderen?

Een starttijd boek je via de website, telefonisch of via e-mail. We gebruiken sinds kort Teecontrol als reserveringssysteem. Reserveren is mogelijk vanaf 5 dagen vóór de gewenste speeldatum.

Wanneer mogen we jou verwelkomen bij De Peelse Golf? Tot dan!





www.vijver.nl

Vijvercentrum Overloon

Is een van Nederlands grootste specialisten op het gebied van vijvers en de aanleg hiervan. De basis van het vijvercentrum werd in 1992 gelegd.

ONZE SERVICES:

- Showroom/winkel - Ontwerp
- Advies - Aanleg - Renovatie
- Onderhoud - Reparatie

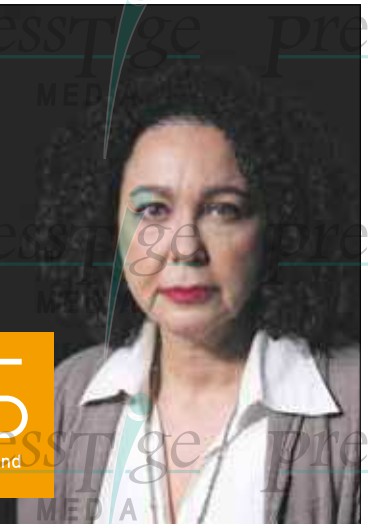
Holthusedijk 2b, 5825 JG Overloon

+31 (0)478-642623 | info@vijver.nl

Voor de actuele openingstijden zie: **w** of scan de QR-code



Mijn moeder had maar drie maanden ALS Doneer nu



Rug- of nekpijn? Uw chiropractor helpt

Wij zijn de enige chiropractiepraktijk in Limburg en Brabant met alles onder één dak. Een bundeling van uitstekende diagnostische apparatuur, deskundigheid en ervaring om een goede diagnose te stellen. En niet te vergeten een luisterend oor voor de patiënt met de intentie om de gezondheid van de patiënt zoveel als mogelijk te optimaliseren.

De chiropractor behandelt:

rugpijn • hernia • ischias
whiplash • migraine • rsi • nek- en
hoofdpijn • knie-,voet- en enkelpijn
scoliose • groeipijn • huilbaby's • artrose
slijtage • kaakproblemen • sportblessures
hielspoor • schouder- en armpin • tennis/
golf arm

DOOR DE
MEESTE
VERZEKERAARS
VERGOED

WWW.RUGCENTRUM.NL

Venlo • Weert • Roermond • Sittard • Heerlen • Eindhoven • Helmond • Boxmeer

CHIROPRACTIE, ECHOGRAFIE, SHOCKWAVE EN HYPERBARE ZUURSTOFFTHERAPIE

Beter golfen in 20 minuten per week!



Scan de qr code voor 2 gratis trainingen!



Altijd met fit20 trainer
Omkleeden is niet nodig
Gegarandeerd resultaat

Wil je meer energie? Beter conditie? Van je rugpijn af? Makkelijker 18 holes lopen? Een stabielere en krachtiger swing? En dat zonder omkleedgedoe? Dat kan! fit20 wérkt voor iedereen, alle leeftijden en fitheidsniveaus. Ervaar fit20 en merk het verschil op de golfbaan!

Meld je aan en gebruik
actiecode: fitgolf

fit20.nl

* Deze actie geldt alleen voor de onderstaande studio's:
fit20 Boxmeer, fit20 Roermond, fit20 Venlo, fit20 Venray
en fit20 Weert

fit20
Fit in 20 minutes per week