



**NEEM
GRATIS
MEE**

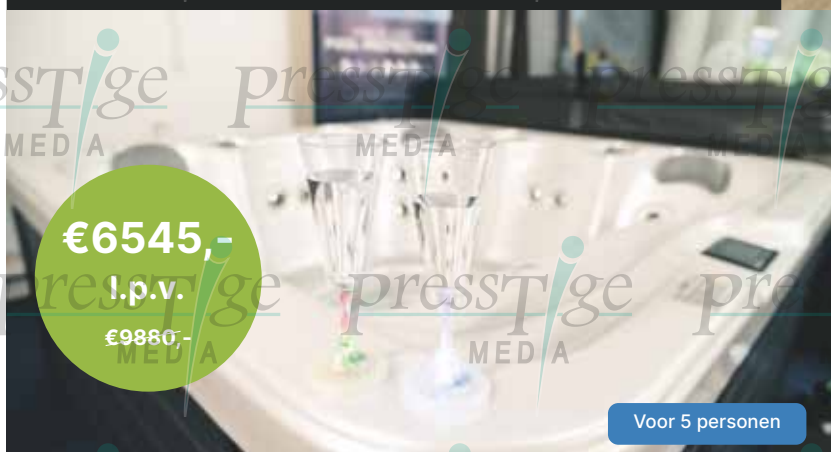
Golf in de herfst - vallende bladeren	3
Indoor trainingsschema's	5
Golfbaan Schinkelshoek	11
Golfen in Rotterdam	15
Spelenderwijs leren golfen	19

VAN DE GROEP
ZWEMBADTECHNIEK
DE ZWEMBADSPECIALISTEN

WIJ BOUWEN/
RENOVEREN HIER
EEN ZWEMBAD.

WWW.VANDEGROEPZWEMBADTECHNIEK.NL

INFO@VANDEGROEPZWEMBADTECHNIEK.NL



presstige
spa industries

**Wellness waarbij
beleving en service
centraal staan!**

Bij Spa Industries kun je terecht voor al je wellnessartikelen zowel in onze showroom als via onze webshop

www.spa-industries.eu

Bezoek onze showroom.
Edisonstraat 16C, 2809 PB Gouda

Contact.
info@spa-industries.eu
+31 6 34390027

Golfen in de herfst – hoe ga je om met vallende bladeren

De herfst is misschien wel het meest sfeervolle seizoen om te golfen. Terwijl de bomen zich hullen in rood, oranje en goud, verandert de golfbaan in een schilderachtig decor. Toch brengt dit seizoen ook uitdagingen met zich mee: kortere dagen, natte fairways en natuurlijk die eindeloze tapijten van bladeren die het soms lastig maken om je bal terug te vinden. Gelukkig zijn er tal van manieren om van de herfst je favoriete golfperiode te maken.

De charme van herfstgolf

Eerst het goede nieuws: de herfst heeft golfers veel te bieden. De drukte van de zomer is vaak voorbij, waardoor banen rustiger zijn. De lagere zon en frisse lucht zorgen voor een andere spelbeleving – meer focus, minder afleiding. Bovendien geeft het spelen in een herfstlandschap vaak een gevoel van luxe: je wandelt letterlijk door een levend schilderij.

Kortere dagen = slimmer plannen

Eén van de grootste uitdagingen in de herfst is dat de dagen korter worden. Waar je in juli gerust nog na het avondeten een ronde van negen holes kon spelen, moet je nu slimmer omgaan met je tijd. Een paar tips:

Plan vroeg: Probeer in de ochtend of vroege middag te spelen, zodat je niet in schemering hoeft te haasten.

Kies voor 9 holes: Een compacte ronde kan net zo bevredigend zijn als 18, en geeft je ruimte om zonder stress te spelen. Gebruik een golfsimulator of indoor training: Ideaal voor wie in de avonduren toch wil oefenen.

Door bewust te plannen, voorkom je dat je ronde halverwege eindigt omdat de zon al onder is.

Vallende bladeren – vriend en vijand

Niets mooier dan een baan vol herfstkleuren, maar voor golfers kan het ook frus-

trierend zijn. Wie heeft er niet eindeloos gezocht naar een bal die nét onder dat ene blad verdween? De regels zijn hierin duidelijk: een bal die onder bladeren of natuurlijke objecten verdwijnt, wordt niet altijd als ‘verloren’ beschouwd, maar in de praktijk kost het vaak tijd en frustratie.

Zo ga je er slim mee om:

- Houd je bal in de gaten: Volg de vlucht zo goed mogelijk, zodat je exact weet waar je moet zoeken.
- Gebruik opvallende ballen: Oranje, geel of zelfs roze ballen zijn in de herfst een uitkomst. Ze steken fel af tegen het bladerdek.
- Speel met provisionele bal: Als je twijfelt of je je bal terugvindt, speel direct een tweede om tijd te besparen.



Weersomstandigheden en kleding

Herfst betekent wisselvallig weer: een stralende ochtend kan moeiteloos omslaan in een regenachtige middag. Goede voorbereiding is daarom cruciaal.

- Laagjes zijn de sleutel: Begin met thermisch ondergoed, voeg een lichte trui toe en eindig met een waterdichte jas. Zo kun je altijd aanpassen aan de omstandigheden.

- Waterdichte schoenen: Natte fairways en dauw in de ochtend zorgen al snel voor natte sokken – een ware spelbreker. Investeer in goede schoenen.

- Handdoeken en handschoenen: Neem meerdere handschoenen mee en wissel zodra eentje vochtig wordt. Een droge handdoek in je tas is onmisbaar.

Wie zich warm en droog houdt, kan zelfs op gure dagen volop genieten.

Strategie aanpassen aan herfstbanen

In de herfst spelen banen vaak langer door natte fairways en minder roll. Je bal stopt sneller, maar ook bunkers kunnen zwaarder spelen en greens trager rollen.

Neem een club extra: Reken erop dat je minder afstand haalt.

Speel tactisch: Ga niet te agressief op zoek naar birdies, maar kies voor controle en zekerheid.

Let op de greens: Bladeren, dauw of natigheid beïnvloeden de snelheid. Test altijd een paar putts op de oefengreen voordat je start.

Mentale winst

Een van de mooiste voordelen van herfstgolf is de mentale rust. De stilte op de baan, de frisse lucht en de prachtige omgeving maken het tot een bijna meditatieve ervaring. Voor veel golfers draait de herfst minder om scoren en meer om genieten. Dat is misschien wel de grootste aanpassing: laat je verwachtingen los en speel voor het plezier.

Golfen in de herfst vraagt om kleine aanpassingen: een opvallende bal, laagjes kleding, een goed geplande starttijd en wat extra tactiek in je spel. Maar de beloning is groot. Je krijgt een unieke golfervaring, midden in een natuur die elke dag verandert. Waar andere sporten stilvallen als de dagen korter worden, biedt golf juist een kans om het seizoen te omarmen.

De Golf in Zaken Courant

Regio Rotterdam

Jaargang 2025 - Editie 2

Oplage

10.000 ex.

Uitgave

PressTige Media

Eindhovenseweg 33

5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Rotterdam

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.

VAN DEN HEUVEL

SCHILDERS & SPUITERIJ



SCHILDERWERK INTERIEURSPUITERIJ BEHANGEN
DECORATIEVE WANDAFWERKINGEN

Uw erkende schilder
en behanger



KWALITEIT
VAKMANSCHAP
VERTROUWEN

FULTONSTRAAT 18 VLAARDINGEN - T: 010-818 90 26 - M: 06-19 40 48 12 - WWW.VVDHEUVELSCHILDERS.NL

24 CHROOM

SPUITCHROOM VOOR ALLE ONDERGRONDEN



PROFESSIEEL VERCHROMEN VAN HOUT,
KUNSTSTOF, GLAS EN KERAMIEK.
GLANZENDE PERFECTIE VOOR ELK MATERIAAL

WWW.CHROOM24.NL



PROJECTS
CONSULTANCY
TRAINING

Veiligheid in praktijk gebracht

Facta non verba - Geen woorden maar daden

Bij MSvD Safety draait veiligheid niet om beloftes, maar om concrete acties. Wij bieden bedrijven praktische, resultaatgerichte veiligheidskundige ondersteuning op projectbasis en verzorgen trainingen die écht het verschil maken. Met de Rotterdamse no nonsens mentaliteit het verschil kunnen maken binnen het bedrijf

Onze diensten:

- ✓ Veiligheidskundige projectondersteuning (MVK/HVK)
- ✓ Risico Inventarisatie en Evaluatie
- ✓ BHV noodplannen en ontruimingsplattegronden
- ✓ BHV- en VCA-trainingen
- ✓ Cursussen Preventiemedewerker & Mangatwachter
- ✓ Incompany en op onze trainingslocatie in Delft

Wij helpen organisaties niet alleen aan certificering en compliance, maar aan een veiligere werkvloer - duurzaam en professioneel.

Facta non verba. Wij staan voor doen wat nodig is.

Rotterdamseweg 402G, Delft | info@msvd-safety.nl
www.msvdsafety.nl | 06 - 2826 4809





Indoor trainingschema's voor in de koude maanden

Stel je voor: buiten waait een gure wind en de golfbanen liggen er verlaten bij, maar jij? Jij bent in topvorm, klaar om in het voorjaar weer te schitteren! De koude maanden van 2025 – denk november tot februari – zijn dé perfecte tijd om indoor te trainen. Geen excuses meer voor een winterdip; met een slim schema verbeter je je swing, bouw je kracht op en houd je die golfpassie brandend. Laten we duiken in een enthousiast plan dat je thuis of in de sportschool kunt volgen. Het is leuk, effectief en houdt je gemotiveerd!

Eerst de basis: richt je op drie pijlers – techniek, fitness en mindset. Train 3-4 keer per week, 45-60 minuten per sessie, en wissel af om het spannend te houden. Gebruik eenvoudige tools zoals een putting mat, weerstandsbanden of een golfsimulator-app op je telefoon. Volgens recente NGF-tips voor clubs is indoor training key om vaardigheden scherp te houden, zelfs als de banen dicht zijn.

Weekschema- voorbeeld voor een Maand:

Maandag: Swing Techniek (45 min)

Begin met 10 minuten opwarmen: armcirkels en lichte stretches. Oefen dan je swing met een mirror drill – sta voor een spiegel en swing langzaam, focus op balans. Eindig met 20 minuten putten op een mat. Voel die flow terugkeren!

Woensdag: Kracht en Conditie (50 min)

Bouw spierkracht op voor een krachtige drive! Doe squats (3 sets van 10) met een medicijnbal, planken voor core-stabiliteit en band-oefeningen voor schouders. Dit houdt blessures weg en boost je gezondheid – ideaal voor die winterweerstand.

Vrijdag: Mentale Training en Fun (40 min)

Visualiseer holes met apps zoals Golfshot. Voeg familie toe: daag je kids uit voor een putting-challenge! Sluit af met ademhalingsoefeningen om stress te verminderen. Golf is niet alleen fysiek; het houdt je hoofd scherp.

Zondag: Herstel en Review (30 min)

Lichte yoga of wandelen, plus video-analyse van je swings. Noteer progressie in een app – vier kleine overwinningen!

De voordelen?

Je komt sterker terug, voorkomt blessures en geniet van quality time met familie. In 2025 zien we meer clubs indoor opties bieden, zoals virtuele toernooien. Dus, pak die clubs en start vandaag – de lentebanen wachten op jouw beste spel ooit!

Golfclub Capelle

📍 's-Gravenweg 311, 2905 LB Capelle a/d IJssel

☎ 0104422337 🌐 www.golfclubcapelle.nl



Golfclub Capelle

Beschut gelegen aan de rand van bruisend Rotterdam ligt Golfclub Capelle, een verborgen pareltje in de Randstad. Een prachtige 18-holes parkbaan, ontworpen door de gerenommeerde architect Donald Harradine. Met een levendige vereniging is Golfclub Capelle een plek waar sportiviteit en gezelligheid hand in hand gaan.

De 18-holes baan is uitdagend en toegankelijk tegelijk. Smalle fairways, slim geplaatste bunkers en waterhindernissen vragen om precisie en strategisch spel. Met een gemiddelde lengte en een speelt tempo van circa 3,5 uur is de baan ideaal voor golfers met een druk schema.

Innovatie speelt een grote rol bij de club. De Driving Range is uitgerust met de geavanceerde TrackMan-technologie, die zowel leden als niet-leden toegang geeft tot gedetailleerde analyses van hun swing en afstand, of zelfs virtuele rondes. Zo kan iedere golfer zijn techniek verfijnen. De vereniging biedt bovendien ruimte aan jeugd, g-golfers, families en sportieve golfers van elk niveau.

Na een ronde is het goed vertoeven in het restaurant met prachtig uitzicht op de baan. Voor een lunch, uitgebreid diner of een evenement: iedereen – ook niet-golfers – zijn welkom om te genieten van de culinaire mogelijkheden.

Kom langs en ervaar zelf de sportieve én gezellige sfeer van Golfclub Capelle!

Bron - www.golfclubcapelle.nl



VanHemert
MANNENMODE
MANNENMODE OP MAAT



CAVALLARO
NAPOLI

Noordvliet 47-49 Maassluis | Tel 010 - 591 20 61
www.hemertkleding.nl



R.Clarijs Onderhoud

Voor reparaties en onderhoud aan
al het hang & sluitwerk van uw kunststof,
aluminium en houten kozijnen.

Tel: 0657732383 | r.clarijsonderhoud@gmail.com
www.kozijnservice-zuidholland.nl



WELKOM BIJ CRAFTED COATINGS
SPECIALIST IN LUXE INTERIEURAFWERKINGEN

Bij **Crafted Coatings** transformeren we interieurs met exclusieve, handgemaakte wand- en vloerafwerkingen. Onze expertise ligt in **Microcement, Decoratief stucwerk, Marmerlook en Rock Art**, waarmee we unieke, op maat gemaakte oppervlakken creëren die kunst en vakmanschap combineren.

We werken samen met **high-end particulieren, interieurontwerpers, architecten en de hospitality-branche** (hotels, restaurants, retail en luxe vastgoed) om ruimtes naar een hoger niveau te tillen. Elke afwerking is een exclusief maatwerkstuk, waarbij we ambacht, innovatie en esthetiek samenbrengen.

- 0644320452
- info@crafted-coatings.nl
- Van der Waalsweg 42, 3241 ME Middelharnis
- www.crafted-coatings.nl



prikkunst.nl



Golf je mee?
Zou het niet geweldig zijn om ontspannen te kunnen golfen zonder ongemak of pijn? Prikkunst weet wel raad.

Wist je dat acupunctuur al eeuwenlang ingezet wordt bij diverse (pijn)klachten. Denk aan rug/nekpijn, een tenniselleboog, astma, hooikoorts, (sport)blesure. Staat je klacht er niet bij, contacteer Prikkunst.

Hoe werkt het?
Acupunctuur heeft invloed op het zenuwstelsel. Het zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen.

Oorzaak aanpakken
Er wordt bij Prikkunst naar je algehele gezondheid gekeken.

MEDISCHE MASSAGE
Zonder naalden en dan toch een helende sessie ondergaan, geweldig toch!

Prikkunst is ook zakelijk inzetbaar
Bel voor meer info naar:
+316 118 37 222




Fitter de baan op?
Maak een afspraak
bij **Diëtistenpraktijk Voeding Plus,**
Orthomoleculair Voedingsadvies
wat bij jou past.

Diëtistenpraktijk
VOEDING PLUS




SCAN DE ORCODE VOOR DE WEBSITE

06 — 10 65 49 62 | info@dietistenpraktijkvoedingplus.nl
www.dietistenpraktijkvoedingplus.nl



fella flowers

zeg het met zijde

aan huis, abonnementen
en op maat

info@fellaflowers.nl
06 - 27 48 13 39



Golfclub Broekpolder

Watersportweg 100, 3138 HD Vlaardingen
0102495554 www.golfclub-broekpolder.nl



Golfclub Broekpolder

Golfclub Broekpolder is een paradijs voor golfers van alle niveaus. Met een prachtige baan, professionele golfpro's en een adembenemend uitzicht, is dit de ideale plek om te genieten van een ontspannen dagje golfen.

De baan van Golfclub Broekpolder is werkelijk schitterend. Het is een lange park/polderbaan met open fairways en waterpartijen die omgeven zijn door riet. Het uitzicht over de lager gelegen terreinen in Midden-Delfland is adembenemend en zorgt voor een unieke golfervaring. Tijdens de zomermaanden worden de waterpartijen bewoond door kwakende kikkers, wat het geheel nog sfeervoller maakt.

Maar Golfclub Broekpolder biedt meer dan alleen een prachtige baan. De club heeft twee fantastische golfpro's die klaarstaan om hun kennis en ervaring met u te delen. James Doughtie en Eric Kruijning zijn beide gepassioneerde professionals die met veel geduld en enthousiasme lesgeven aan golfers van alle leeftijden en niveaus.

James Doughtie is al jarenlang de head professional van Golfclub Broekpolder. Hij heeft een schat aan ervaring en geeft les aan zowel jonge talenten als ervaren senioren. Zijn geduld en toewijding maken hem geliefd bij zijn leerlingen, die hij vaak jarenlang begeleidt. Het is prachtig om te zien hoe sommige golfers zijn opgegroeid van jeugdspeler tot professioneel golfer, of nu zelf volwassenen zijn met kinderen.

Eric Kruijning heeft een indrukwekkende sportieve carrière achter de rug, waarbij hockey en cricket centraal stonden. Na zijn actieve sportcarrière heeft hij zich volledig gericht op de golfsport en heeft hij zich ontwikkeld tot een ervaren golfprofessional. Met meer dan 30 jaar ervaring als lesgever is er niets wat hij niet weet over het lesgeven. Hij heeft zich met name gespecialiseerd in shortgame en coursemanagement, wat volgens hem essentieel is om een complete en competitieve golfer te worden. Naast het geven van lessen speelt Eric zelf nog wedstrijden op de PGA Holland Tour en de Senior Tour. Hij gelooft dat dit bijdraagt aan zijn lesgeven op alle niveaus, zowel technisch als praktijkgericht. Zijn competitieve instelling en passie voor golf maken hem een geweldige golfpro om van te leren.

Dus of u nu een beginner bent die net begint met golfen, of een ervaren golfer die zijn spel wil verbeteren, Golfclub Broekpolder is de perfecte plek voor u. Met een prachtige baan en twee fantastische golfpro's staat u een geweldige golfervaring te wachten. Boek vandaag nog uw privéles bij James Doughtie of Eric Kruijning en ontdek zelf waarom Golfclub Broekpolder zo geliefd is onder golfers.

Bron - www.golfclub-broekpolder.nl

Winterbestendige golfclubs en ballen

Stel je voor: de herfstbladeren vallen, de temperaturen dalen, maar jouw golfspel blijft hotter dan ooit! Terwijl veel golfers hun clubs opbergen tot de lente, kun je met de juiste winterbestendige gear gewoon doorgaan. In 2025 zijn er fantastische opties voor clubs en ballen die speciaal ontworpen zijn om kou, regen en modder te trotseren. Laten we duiken in deze must-haves die je spel levendig houden, zelfs in de wintermaanden. En bonus: combineer ze met slimme tips voor optimaal plezier op Nederlandse banen!

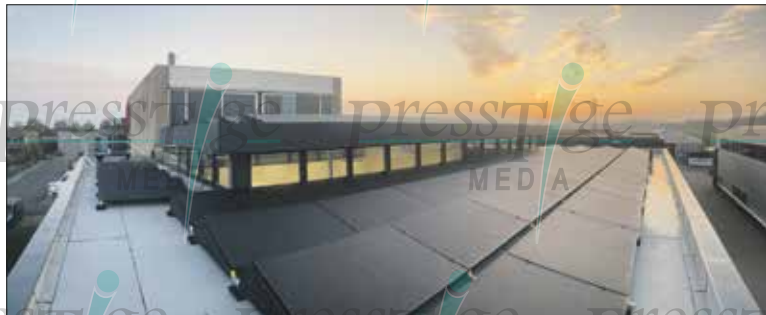
Erst de clubs: wintergolf vraagt om uitrusting die vergeeft en presteert in uitdagende condities. Neem de TaylorMade Stealth 2 driver – een echte game-changer met zijn carbon face die maximale balsnelheid levert, zelfs als de bal kouder en harder aanvoelt. Deze driver maximaliseert afstand en vergevingsgezindheid, ideaal voor die winderige winterdagen waar elke yard telt. Voor irons raad ik de PING G425 aan: hun innovatieve face-design biedt geweldige afstand en stabiliteit, perfect voor natte fairways waar precisie cruciaal is. En vergeet hybrids niet!

De Cobra Darkspeed Adapt hybrid is een ster in ruw terrein, met een compact hoofd dat slicers helpt en hoge launches garandeert – super voor modderige lies. Of probeer de Wilson Dynapwr voor betaalbare vergevingsgezindheid en hoogte, zelfs uit de rough. Deze clubs zijn gebouwd met materialen die niet barsten in de kou en grips die grip bieden op gladde handen. Volgens experts zijn dit de topkeuzes voor 2025, met focus op carry-afstand in wintercondities. Pro-tip: kies clubs met extra loft, want in koude lucht vliegt de bal minder ver – pak gerust een club meer voor die perfecte approach.

Nu de ballen: in de kou verliest een standaard golfbal compressie en afstand, maar winterbestendige ballen lossen dat op met zachtere covers en kernen die beter presteren onder 10°C. De Titleist Pro V1x is een favoriet, met lage spin voor rechte vluchten in wind. Of ga voor de Callaway Chrome Soft, die extra zachtheid biedt voor betere feel en afstand op koude greens. Deze ballen rollen verder en voelen warmer aan, wat je swingvertrouwen boost. Warm ze op in je zak voor extra yards, en onthoud: op bevroren greens put je harder door het langere gras.

Waarom dit alles? Wintergolf houdt je fit, scherp en sociaal – geen hibernation voor jou! In Nederland blijven banen als Crimpenerhout open, dus trek laagjes aan (thermo basis, fleece midden, waterdichte jas) om warm te blijven zonder je swing te hinderen. Investeer in deze gear en je scoort lagere handicaps tegen de lente. Check lokale pro-shops voor fittings, en onthoud: de BEN ROSS DELTA X set is een budgettopper met 7 clubs voor allround winteractie. Dus pak je tas, trotseer de elementen en maak van 2025 je beste golfjaar ooit. Fore!





CODIA

TECHNICAL SOLUTIONS

Specialist in thuisbatterijen en zonnepanelen



Zuidersingel 84 | Berkel en Rodenrijs
Telefoon: 010-7664766
www.codiatechnicalsolutions.nl

SEIKO
SINCE 1881

Japanese beauty,
crafted into
a mechanical timepiece.

PRESAGE

Juwelier Goudsmederij
Ingrid Pruiskens

Westerwater 5 | 2651 JN Berkel en Rodenrijs | 010-5121021

AquaSmooth
waterontharder

innovatieve technologie voor zacht water

- Onderhoudsvrij
- Elektronische bypass
- Laser zoutdetectie
- Ultra fijne hars
- Hoge doorstroom

André Verheij
Dirksland
06 49515474
www.aquasmooth.nl

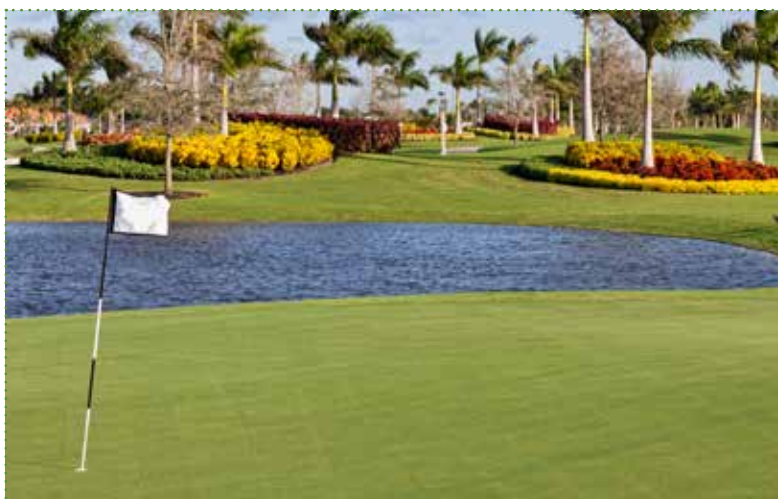
MAES
notarissen

Zoef de Haas
of Stoffel de Schildpad?

De ene notaris is de andere niet.
Wie vertrouw jij jouw **belangrijkste** zaken toe?

Scan voor een gratis en vrijblijvend adviesgesprek de QR-code.

Goed voor elkaar



Golfreizen in de winter: Warme bestemmingen

Stel je voor: terwijl de Nederlandse winterkou toeslaat, pak je met het hele gezin je clubs in en vertrek je naar zonovergoten fairways waar golfen voelt als een feestje. Wintergolfreizen zijn dé perfecte escape voor families die actief willen blijven, quality time willen doorbrengen en een dosis vitamine D willen opdoen. Of je nu een doorgewinterde golfer bent of de kids net hun eerste swing leren, deze trips combineren sport, ontspanning en avontuur. Laten we duiken in een paar topbestemmingen die in 2025/2026 garant staan voor onvergetelijke momenten!

Spanje's Costa del Sol: Zon, Zee en Swing

Ah, de Costa del Sol – een paradijs voor golfende families! Met meer dan 70 banen, zoals de iconische Valderrama of de familie-vriendelijke La Cala Resort, vind je hier uitdagende holes met uitzicht op de Middellandse Zee. De milde wintertemperaturen (rond de 18°C) maken het ideaal voor een rondje in de ochtend, gevolgd door strandwandelingen of een duik in het zwembad. Voor de kids zijn er junior clinics en avontuurlijke uitjes naar aquaparken in Marbella. Boek een all-inclusive resort en geniet van Spaanse tapas na een dag op de green. Enthousiast? Absoluut – het is betaalbaar en slechts een paar uur vliegen!

Portugal's Algarve: Avontuur voor Jong en Oud

Portugal's Algarve schittert in de winter met gouden stranden en topbanen zoals Vilamoura of Quinta do Lago. Deze regio barst van de familie-opties: speel op banen met buggy's voor de kleintjes, en combineer het met boottochten of dolfijnspotten. De Algarve is super kindvriendelijk, met resorts die kinderclubs en golfkampen aanbieden. Stel je voor: papa en mama verbeteren hun handicap terwijl de kids zandkastelen bouwen. Met temperaturen boven de 15°C voelt het als een eeuwige lente. Pluspunt: de verse vis en pastel de nata maken elke maaltijd een feest!

Florida, USA: Exotisch Golfplezier met Disney Vibes

Voor een wat avontuurlijkere trip: Florida! Banen als TPC Sawgrass bieden wereldklasse golf, maar met een familie-twist – denk aan nabijgelegen themaparken zoals Disney World. In de winter is het hier heerlijk warm (20-25°C), perfect voor een mix van golfdagen en uitstapjes naar stranden of alligator-tours. Families kunnen kiezen voor resorts met familiepakketten, inclusief lessen voor beginners. Het is een investering, maar de herinneringen? Onbetaalbaar!

Kortom, wintergolfreizen zijn een slimme manier om fit te blijven, banden te versterken en de grijze dagen te ontvluchten. Check altijd de beste deals voor 2025 en pak die kans – je familie zal je dankbaar zijn. Waar wacht je op? Swing into the sun!

Golfclub Kleiburg

📍 Krabbeweg 9, 3231 NB Brielle

☎ 0181417336 🌐 www.golfclub-kleiburg.nl



Golfclub Kleiburg

Welkom bij Golfclub Kleiburg! Deze golfbaan is gelegen tussen het Brielse Meer en de Europoort en biedt een unieke golfervaring. Met een 18 holes baan die net zo contrastrijk en uitdagend is als de omgeving, zul je hier zeker een geweldige tijd hebben. In 2024 vierde de club haar gouden lustrum, een mijlpaal in de rijke geschiedenis van deze bijzondere baan!

Golfbaan Kleiburg biedt een afwisselend landschap met groen, waterpartijen en een uniek uitzicht op industrie en windmolens. De ligging tegen de dijken geeft meerdere holes een bijzonder karakter. Met een lengte van 5900 meter, par 72 en A-status is de baan uitdagend voor elke golfer.

De golfbaan ligt in het recreatiegebied Brielse Maas, met uitzicht op het dynamische Hartelkanaal. In 1974 werd Kleiburg de eerste openbare golfbaan van Nederland. Vanaf 2009 heeft de club het renovatieplan van architect Bruno Steensels uitgevoerd. Inmiddels staat de baan in de top 50 van Nederland.

Het eerste deel ligt in een boomrijke omgeving met zicht op het Brielse Meer. Na de dijkpassage opent het uitzicht op de Europoort. Langs het Hartelkanaal krijgt de baan een inland-links karakter, om vervolgens weer over te gaan in parklandschap met glooiende greens, bunkers en waterpartijen. Windinvloeden maken elke ronde anders.

Golfclub Kleiburg biedt een bruisende vereniging, jeugdafdeling en Golfacademie. In het clubhuis en restaurant met zonnig terras bij hole 1 ben je altijd welkom, of je nu golfer bent of gewoon langskomt voor een hapje en een drankje.

Naast de prachtige golfbaan biedt Golfclub Kleiburg ook een bruisende vereniging, jeugdafdeling en Golfacademie. En als je voor of na het golfen iets wilt eten of drinken, ben je van harte welkom in het dagelijks geopende restaurant Kleiburg. Of je nu langskomt gefietst of geniet aan het Brielse Meer, het clubhuis en het terras staan altijd voor je open.

Begin met een kop koffie en iets lekkers, sluit af met een borrel en een bitterbal, of kies voor een uitgebreid à la carte diner, restaurant Kleiburg biedt voor elke gelegenheid een passende invulling. Geniet van verse, met zorg bereide gerechten uit onze eigen keuken, terwijl je uitkijkt over de golfbaan.

Een gastvrije setting waar sport, ontspanning en food samenkomen!

Kortom, Golfclub Kleiburg is de ideale plek om te genieten van een uitdagende golfervaring in een prachtige omgeving. Kom langs en beleef Kleiburg!

Bron - www.golfclub-kleiburg.nl



RUBO PARKET

Sfeer laat je niet aan het toeval over

Parket | Kurkparket | PVC | Bamboe | Laminaat | Legservice

Meer dan 300
vloeren online

Rubo Parket
Stadhoudersweg 130
3039 CM Rotterdam
Tel: 010 466 78 79

www.ruboparket.nl



ZP

Zuidplas dakbedekkingen BV

Hoofdweg Zuid 42-A1
2912 EE Nieuwerkerk aan den IJssel
+31625024526 | +31615864301
info@zuidplasdakbedekkingen.nl
www.zuidplasdakbedekkingen.nl



A.S.H.
HOVENIERSBEDRIJF

- Tuinaanleg/-onderhoud/-advies
- Sierbestrating
- Vlonder
- Beschoeiing
- Erfischeiding
- Grondwerk
- Verlichtingsplan

ash-hoveniers.nl | tel. 06-51 58 79 02

Bouw of Verbouw Plannen?

Graaf Bouw B.V.

(Barendrecht)

Nieuwbouw - Verbouw - Onderhoud
- Timmerwerken - Kozijnen, deuren en ramen



P.M. van der Graaf
Voordijk 494
2993 BE Barendrecht

06-10002440
0180-744155
www.graaf-bouw.nl

Je verdient beter dan een gehaaste
massage door een rookietherapeut.
Verwen jezelf met een brede selectie
Arrangementen, Losse Behandelingen,
Massages en meer!

Reserveren via +31 108 18 91 86



Nieuwe Binnenweg 397
3023 EV, Rotterdam
+31 108 18 91 86
info@spawellnesshammam.nl
www.spawellnesshammam.nl

Meer slagkracht!

Sla een hole-in-one met onze vitamines en supplementen!



Steeds meer voordelige
huismerkproducten!

Kom naar de winkel
voor passend advies

Vitaemino
Vitaminen voor het leven

Veerplein 40 in Vlaardingen | 010 23 27 649 | vlaardingen@vitaemino.nl | www.vitaemino.nl



MARCOGOUW

UITVAARTVERZORGING

Sinds 1990 ervaring in uitvaarten.
Voor een uitvaart geheel naar eigen
wensen met persoonlijke begeleiding,
gevoel, warmte, respect, betrokkenheid
en integriteit.

Koperhoek 10G, 3162 LA Rhoon - 0180-647928
www.marcogouwuitvaartverzorging.nl

LG
Life's Good

Het klimaat
heb je zelf in
de hand!
Vraag naar onze
speciale aanbieding!

Zorgeloos genieten van een
comfortabel binnen-klimaat
met de nieuwe LG Standard Plus
airconditioner!

bako Koeltechniek
Airconditioning

Nijverheidsweg 31, 3161 GJ Rhoon
010-3134979, www.bako.nl

Golfbaan Schinkelshoek

📍 Zuidbuurt 79, 3132 KA Vlaardingen

☎ 0104602139 🌐 www.golfbaanschinkelshoek.nl



Golfbaan Schinkelshoek

Golfbaan Schinkelshoek is dé plek waar u kunt genieten van een unieke golfervaring. Met de mogelijkheid om 18-holes te spelen in slechts 2,5 uur, biedt deze baan een snelle en uitdagende speelervaring. Het unieke ontwerp van de golfbaan zorgt ervoor dat u met een lichtere golfbal speelt, wat het spel nog interessanter maakt.

De lichte golfbal op Golfbaan Schinkelshoek zorgt voor een extra uitdaging. Door zijn geringe gewicht ondervindt de bal meer luchtweerstand en komt hij met dezelfde kracht minder ver dan een zwaardere bal. Dit vraagt om precisie en techniek, waardoor het spel nog spannender wordt.

Beginnen met golf

Maar niet alleen voor ervaren golfers is Golfbaan Schinkelshoek een aanrader. Ook beginners zijn van harte welkom om kennis te maken met deze bijzondere golfervaring. Het spel op Golfbaan Schinkelshoek kent geen leeftijdsgrens en is betaalbaar voor iedereen.

Naast het golfen kunt u ook genieten van heerlijke gerechten in Brasserie Schinkelshoek. Deze sfeervolle locatie is ideaal voor (zaken)lunches, diners en evenementen. Het enthousiaste horecateam staat garant voor goede service en een uitstekende prijs-kwaliteitsverhouding.

Uitje organiseren?

Wilt u een evenement, familie- of bedrijfsuitje organiseren? Dan bent u bij Golfbaan Schinkelshoek aan het juiste adres. Met een golfarrangement bent u verzekerd van het leukste en gezelligste teamuitje van de regio. Neem contact op met de salesafdeling voor passende arrangementen en adviezen.

Golfbaan Schinkelshoek biedt ook voldoende gratis parkeergelegenheid, zodat u zich geen zorgen hoeft te maken over het vinden van een plekje voor uw auto.

Kortom, Golfbaan Schinkelshoek is dé plek waar u kunt genieten van een unieke golfervaring. Of u nu een ervaren golfer bent of nog nooit een golfclub heeft aangeraakt, op deze baan kunt u terecht voor een uitdagend spel en heerlijk eten in Brasserie Schinkelshoek. Kom langs en ervaar zelf de bijzondere sfeer van Golfbaan Schinkelshoek!

Bron - www.golfbaanschinkelshoek.nl

Golfbaan Kralingen

📍 Kralingseweg 200, 3062 CG Rotterdam

☎ 0104522475 🌐 www.golfbaankralingen.nl



Golfbaan Kralingen

Op zoek naar een unieke golfervaring in de bruisende stad Rotterdam? Dan is Golfbaan Kralingen de perfecte plek voor jou! Deze prachtige golfbaan, gelegen vlak bij het centrum van Rotterdam, biedt een groene oase van rust en ontspanning. Met zijn rijke geschiedenis en adembenemende omgeving is Golfbaan Kralingen een must-visit voor elke golf liefhebber.

Wat deze golfbaan zo bijzonder maakt, is het feit dat het een van de oudste banen van Nederland is. Al sinds 1933 wordt hier fanatiek gegolfd. De rijke historie van de baan is voelbaar zodra je je eerste stappen zet op het terrein. Je kunt je bijna voorstellen hoe de golflegendes van vroeger hier hun kunsten vertoonden.

Een ander uniek kenmerk van Golfbaan Kralingen is dat het de laagstgelegen baan van Europa is, bijna 7 meter onder NAP. Dit zorgt niet alleen voor een uitdagend spel, maar ook voor adembenemende uitzichten over het water en de omringende natuur. Het compacte ontwerp van de baan maakt het een van de kortste banen waarop NGF competitie wordt gespeeld, maar laat je niet misleiden door de lengte. De smalle fairways en waterhindernissen zorgen voor verrassende uitdagingen voor spelers van elk niveau.

Of je nu een drukbezette professional bent die snel negen holes wil spelen of juist liever een volledige ronde van achttien holes speelt, Golfbaan Kralingen biedt voor ieder wat wils. Daarnaast worden er regelmatig clubwedstrijden georganiseerd, waar je je golfvaardigheden kunt testen tegen andere enthousiaste golfers.

Wat deze golfbaan nog aantrekkelijker maakt, is het feit dat het vrijwel het hele jaar bespeelbaar is. Dankzij innovaties in baanonderhoud kun je hier het hele jaar door genieten van optimale golfcondities. In de lente word je omringd door schitterende bloesem en in de herfst kun je genieten van de prachtige kleuren van de bladeren. Golfen op Kralingen is elk seizoen anders en biedt een unieke ervaring.

Naast de prachtige golfbaan is ook het clubhuis een bezoekje waard. Dit gemeentelijk monument, gebouwd in 1933 en geïnspireerd op de vorm van een golfclub, biedt een sfeervol onderkomen voor de golfclub en het restaurant. Geniet na een intensieve golfdag van een heerlijke maaltijd met uitzicht op de golfbaan en laat je verwennen door de gastvrije medewerkers. Kortom, Golfbaan Kralingen is dé plek voor golf liefhebbers die op zoek zijn naar een unieke ervaring in het hart van Rotterdam.

Bron: www.golfbaankralingen.nl

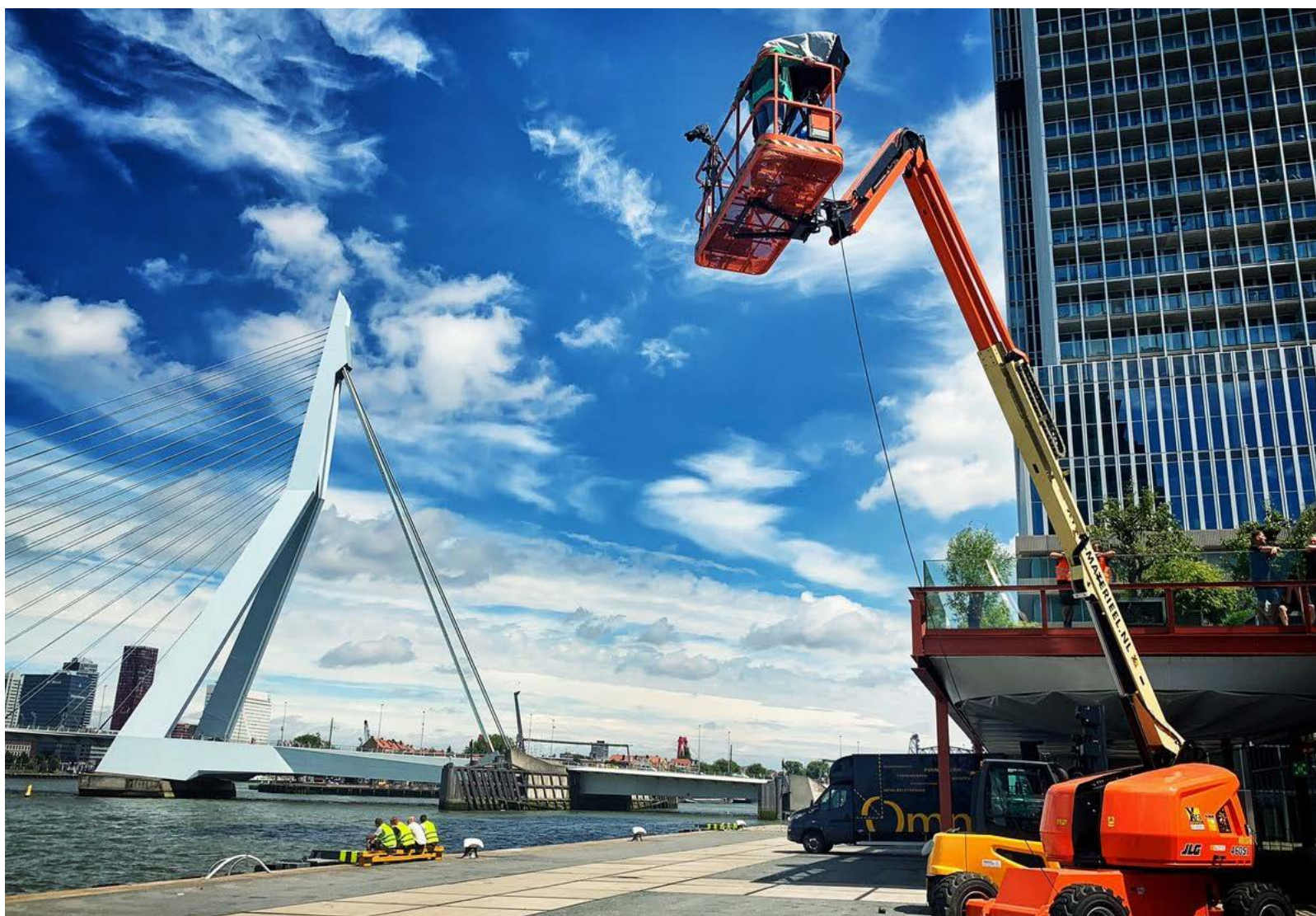




**SAMEN HOGEROP
MET ONS KUNT
U BOUWEN**



WWW.XTRA-MATERIEEL.NL



XTRA MATERIEEL ADEMT SPORT

Geen Rotterdams Golf Open zonder Xtra Materieel en Erik Westerhof. De eigenaar van het allround verhuurbedrijf voor professioneel materieel heeft een mega groot sporthart dat hij breed laat spreken.

Hij is een enorme golf liefhebber, zegt Erik met een dikke grijns. „Het is bijna een obsessie.“ HCP 9, dat zegt misschien genoeg. Het verklaart waarom hij de sport zeer toegenegen is en zich er hard voor maakt dat jonge golfers de kans hebben om hun talenten te ontplooiën. Als sponsor geeft hij (upcoming) spelers als Ayden Verdonk, Romy Meekers en Dario Antonisse graag een steuntje in de rug. Ook is hij lid geworden van de stichting die Rosanne Boere, veelbelovend speelster op zijn bedrijfs-homecourse Kleiburg, bijstaat om door te stomen. En hij is sinds kort 'Vriend van Daan Huizing' én sponsor van Novem Golf Management dat een aantal amateurs ondersteunt. Dus golf?

We kijken wederom uit naar de start van het RGT (Rotterdam Golf Tour) op Kralingen op 28/29 juni as. gevolgd door het Kleiburg Open op 13 juli en we sluiten de RGT af van 18 tot 24 augustus met het Rijnmond Open op De Hooge Rotterdamsche! Stuk voor stuk top toernooien waar de betere golfer zich kan geen meten en uiteindelijk gekroond wordt tot Rotterdams golfer van het jaar!

Het eigen materieel speelt geregeld een bijzondere hoofdrol tijdens de golfevenementen waar Xtra Materieel van de partij is. De Xtra Materieel Xperience is inmiddels een bekend fenomeen.

Erik: „Afslaan vanaf de hoogwerker op zes meter hoogte... Wiebelend platform, op honderd meter afstand van de green. Een hit. Dit jaar zetten we hem weer een aantal keren in, onder meer op de Charity golfdag van Stichting TAAI, GOLF4TAAI.“ Ook bij de hulding van Feyenoord vorig jaar stonden de hoogwerkers van Xtra Materieel in de spotlights.

Het sporthart van Erik is de rode draad in alle business van het bedrijf dat pal langs de A13 is gevestigd. Netwerken, ja. Maar dan vooral actief. Naast de groene mat en in de businessbox van Sparta en middels led-boarding, ook bij de overige Rotterdamse clubs. Of natuurlijk op de golfbaan. „Het moet gek lopen willen we na 18 holes niet ergens uitkomen. En is het niet nu, dan wel in de toekomst.“

In zijn kantoor hangen grote foto's van sportevenementen. Hij bezocht de Ryder Cup in Minneapolis én in Rome. Op zijn bucketlist voor next year staat een bezoek aan The US Masters, één van de vier Majors, waarvoor de tickets al zijn bemachtigd. En elk jaar wordt The Open in het Verenigd Koninkrijk bezocht. Dus sport? Erik: „We kijken uit naar het Rotterdams Golf Open op Kralingen, tot dan!“



BLOK
HOVENIERS

Tuinaanleg

Tuinonderhoud



Tuinontwerp

Bent u voornemens om uw tuin te laten aanleggen/renoveren dan is dit het moment om plannen te maken!

Blok Hoveniers kan op professionele wijze uw tuin ontwerpen, aanleggen en onderhouden.

Bel nu voor het maken van een afspraak!

Stijlvol van nature.

T 0180 - 31 99 49
www.blokhoveniers.nl

Hoofdweg - Noord 49
2913 LB Nieuwerkerk aan den IJssel

pro-cams SECURITY SYSTEMS

INTERCOM & TOEGANGSCONTROLE BEVEILIGINGSSYSTEMEN

010 751 24 45 Meyenhage 318 3085CH Rotterdam info@pro-cams.nl
www.pro-cams.nl

W&W asbestsanering en sloopwerkzaamheden B.V.

Anthony Fokkerweg 69-73 3088 GE Rotterdam
M 06- 86860029 | T 010 - 3105046
WWW.WWASBEST.NL

Golfcenter Seve Rotterdam

Kleiweg 480, 3045 PM Rotterdam

0104188848 www.seve.nl



Golfcenter Seve Rotterdam

Seve is al jaren een begrip in Rotterdam en omstreken. De unieke combinatie van de overdekte én verwarmde Trackman driving range, de uitdagende par 3 baan, eten, drinken en lifestyle maakt dat dit golfcenter alles in huis heeft voor de professionele golfer. Van leren golfen tot het verlagen van de handicap of om te genieten van de mediterrane keuken: bij Seve is het mogelijk.

Overall ter wereld golfen vanaf de Rotterdamse driving range Medio 2023 is de volledige driving range voorzien van het Trackman systeem. Dit maakt Seve - met ruim 60 afslagplaatsen - de grootste Trackman trainingsaccommodatie van Nederland. De Trackman geeft gedetailleerde analyses van uw slag en slaat deze ook op in de app. Denk bijvoorbeeld aan afstand, snelheid en traject. In combinatie met het grote aantal targets op de driving range is trainen zo zeer effectief en afwisselend. Het naar een hoger niveau tillen van uw golfspel was nog nooit zo leuk.

Ook kunt u met Trackman een bal virtueel laten landen op de meest prestigieuze golfbanen ter wereld. 'Loop' bijvoorbeeld 18 holes op Pebbles Beach of op de Abu Dhabi Golf Club - gewoon vanaf de Rotterdamse driving range.

Alles onder 1 dak voor uw event

De Trackman driving range en prachtige par 3 golfbaan zijn niet het enige waarmee Seve verrast: het uitstekende restaurant maakt het geheel compleet. De mediterrane keuken zorgt ervoor dat u nooit meer weg wilt. Dat - in combinatie met de centrale ligging en gratis parkeergelegenheid voor de deur - maakt Seve tevens een veelzijdige locatie voor het organiseren van al uw zakelijke en privé evenementen.

Of u nu met collega's of vrienden wilt borrelen in combinatie met een golfexperience, een golf- of voetgolftoernooi wilt organiseren voor uw bedrijf of iets te vieren heeft: Seve heet u graag van harte welkom!

Bron - www.seve.nl



Handicap verlagen

Het verlagen van je golfhandicap vereist een systematische aanpak, waarbij gezondheid een centrale rol speelt. Door fysieke conditie, mentale veerkracht en strategische planning te integreren, kun je duurzame verbeteringen behalen, zonder overbelasting.

Een gezondheidsgerichte strategie begint bij fysieke voorbereiding. Golf is een sport die balans, flexibiliteit en uithoudingsvermogen vraagt, en regelmatige oefeningen kunnen je swing versterken en blessures voorkomen. Focus op core-oefeningen zoals planks en squats om stabiliteit te verbeteren, wat bijdraagt aan consistente slagen. Onderzoek toont aan dat verder slaan een sleutelfactor is voor handicapreductie, dus integreer krachttraining met gewichten of resistance bands om afstand te vergroten. Hydratatie en een gebalanceerd dieet ondersteunen dit: consumeer eiwitrijke maaltijden voor spierherstel en blijf gehydrateerd om vermoeidheid te minimaliseren. Voor gevorderde golfers is een vaste routine essentieel, met aandacht voor warming-ups om rugklachten te vermijden.

Mentale gezondheid vormt een cruciaal onderdeel, aangezien golf voor minstens 50% een mentaal spel is. Oefen mindfulness-technieken, zoals ademhalingsoefeningen voor en na slagen, om focus te behouden en stress te reduceren.

Golfers die hun handicap verlaagden, rapporteerden 15% hogere niveaus van geplande oefensessies, met nadruk op statistieken bijhouden voor inzicht in patronen. Visualiseer slagen vooraf om mentale weerbaarheid op te bouwen, vooral in uitdagende omstandigheden zoals wind of regen.

Strategisch course management verbindt gezondheid met prestaties. Ken je slaglengtes en patronen door meting op een driving range, en kies een herhaalbare 'stock shot' voor betrouwbaarheid. Gebruik een kleurensysteem voor vlagposities - rood voor risicovol, groen voor veilig - om impulsieve beslissingen te vermijden en mentale druk te verlagen.

Speel vaker met betere spelers om te leren, en zet kleine inzetten op het spel om motivatie te boosten zonder overmatige stress. Apps zoals Golf.nl helpen bij het tracken van scores en het inleveren van qualifying ronden onder het World Handicap System (WHS), beginnend bij handicap 54.

Praktijk is key: speel regelmatig, maar prioriteer kwaliteit boven kwantiteit. Golfers die verbeterden, oefenden gericht en speelden minder ronden per week, met focus op herstel. Combineer dit met Par-3 banen voor laagdrempelige training, ideaal voor gezondheidsbewuste golfers.

Deze aanpak leidt tot een lagere handicap terwijl je algehele welzijn verbetert. Met discipline en monitoring kun je meetbare vooruitgang boeken, van beginner tot gevorderde speler.





VUUR & KLANK

HAARDEN & AUDIO

BELEEF SFEER, FILM EN MUZIEK ZOALS HET BEDOELD IS!



- SHOWROOM**
- Hofweg 10
SPIJKENISSE
vuurenklank.nl
nexthifi.nl
- CINEWALLS
 - HAARDEN
 - HIFI
 - HOMECINEMA
 - INBOUWSPEAKERS
 - EN MEER...



Family Matters®
ADVOCATUUR & MEDIATION
Specialist in familierecht, o.a.

- Alimentatie
- Ouderschapsplan
- Scheiden

T 088 - 61 61 100
E office@family-matters.nl
www.family-matters.nl

Bodytec Claudia, daar sta jij centraal!

Wil je een gezonder en fitter lichaam maar heb je weinig tijd om te kunnen bewegen? Dan is Bodytec iets voor jou. In een Bodytec-sessie van 20 minuten krijgen je spieren korte elektrische impulsen. EMS training is voor de fanatieke sporter tot mensen met fysieke uitdagingen.

**Schrijf je nu in:
3 trainingen voor 49 euro**



BODYTEC CLAUDIA

Capelseweg 39,
2907XA Capelle aan den IJssel

Lijstersingel 20,
2902 JD Capelle aan den IJssel
0623700416
info@bodytecclaudia.nl

www.bodytecclaudia.nl

Rhoon Golfcenter

Veerweg 2A, 3161 EX Rhoon

0105018058 www.rhoongolfcenter.nl



Rhoon Golfcenter

Veranderingen bij Rhoon Golfcenter: Golf toegankelijk voor iedereen

Sinds juni 2023 ondergaat Rhoon Golfcenter een indrukwekkende transformatie. Deze bekende golfbaan, gelegen in de prachtige natuur, onder de rook van Rotterdam, heeft de afgelopen maanden diverse veranderingen doorgevoerd die de ervaring voor golfers van elk niveau verbeteren. Of je nu een doorgewinterde golfer bent of net nieuw in de wereld van golf, bij het toegankelijke en gastvrije Rhoon Golfcenter is er voor iedereen wat te beleeden.

Rondenkaarten

Eén van de meest opvallende aanpassingen is de invoering van de rondenskaarten per 10 oktober 2024. De rondenskaart biedt golfers de mogelijkheid om meerdere rondes te spelen tegen een eerlijke, aantrekkelijke prijs, zonder vast te zitten aan een onbeperkt lidmaatschap. Het doel van deze aanpassing is om de sport toegankelijker te maken voor een breder publiek, van beginners tot ervaren spelers die flexibiliteit waarderen. Of je nu af en toe een balletje wilt slaan of regelmatig de baan wilt betreden: de rondenskaarten bieden voor iedere doelgroep een passende oplossing.

Veranderingen

Naast de rondenskaarten zien de leden en greenfeespelers continue veranderingen op en rondom de baan. Zo wordt er flink geïnvesteerd in baanonderhoud, werd er hard gewerkt aan de uitstraling van het clubgebouw en zijn de eerste plannen geschetst om de oefenfaciliteiten te moderniseren. Dit maakt van Rhoon Golfcenter niet alleen een sportieve, maar ook een sociale ontmoetingsplek.

Stap richting vernieuwing

Met deze veranderingen zet Rhoon Golfcenter een duidelijke stap richting vernieuwing, waarbij het traditionele spelers koestert en tegelijkertijd nieuwe spelers verwelkomt. Op naar een duurzame toekomst!

Bron - www.rhoongolfcenter.nl

Golfapps voor gezondheids-tracking: Beste tools 2025

In de dynamische wereld van golf spelen apps een cruciale rol bij het verbeteren van prestaties en het monitoren van gezondheid. Met de opkomst van wearables en data-analyse in 2025 bieden golfapps geavanceerde tools voor gezondheidstracking, zoals hartslagmeting, calorieverbruik en hersteladvies.

Deze functionaliteiten helpen golfers om blessures te voorkomen, fysieke conditie te optimaliseren en spelstrategieën aan te passen. Volgens recente inzichten van de Nederlandse Golf Federatie integreren steeds meer spelers digitale hulpmiddelen om hun welzijn te beheren, vooral tijdens intensieve trainingen of toernooien.

Waarom gezondheidstracking essentieel is voor golfers

Golf vereist niet alleen technische vaardigheden, maar ook fysieke uithoudingsvermogen. Een ronde van 18 holes kan tot 10.000 stappen en 1.200 verbrande calorieën omvatten, afhankelijk van terrein en duur. Gezondheidstracking-apps bieden real-time data over metrics zoals stappen, slaapkwaliteit en stressniveaus, wat bijdraagt aan betere prestaties en langetermijngezondheid. In 2025 richten deze tools zich op AI-gedreven inzichten, die persoonlijke aanbevelingen geven op basis van biometrische data.

De Beste Golfapps voor 2025

Hieronder een overzicht van toonaangevende apps die gezondheidstracking combineren met golf-specifieke features:

Arccos Golf: Deze app, gekoppeld aan slimme sensoren op clubs, trackt niet alleen swings en afstanden, maar ook fysieke inspanning. In 2025 introduceert het verbeterde gezondheids-integraties met Apple Health en Google Fit, inclusief hartslagzones en herstelscores. Gebruikers waarderen de nauwkeurige calorie-tracking, ideaal voor golfers die gewicht willen beheren.

Garmin Golf: Bekend om zijn robuuste wearables, biedt deze app uitgebreide gezondheidstracking zoals VO2 max-schattingen en slaapanalyse. Voor 2025 voegt Garmin golf-specifieke metrics toe, zoals energieverbruik per hole, gekoppeld aan GPS-data. Het is bijzonder geschikt voor serieuze spelers die data willen gebruiken voor trainingsaanpassingen.

SwingU: Een gebruiksvriendelijke optie met gratis basisfeatures, focust op gezondheid door integratie met fitness-trackers. De 2025-update includes AI-coaching voor blessurepreventie, gebaseerd op bewegingspatronen en hartslagvariabiliteit. Het is betaalbaar en leesbaar voor recreatieve golfers.

TheGrint: Deze community-gerichte app trackt handicaps en gezondheid via mobiele integraties. Nieuw in 2025: geavanceerde stressmeting en hersteladvies, perfect voor toernooideelnemers die balans zoeken tussen spel en welzijn.

WHOOP Golf Integration: Hoewel niet puur golfgericht, koppelt WHOOP's strap gezondheidstracking aan golfapps. Het meet strain en recovery, met 2025-updates voor golf-specifieke workloads.

Conclusie en aanbevelingen

Voor 2025 zijn deze apps onmisbaar voor golfers die gezondheid prioriteren. Kies op basis van je behoeften: Arccos voor diepgaande analytics, Garmin voor hardware-integratie. Test altijd compatibiliteit met je apparaten en raadpleeg een professional voor gezondheidsadvies.

JPH
 Stukadoorsbedrijf
Hoffman
 voor al uw
 stucwerk, lijst
 en ornamenten.
 stukadoorsbedrijfhoffman.nl

JANTJE BETON

 STOP NOOIT
 MET SPELEN!

 **Rubens tuinen**
 HOVENIERSBEDRIJF
 Boomverzorging | tuinonderhoud | groenvoorziening
 Rubenstuinen.nl
 010-4667954
 



DBS
 DE DAKBEDEKKING SPECIALIST BV
 Is uw dak verouderd of erg aan vervanging toe?
 Wij zijn altijd binnen 24 uur bij u op locatie!

- ✓ Gediplomeerde en ervaren dakdekkers
- ✓ Betaalbare tarieven
- ✓ Eerlijk en vertrouwd
- ✓ Altijd een dakdekker uit uw eigen regio!

Hoofdkantoor: Zinkstraat 24, 4823 AD Breda
 085 303 1009 | dedakbedekkingsspecialist.nl

Bos Vishandel **RELATIEGESCHENKEN NODIG?**
 BEL 0623500545
ELKE WOENSDAG EN ZATERDAG IN CAPELLE AAN DE IJSEL

m Sieradenatelier 't Buytenlandt
 Marjan Warnaar
 Oudeweg 1 Rhoon
 www.warnaar-schop.nl
DRAAGBARE EENHEID
 In het atelier ontwerp en maak ik handgemaakte unieke sieraden, vrij naar eigen ontwerp of gericht in opdracht naar de specifieke wensen van de klant. Kleurrijk, met liefde voor details in goud en zilver.


Specialist in vakkundige plaatsing van natuursteenwerken en tegelwerken.
 Marmer Graniet Keramiek

moonen natuursteen
 Bergumermeer 6 Rotterdam
 info: 0624676932
 email: info@moonennatuursteen.nl
 www.moonennatuursteen.nl


VAN DEN BERG TUIN & PARK
 MACHINES • GEREEDSCHAP
 Al 30 jaar **Husqvarna** robotgrasmaaiers
 Voor op de **golfbaan** en in uw **eigen tuin**
Volledig draadloos via GPS of 4G
 BEZOEKADRES Delftsestraatweg 26 A CONTACT 015 369 6841
 2641 NB Pijnacker www.tuin-en-park.nl

Hoort u alles nog goed?
 Laat uw gehoor vrijblijvend testen.
Benieuwd naar de mogelijkheden om uw gehoor te verbeteren, neem gerust contact met ons op.

P.C. van Gent hoortoestellen
 Korte Hoogstraat 6a
 3131 BK Vlaardingen
 Tel. 010-2480070
 Info@hoortoestellen-vangent.nl
Uw audicien aan huis



Golf als levensstijl

Golf als levensstijl biedt in 2025 een evenwichtige benadering die gezondheid, familiebanden en seizoensgebonden plezier integreert. Deze sport, die wereldwijd miljoenen beoefent, evolueert tot een holistische activiteit die verder gaat dan recreatie, met bewezen voordelen voor lichaam en geest.

Op het gebied van gezondheid draagt golf significant bij aan fysiek en mentaal welzijn. Een ronde van 18 holes verbrandt 1.400 tot 2.000 calorieën en omvat 6 tot 8 kilometer wandelen, wat bijdraagt aan een langere levensverwachting – golfers leven gemiddeld vijf jaar langer dan niet-golfers. De matige intensiteit vermindert risico's op chronische aandoeningen zoals hartziekten, diabetes en kanker, terwijl de buitenomgeving stress verlaagt en mentale gezondheid bevordert. In 2025, met groeiende aandacht voor preventieve zorg, voldoet golf aan richtlijnen van organisaties als de WHO, door wekelijks 150 minuten beweging te bieden. Onderzoeken tonen aan dat regelmatige beoefening cholesterolwaarden verbetert, balans versterkt en zelfs demantie helpt voorkomen, vooral bij ouderen. Golf stimuleert ook sociale interactie, wat eenzaamheid tegengaat en eigenwaarde verhoogt.

Voor familie fungeert golf als bindende factor. Het is toegankelijk voor alle leeftijden, van jongeren tot senioren, en bevordert intergenerationele verbindingen. In Nederland organiseren clubs in 2025 familieclubs en toernooien, waar ouders en kinderen samen vaardigheden ontwikkelen. Dit sociale aspect versterkt relaties; een rondje golf met familie biedt quality time in een natuurlijke setting, weg van digitale afleidingen. Onderzoeken benadrukken dat dergelijke interacties bijdragen aan emotioneel welzijn, met lagere risico's op depressie. Golfvakanties of lokale evenementen, zoals herfsttoernooien, maken het een gedeelde hobby die familiegezondheid bevordert door gezamenlijke beweging.

Seizoensplezier voegt variatie toe aan de golflevensstijl. In de herfst van 2025 genieten golfers van kleurrijke landschappen en mild weer, ideaal voor wandelrondes die vitamine D-opname stimuleren. Wintermaanden verschuiven naar indoor training of verwarmde banen, met focus op mentale veerkracht tegen seizoensdepressie. De natuur op banen – met biodiversiteit en waterpartijen – vermindert stress en verhoogt geluk, ongeacht het seizoen. Evenementen zoals het KLM Open in juni 2025 inspireren seizoensgebonden deelname, terwijl eco-vriendelijke initiatieven golf duurzamer maken.

Kortom, golf als levensstijl in 2025 integreert deze elementen naadloos. Door prioriteit te geven aan gezondheid, familie en seizoensadaptatie, biedt het een duurzame route naar welzijn. Clubs en federaties, zoals de NGF, ondersteunen dit met programma's die toegankelijkheid vergroten. Voor wie een gebalanceerd leven nastreeft, is golf een waardevolle investering.

Golfbaan Delfland

Abtsrechtseweg 1, 2636 HZ Schipluiden

0153807911 www.delflandgolf.nl



Golfbaan Delfland

De grootste Pay & Play baan van Zuid-Holland

De openbare Golfbaan Delfland (opgericht in 1999) staat bekend om haar toegankelijkheid, gastvrijheid en gezelligheid. Deze veelzijdige 27+9 holes golfbaan met uitgebreide oefenfaciliteiten ligt halverwege Rotterdam en Den Haag en is eenvoudig bereikbaar via de verlengde A4 (afslag 14 Delft) of via de A13 en/of N470.

Delfland beschikt over een verlichte driving range met 56 afslagplaatsen, diverse oefengreens, een Golfacademy met 6 PGA-erkende golfprofessionals, een riante Golfshop met alle grote merken golfmateriaal en -mode, een clubfitting studio voor maatwerk én een altijd gezellige en gastvrije Brasserie met zonnig terras voor een heerlijk verblijf.

(Wilt u een rondje golfen of les nemen? Misschien iets drinken of eten met familie of zakelijk? U bent van harte welkom! Wij wensen u veel plezier op Delfland!)

- ✓ Reguliere Greenfee € 37
- ✓ Meerprijs 2e 9-holes* € 31,50
- ✓ Twilight tarief** € 15

Dit zijn starttijden starten vanaf 1,5 uur voor zonsondergang. De zonsondergangtijden wisselen per dag. Je kan dan spelen totdat het donker is. In dit geval geldt de compensatieregeling niet.

Golfbaan Delfland is een openbare Pay & Play baan waar je kunt golfen zonder lidmaatschap. Bij Delfland is dus geen lidmaatschap vereist om alle aspecten van de mooie golfsport en de gastvrijheid van Delfland te ervaren.

Golfbaan Delfland biedt wel Rondenskaarten aan van 20 tot 100 ronden. Ook heeft u de mogelijkheid om een Unlimited kaart aan te schaffen. Met al deze kaarten kunt u extra voordelig golfen.

Voor bedrijven zijn er mogelijkheden om zich te verbinden aan Delfland: als spelende sponsor, als adverteerder of als gastheer van een evenement of meeting voor klanten en/of medewerkers.

Op de gezelligste golfbaan van Zuid Holland is altijd iets te doen!

Golfplezier voor iedereen.

Bron - www.delflandgolf.nl





**Dream
HK**

Dream-Mobile

Cairostraat 107, 3047 BB Rotterdam
+31633233233
info@dream-hk.nl
www.dream-hk.nl



Vragen over epilepsie?

Bel de Epilepsie Infolijn:

030 634 40 64

www.epilepsie.nl



Mijn moeder had maar
drie maanden ALS

Doneer nu



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

EEN WAARDEVOL AFSCHEID

Een uitvaart is een uitdrukking van liefde en respect voor degene die is overleden. Een uiterst persoonlijke gebeurtenis die bij alle betrokkenen een warme, mooie herinnering achterlaat. Hier zetten wij ons al vijf generaties met hart en ziel voor in. Ieder mens is uniek en daarmee ieder afscheid. Wij vertellen u graag meer over de mogelijkheden.

010 - 447 99 00 | vanderspekuitvaart.nl



**VAN DER SPEK
UITVAART**



Golfbaan De Hooge Rotterdamsche

Rottebandreef 40, 2661 JK, Bergschenhoek

0105220052 www.dehoogerotterdamsche.nl



De Hooge Rotterdamsche

Golfbaan De Hooge Rotterdamsche moet u tenminste één keer in uw leven gespeeld hebben!

Een 18 holes golfbaan gelegen in het prachtige Rottemerengebied aan de noordkant van Rotterdam. De baan waar Joost Luiten ooit begonnen is, dankt zijn unieke karakter aan de heuvelrug van circa 25 meter hoog. Dit zorgt voor een on-Nederlands landschap met zeer afwisselende holes en biedt golfers van elk niveau een bijzondere uitdaging.

De golfbaan beschikt daarnaast over verschillende oefenfaciliteiten, zoals een Driving Range met overdekte en verwarmde afslagplaatsen, putting greens, chipping greens en een shortgame area. Voor het verbeteren van uw golfspel kunt u terecht bij onze enthousiaste PGA gecertificeerde golfprofessionals.

Brasserie

Iedereen is welkom in onze brasserie. Hier wordt u getrakteerd op het schitterende uitzicht op de skyline van Rotterdam. Op de kaart vindt u gerechten met eerlijke en verse producten, die op creatieve wijze gepresenteerd worden.

Vergader op Hoog Niveau

De Hooge Rotterdamsche beschikt over een uitstekende vergaderruimte. Deze ruimte, voorzien van beamer, airco en WIFI, is uitermate geschikt voor trainingen, workshops en vergaderingen t/m 12 personen. De ruimte kan afzonderlijk of in combinatie met een lunch, diner of golfactiviteit worden gereserveerd.

Businessclub

Golf en zaken doen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Op de golfbaan leert u uw zakenpartners pas echt goed kennen. De basis voor een langdurige, hechte en succesvolle zakelijke relatie. Door de sportieve, ontspannende en gezellige kant van golf laat u uw business op een aangename manier groeien. Hiervoor organiseert De Hooge Rotterdamsche tal van activiteiten, gericht op het goed, sportief faciliteren van uw relaties en het uitbreiden van uw netwerk.

Bron - www.dehoogerotterdamsche.nl

Golfbaan Hitland

Blaardorpseweg 1, 2911 BC Nieuwerkerk a/d IJssel

0180317188 www.hitland.nl

Golfbaan
Hitland

Golfbaan Hitland

Golfbaan Hitland is een unieke golfbaan gelegen in het prachtige polderlandschap tussen Gouda en Rotterdam. Deze openbare golfbaan biedt voor zowel ervaren golfers als beginners een uitdagende en plezierige golfervaring. Met 18 holes, een qualifying 9 holes par 3 baan en gratis toegankelijke oefenfaciliteiten is er voor ieder wat wils.

Wat Golfbaan Hitland echt bijzonder maakt, is de focus op natuurbeleving. De baan is prachtig geïntegreerd in het recreatiegebied Park Hitland, waardoor je tijdens het golfen kunt genieten van de rust en schoonheid van de omgeving. De flora en fauna zijn hier goed vertegenwoordigd en dragen bij aan een ontspannen en plezierige golfervaring.

Naast de prachtige natuur biedt Golfbaan Hitland ook uitstekende faciliteiten. Zo is er een golfschool waar je lessen kunt volgen om je golfvaardigheden te verbeteren. Daarnaast is er een golfshop waar je terecht kunt voor al je golfbenodigdheden. En als je na het golfen trek hebt gekregen, kun je terecht bij restaurant HIT eten & drinken voor een heerlijke maaltijd of verfrissend drankje.

Maar Golfbaan Hitland biedt meer dan alleen golfen. Het is ook de ideale locatie voor evenementen, golfdagen, teambuilding of personeelsuitjes. Het ervaren team van Golfbaan Hitland denkt graag met je mee om een onvergetelijke dag te organiseren. Of je nu met een klein gezelschap komt of met een grote groep, er zijn talloze mogelijkheden om je dag naar wens in te vullen.

En als je na een dag vol golfplezier niet naar huis wilt rijden, kun je kiezen voor het golfarrangement in samenwerking met Hotel Van der Valk Nieuwerkerk aan den IJssel. Dit hotel ligt op slechts 6 kilometer afstand van Golfbaan Hitland en biedt de perfecte gelegenheid om golf te combineren met een ontspannen overnachting.

Golfbaan Hitland is dé plek waar golf draait om natuurbeleving, plezier, gastvrijheid en gezelligheid. Of je nu een ervaren golfer bent of nog nooit een golfclub hebt aangeraakt, bij Golfbaan Hitland ben je altijd welkom. Kom langs en ervaar zelf de unieke combinatie van golf en natuur op deze prachtige golfbaan.

Bron - www.hitland.nl



Golfbaan Crimpenerhout

C.G. Roosweg 9, 2931 LK Krimpen aan de Lek

0180552056 www.golfbaancrimpenerhout.nl



Golfbaan Crimpenerhout

Stel je voor: een oase van groen, omringd door prachtige waterpartijen en uitdagende bunkers, ontworpen door de gerenommeerde Belgische baanarchitect Bruno Steensels. Welkom bij Golfbaan Crimpenerhout, waar elke golfer, van beginner tot gevorderde, een perfecte uitdaging vindt te midden van adembenemende natuurlijke schoonheid.

Wat maakt Golfbaan Crimpenerhout zo speciaal? Het antwoord ligt niet alleen in de weelderige groene fairways en de uitdagende lay-out, maar ook in de ongeëvenaarde faciliteiten die het biedt. Bij onze golfschool, geleid door ervaren PGA Golfprofessionals zoals Arthur Pinckaers, Fedor van Megen en Gerrit Goor, vind je de sleutel tot het perfectioneren van je swing, ongeacht je vaardigheidsniveau. Of je nu de voorkeur geeft aan privélessen of deel wilt nemen aan groepslessen, onze professionals staan klaar om je te begeleiden op jouw golfreis.

Business Club Crimpenerhout

Maar Golfbaan Crimpenerhout biedt meer dan alleen golf. Voor bedrijfsleden hebben we de exclusieve Business Club Crimpenerhout opgericht, waar zakelijke connecties worden gesmeed op de groene fairways. Elke tweede donderdag van de maand komen leden samen voor een ontspannen golfdag gevolgd door een gezellig samenzijn in onze sfeervolle brasserie. Het is niet alleen een kans om te netwerken, maar ook om vriendschappen te sluiten die verder gaan dan de golfbaan.

Vereniging Golfpark Crimpenerhout

En laten we de Vereniging Golfpark Crimpenerhout niet vergeten, die trots de B-status van de NGF draagt. Voor slechts €60,- per jaar, mits gecombineerd met een jaarkaart van de golfbaan, kunnen leden genieten van speciale tarieven op Golfbaan Crimpenerhout en andere aangesloten golfclubs in West Nederland. Het is de perfecte manier om je passie voor golf te delen met gelijkgestemde individuen en nieuwe banen te verkennen terwijl je geniet van exclusieve voordelen.

Of je nu een doorgewinterde golfer bent of net begint aan je golfavontuur, Golfbaan Crimpenerhout heet je van harte welkom. Neem vandaag nog contact op met onze receptie voor meer informatie of een vrijblijvende offerte, en ontdek waarom Golfbaan Crimpenerhout de ultieme bestemming is voor golf-liefhebbers van alle niveaus.

Bron - www.golfbaancrimpenerhout.nl

Organiseer een herfstuitje: Met de kids de baan op!

In de herfstmaanden biedt golf een ideale gelegenheid voor familie-uitjes. Met vallende bladeren en mildere temperaturen transformeert de golfbaan in een schilderachtig decor voor quality time. Een familie-golfdag combineert sport, natuur en educatie, en is toegankelijk voor alle leeftijden. Dit artikel biedt een praktische handleiding om zo'n dag te organiseren, met aandacht voor gezondheid, veiligheid en plezier.

Voordelen van een familie-golfdag in de herfst

Golf bevordert fysieke gezondheid door wandelen, swingbewegingen en coördinatie-oefeningen. Voor kinderen stimuleert het concentratie en motorische vaardigheden, terwijl volwassenen profiteren van stressreductie en cardiovasculaire voordelen. In de herfst draagt de frisse lucht bij aan mentale welzijn, en helpt het seizoensdepressie te voorkomen. Familiebanden worden versterkt door gedeelde ervaringen, zoals het vieren van een goede putt of het navigeren door herfstbladeren. Volgens recente trends in Nederlandse golfclubs groeit de populariteit van familie-initiatieven, met clinics die inclusiviteit bevorderen.

Stappen om te organiseren

Begin met het selecteren van een geschikte baan. Kies kindvriendelijke locaties zoals Golfbaan Crimpenerhout of clubs aangesloten bij de Nederlandse Golf Federatie (NGF), die vaak familie-arrangementen bieden. Controleer openingstijden en herfstspecifieke voorwaarden, zoals beperkte holes vanwege onderhoud.

Plan de dag structuurmatig. Reserveer een ochtend of middag in september of oktober 2025, wanneer het weer nog mild is. Combineer golf met activiteiten: start met een korte les voor beginners, gevolgd door een 9-holes ronde. Voeg spelelementen toe, zoals een familie-competitie met prijzen voor de 'beste junior-swing'. Budgetteer voor greenfees (vaak gereduceerd voor families) en huur van clubs - reken op €50-€100 per gezin.

Betrek de kinderen actief. Gebruik aangepaste regels, zoals kortere afstanden of teamspel, om frustratie te voorkomen. Integreer educatie: leer over baan-etiquette en natuurbehoud, passend bij herfstthema's zoals biodiversiteit op de fairways.

Praktische Tips voor de Herfst

Houd rekening met het weer: draag waterdichte kleding en laagjes tegen kou. Neem snacks mee voor energie, zoals herfstfruit, en hydrateer voldoende. Veiligheid eerst - superviseer kinderen nabij waterhindernissen en gebruik zonnecrème op zonnige dagen. Voor gezondheid: moedig wandelen aan in plaats van karretjes, wat bijdraagt aan dagelijkse stappen. Na afloop, evalueer de dag met een picknick om ervaringen te delen.





STADMAN

MEUBELSTOFFERING

Weg en Land 42e | 2661 KR Bergschenhoek
06-41249586 | stadmanmeubelstoffering.nl

Duurzaam, Kwaliteit en Vakmanschap.

Geef uw meubels een 2^{de} leven

Ook maatwerk voor projecten die perfect aansluiten bij de duurzame beleidsdoelen van uw bedrijf.



AANNEMINGSBEDRIJF RODENBURG

Van harte
welkom voor al uw
(ver)bouwprojecten!
We denken
graag met u mee!

Leeuwenhoekweg 1
2661 DA Bergschenhoek
T (010) 5218017

www.aannemingsbedrijfrodenburg.nl
info@aannemingsbedrijfrodenburg.nl

"Een menu iets verder van me af houden, wat vaker mijn telefoon kantelen. Gewoon een kwestie van wennen, toch? Dacht ik. Maar op een gegeven moment kon ik er niet meer omheen. Mijn ogen waren veranderd, en eerlijk? Ik wilde het eigenlijk niet toegeven.

Toen ik eindelijk overstapte op een bril met multifocale glazen, kon ik zowel in de verte als dichtbij perfect zien. Ik besepte hoeveel scherper en relaxter mijn zicht kon zijn. Dit gun ik iedereen!"

- Winston Gerschtanowitz

2e paar brillenglazen nu met 50% korting*

*Geldig van 6 oktober tot en met 29 november 2025.
Vraag in de winkel naar de voorwaarden.

**PETER
AKKERMAN**
BRILLEN CONTACTLENZEN-OPTOMETRIE
ROTTERDAM-HILLEGERSBERG

Weissenbruchlaan 152-154
Rotterdam
Tel. (+31) 10 418 8146
info@akkermanoptiek.nl
www.akkermanoptiek.nl



Aanpasbare brillenglaszones

voor een snelle focus.

Vloeiend zicht van veraf tot dichtbij

met één bril.

Ook als multifocale zonnebril

met uv-bescherming
tot 400 nm.

"Ik heb lang
ontkend dat
ik een bril
nodig had."

- Winston Gerschtanowitz



STYL MEBEL

//Jouw maatwerk, onze passie!

Opzoek naar maatwerk voor je interieur?

Bij **Styl Mebel** ontwerpen en maken we alles in eigen beheer, van keukens en garderobes tot tv meubels en nog veel meer. Alles wordt zorgvuldig vervaardigd in onze werkplaats in Rotterdam.

Binnenkort openen we ook onze **Experiences House!**
Kom langs en ontdek de eindeloze mogelijkheden voor jouw perfecte interieur.

STYL MEBEL

// Waar jouw ideeën werkelijkheid worden.

Emmy van Leersumhof 18, 3059 LT Rotterdam
010-3007851 / 0627610176
info@stylmebel.eu