



Dé **GOLF**
in **ZAKEN**
COURANT.nl

Regio Tilburg

editie 2 - 2025



**NEEM
GRATIS
MEE**

Yoga om blessures te voorkomen.....	3
Het Nederlands Golfmuseum.....	5
Golfen in de herfst.....	7
Putten in koud weer.....	15
Starten met golf op latere leeftijd.....	15



Tuinontwerp & aanleg

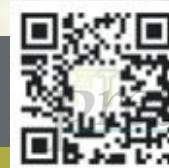
- Vrijblijvend intakegesprek
- Tuinarchitect bij u thuis
- Tuinontwerp op maat!
- Complete project aanleg
 - Alles onder 1 dak
- Complete ontzorging
- Douglas/Eiken buitenverblijven
- Zwembaden en zwembijvers

Tuinonderhoud

- Voorjaarsbeurten
- Winterbeurten
- Complete ontzorging
- Maandelijks onderhoud
- Full-tuinonderhoud
- Snoeien en rooien van bomen
- Losse tuinbeurten
- Tuinklussen



Florissant tuinen | 0162 782520 | www.florissanttuinen.nl



Sfeermakers van nature



Openingstijden:
Maandag t/m donderdag vanaf 16:00 uur
Vrijdag t/m zondag vanaf 12:00 uur

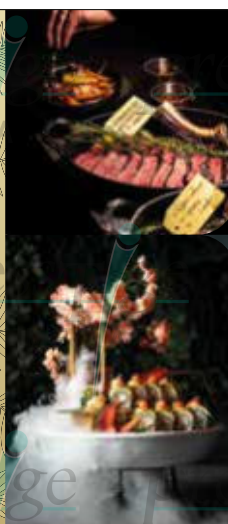
PIUSHAVEN 21, 5017 AN TILBURG
WWW.JAXXMARINA.NL

ENJOY LIFE & GOOD COMPANY

De hotspot aan de Tilburgse riviera

Jaxx Marina is een trendy restaurant concept gevestigd aan de sfeervolle Piushaven. Een plek waar u eten gaan transformeert in een complete en onbezornde avond uit.

Het stijlvolle interieur met haar groene accenten, twee terrassen, unieke cocktails, seafood specials, dry aged steaks, high-end sushi en wekelijks terugkerend live entertainment dragen bij aan de ultieme beleving.



FRANS - AZIATISCHE KEUKEN

U kunt bij ons terecht voor de lunch of borrels met luxe bites, een high-end sushi ervaring, vers seafood en de lekkerste dry-aged steak selectie van Tilburg.

LIVE MUSIC & EVENTS

Beleef onze bruisende dinnershows! Een uitgebreide line-up met Nederlands beste artiesten zoals Ruth Jacott, Glennis Grace, Dries Roelvink en vele andere.

Volg ons op social media voor alle info en tickets.



JOUW DROOMVLOER VOOR EEN SCHERPE PRIJS!



WONING- & PROJECTSTOFFERING

06 55 96 69 45

DVSTOFFERING@GMAIL.COM

WWW.DV-WONINGENPROJECTSTOFFERING.NL

Yoga om blessures te voorkomen

Yoga biedt golfers een krachtige tool om blessures te voorkomen door flexibiliteit, balans en core-stabiliteit te versterken, wat cruciaal is voor een soepele swing zonder overbelasting van rug, schouders, heupen en ellebogen. Het verbetert niet alleen fysieke mobiliteit, maar vermindert ook stress en mentale vermoeidheid, factoren die vaak leiden tot letsels tijdens lange rondes op de baan.

Regelmatige sessies van 15 minuten per week, zoals aangetoond in onderzoek van Abertay University, verhogen romp-rotatie en swing-efficiëntie, terwijl spanning in de onderrug afneemt – een veelvoorkomende klacht bij golfers. Bovendien helpt yoga bij het herstel van blessures, zoals golferselleboog, door spieren te versterken en flexibiliteit te vergroten.

Deze oefeningen richten zich op veelgebruikte spiergroepen in golf, zoals core, heupen en bovenrug, en zijn eenvoudig thuis uit te voeren. Voer ze 2-3 keer per week uit, 10-20 minuten, idealiter voor en na het golfen, gecombineerd met een warming-up om optimaal profijt te trekken. Adem diep en bewust tijdens elke pose om ontspanning te bevorderen.

Thoracale Rotaties met Medicine Ball: Zit of sta rechtop met voeten op schouderbreedte, klem een lichte medicine ball (of kussen) tegen je borst met armen gekruist en roteer langzaam links en rechts, zonder heupen te bewegen. Houd elke rotatie 5 seconden vast en doe 10 herhalingen per kant. Dit verhoogt mobiliteit in de bovenrug, bouwt rotatiekracht op voor de backswing en voorkomt rugspanning door gecontroleerde bewegingen.

Box Breathing: Ga comfortabel zitten of liggen, adem 4 seconden in door de neus, houd 4 seconden vast, adem 4 seconden uit door de mond en houd weer 4 seconden vast; herhaal 4-6 rondes. Deze techniek kalmeert de geest, verlaagt stressniveaus en verbetert focus, wat mentale vermoeidheid tegengaat en indirect blessures voorkomt door betere concentratie op de baan.

Chair Pose (Utkatasana): Sta met voeten bij elkaar, buig knieën alsof je op een onzichtbare stoel zit, til armen omhoog parallel aan de vloer en duw je heupen naar achteren. Houd 10-15 ademhalingen vast, herhaal 3 keer. Het activeert core, enkels, knieën en heupen, verbetert stabiliteit tijdens de swing en bouwt beenkracht op voor oneffen terreinen.

Tree Pose (Vrksasana): Sta op één been, plaats de andere voet tegen je binnenbeen (niet tegen de knie), breng handen in gebedshouding voor de borst of boven het hoofd. Houd 10-15 ademhalingen vast per kant, wissel af. Dit versterkt balans en concentratie, vermindert valrisico's op hellende banen en traint proprioceptie voor preciezere slagen.

Pigeon Pose (Eka Pada Rajakapotasana): Begin op handen en knieën, breng één been naar voren met knie gebogen onder je heup, strek het andere been naar achteren en leun voorzichtig voorover met romp. Houd 5-10 ademhalingen vast per kant, herhaal. Het opent strakke heupen, vermindert stijfheid en voorkomt rotatiegerelateerde blessures door betere heupmobiliteit.

Door deze oefeningen consistent te integreren, bouw je een sterker, flexibeler lichaam op dat bestand is tegen de eisen van golf, resulterend in minder downtime en meer plezier op de baan. Overweeg een yogales voor golfers voor gepersonaliseerde aanpassingen.

Herfstonderhoud van je clubs

Golfclubs zijn je trouwste metgezellen op de baan, maar seizoenswisselingen zoals herfst en winter stellen ze zwaar op de proef door modder, vocht en kou. Regelmatig onderhoud zorgt niet alleen voor betere prestaties, maar verlengt ook de levensduur van je uitrusting. Begin met een inspectie: controleer op roest, scheurtjes of versleten grips, en repareer professioneel indien nodig.

In de herfst, met vallende bladeren en zachte grond, raken clubs snel vuil. Na elke ronde veeg je het clubhoofd schoon met een handdoek om modder en grasresten te verwijderen, vooral uit de groeven voor optimale grip. Gebruik een zachte borstel met warm water en mild reinigingsmiddel voor dieptereiniging; droog direct af om roest te voorkomen.

Grips worden glad door herfstsappen en regen – reinig ze met zeepwater of een speciale grip cleaner om slippen te vermijden. Vervang grips jaarlijks als ze hard of versleten aanvoelen, voor een veilige swing.

Winterse vorst en sneeuw vereisen extra zorg: bewaar clubs droog en vorstvrij, idealiter in een clubhoes om condens te blokkeren. Reinig vaker door natte omstandigheden; een oude handdoek helpt bij het vegen van sneeuw en zoutresten. Controleer shafts op roest en smeer licht in met olie indien nodig. Indoor wintertraining versnelt slijtage, dus plan een seizoenscheck bij een pro.

Door dit onderhoud behoud je precisie en plezier, zelfs in barre tijden. Investeer tijd, en je clubs presteren als nieuw.

Colofon

De Golf in Zaken Courant
Regio Tilburg
Jaargang 2025 - Editie 2

Oplage
10.000 ex.

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750
🌐 www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Tilburg

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.



BOOMROOIERIJ WEIJTMANS

VAKKUNDIG ROOIEEN EN SNOEIEEN VAN BOMEN. VEILIG, VLOT EN VERANTWOORD!



Bomen rooien
Bomen snoeien
Stobben verwijderen
Hout- / snipperverkoop

Tel. 013-511 14 83

boomrooierijweijtmans.nl  



**CLIMACOMFORT IS GESPECIALISEERD IN AIRCONDITIONING, WARMTEPOMPEN, CV EN VENTILATIE.
OFFERTE IS VRIJBLIJVEND AAN TE VRAGEN OP DE WEBSITE CLIMACOMFORT.EU**



www.rv-electronics.nl



Domotica / Smart Home

Maak van uw huis een slim huis, en bedien alle apparaten gemakkelijk met één systeem

Bedien alle apparaten in huis met uw smartphone, tablet of met een simpele afstandsbediening

Ontdek de mogelijkheden van 'Smart Home' met Domotica

Control4

Authorized
DEALER



SONOS

LG

Bowers & Wilkins

DENON

+31 (0) 618393330 | info@rv-electronics.nl | Tilburg

Reijshoeve kunstgebitten

Alles voor mooie tanden

Kom gerust langs voor een gratis controle/
adviesgesprek voor uw kunstgebit

Reijshoeve kunstgebitten

maakt voor iedere mond
een mooi en passend gebit.

U kunt bij ons terecht voor:

- ✓ volledige prothese
- ✓ implantaatprothese
- ✓ frameprothese
- ✓ reparaties
- ✓ anti snurkbeugel
- ✓ gebitsbeschermers
- ✓ rebasing
- ✓ bleken

Heeft u problemen met uw kunstgebit?

Bij ons bent u in uitstekende handen als uw eigen tanden het laten afweten. Wij maken voor iedereen een mooi en passend gebit volgens de nieuwste technieken en innovaties met als doel een nauwkeurige en kortere behandelduur met de best mogelijke kwaliteit als resultaat.

Vergoeding

Ook uw eigen bijdrage zal voor u zo beperkt mogelijk blijven, aangezien wij contracten met alle zorgverzekeraars hebben. Daarnaast kunnen wij u op voorhand al een zeer goede indicatie van uw eigen bijdrage geven middels ons berekeningsprogramma. Ook hierin zijn wij vooruitstrevend en willen we iedereen een zo optimaal mogelijke service bieden.

Contract Zorgverzekeraars:

Reijshoeve kunstgebitten heeft contracten met zo goed als alle zorgverzekeraars en werkt volgens de landelijke richtlijnen. Wij zijn ISO 9001 gecertificeerd om een goede kwaliteit te waarborgen.



Gendingenlaan 171 • 5043 LX Tilburg • Tel. 013-5700841
www.praktijkreijshoeve.nl • info@praktijkreijshoeve.nl



Het Nederlands Golfmuseum

Column van het Nederlands Golfmuseum door Ferd Vrijmoed

Wist u, trouwe lezer van de Golf in Zaken Courant, dat Nederland een heus golfmuseum rijk is? Niet hè? Dat dacht ik al. Hoogste tijd dus, om daar wat aan te doen. Ik zal het Nederlands Golfmuseum zometeen bij u introduceren, maar eerst ben ik u natuurlijk een verklaring schuldig over het waarom van deze column.

Geattendeerd op wat in deze courant al eerder aan wetenswaardigheden is gepubliceerd ontdekten wij van het Nederlands Golfmuseum – de wijsheid overigens niet in pacht hebbend – dat wij her en der nog wel wat essentiële feitjes en meningen kunnen toevoegen, die u uw blik op het ontstaan en de ontwikkeling van golf, haar regels en etiquette en haar unieke terminologie drastisch doen herzien.

Toen wij dit aan de redactie lieten weten werd ons prompt aangeboden onze grootspraak waar te maken in een vaste column. En ik mocht dat doen.

Zo zal ik u in komende edities van deze courant verhalen waar termen als tee, Fore! en handicap vandaan komen. En hoe we aan par, birdie, bogey en eagle komen om van albatros en condor nog maar niet te spreken.

Ik neem u mee naar Hollandse Meesters uit de 17e eeuw en leid u langs de meest excentrieke golfbanen van de wereld. En nog veel meer.

Maar het meest interessant is waar golf echt is ontstaan en hoe stok en bal zich door de eeuwen heen hebben ontwikkeld en aan elkaar aangepast.

Maar nu naar het Nederlands Golfmuseum in Afferden, in het noorden van Noord-Limburg (www.golfmuseum.nl).

Het is een stichting met de culturele ANBI status. Vanaf haar oprichting in 2016 gevestigd in Paviljoen Bleijenbeek op het gelijknamige landgoed in het Nationaal Park De Maasduinen. Vlak bij ligt Golfbaan Bleijenbeek met een 18-holes Champions Course, een 9-holes Par 3/4 baan en een 9 holes Pitch & Putt baan. En oh ja, het paviljoen heeft een uitstekend restaurant.

Het museum is niet een verzameling van oude ballen, stokken en tassen. Het herbergt een schat aan Nederlands cultureel golf erfgoed met schilderijen, beelden en bekertjes. Spellen, postzegels en knopen. En inderdaad ook ballen, stokken en tassen, maar allemaal hebben ze een verhaal. Ik beloof u dat het u zal boeien.

In mijn volgende stukje kaart ik het heikele onderwerp van het ontstaan van golf aan. Een aanhoudende bron van discussie tussen de Schotten en de Hollanders. Smullen geblazen.

Golfpark Weilenseind

Alphenseweg 14a, 5126 PN Gilze

0161451387 www.golfparkweilenseind.nl



Golfpark Weilenseind

In het prachtige Brabantse landschap ligt Golfpark Weilenseind, een uitdagende 9-holes golfbaan die zowel de beginnende als de gevorderde golfer een unieke ervaring biedt. Met een combinatie van 6 par-3 holes en 3 par-4 holes is deze baan ontworpen om spelers van alle niveaus te prikkelen en uit te dagen.

Bij Golfpark Weilenseind tref je perfect onderhouden greens en uitdagende hindernissen. Of je nu je korte spel wilt verfijnen of je slagvaardigheid op langere afstanden wilt verbeteren, deze baan biedt alles wat een golfer nodig heeft. Een zeer afwisselende baan waarbij je tevens heerlijk kunt genieten van de natuur.

Als startende golfer kun je het spel onder de knie krijgen door onze uitgebreide oefenfaciliteiten en begeleiding van onze golf-professional. Hiervoor hebben we altijd leuke aanbiedingen lopen. Tevens is er voor de Golfschool nog een indoor-ruimte beschikbaar, waar aan twee personen golfles gegeven kan worden bij slecht weer.

Voorafgaand of na een sportieve ronde golf is het heerlijk vertoeven in ons gezellige clubhuis, met de ingang aan de achterzijde van Café de Hooikar. Op het ruime terras kun je genieten van een kop koffie, een smakelijke lunch (woensdag t/m zondag) of een uitgebreid diner (vrijdag t/m zondag), terwijl je uitkijkt over de prachtige baan. De typisch Brabantse gastvrijheid maakt elk bezoek extra aangenaam.

Probeer het met een Proefabonnement

Wil je kennismaken met Golfpark Weilenseind? Maak gebruik van de mogelijkheid om een proefabonnement af te sluiten, in 2025: 3 maanden onbeperkt spelen voor maar €185,00 en ontdek zelf waarom deze golfbaan zo geliefd is bij spelers uit de hele regio. Overige interessante aanbiedingen vindt u op: www.golfparkweilenseind.nl

Kom langs en ervaar de perfecte combinatie van sport, ontspanning en gezelligheid bij Golfpark Weilenseind!

Bron - www.golfparkweilenseind.nl - Foto's Koert van As





Van Spreuwel
Bladel | Bouw- & timmerwerken

@ l.v.spreuwel@hotmail.com T 06-33090662



Erik van der Sande
Installatietechniek bv

Niers 65 • 5032 AN Tilburg
m 06-13 97 83 90
e evdsit@evdsit.nl
www.evdsit.nl

Specialist in ontwerp en advies
van gebouwgebonden installaties

• Projectbegeleiding • Kwaliteitscontrole • Engineering

Van het gas af?

Neem contact op

dan bespreken we samen de mogelijkheden



BVH
installaties

06 - 10 35 21 47

bram@bvhinstallaties.nl



Nieuwbouw | Warmtepompen | Zonneboilers | CV-ketels | Waterontharders



NATIONAAL EN INTERNATIONAAL SNELKOERIER

**UW PERSOONLIJKE KOERIER ALS
VISITEKAARTJE VOOR UW BEDRIJF**

NORT KLIJSEN | 06-51516318 | NORT@NK-KOERIER.NL
WWW.NK-KOERIER.NL

zwemschool AQUA-MARIJN

Kijk voor de actuele
lestijden op onze
website!

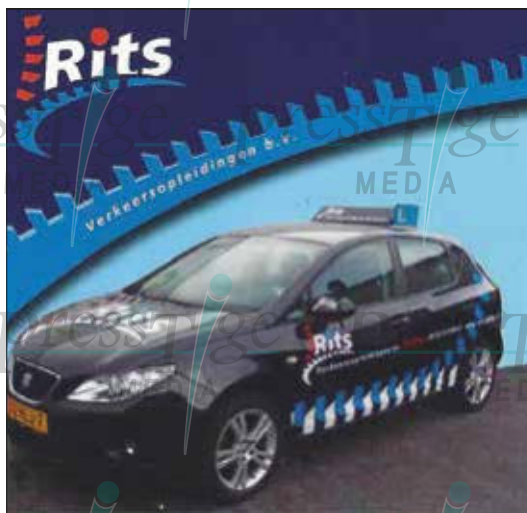
Zwemschool Aqua-Marijn staat ervoor om kinderen op een
kindvriendelijke wijze op te leiden en ze vaardigheden aan te bieden
die voor levenslang, veilig, waterplezier zorgen.

06-15237332 - info@aqua-marijn.nl - f zwemschoolaquamarijn.nl
Telefonisch spreekuur maandag en donderdag van 9.00 uur - 12.00 uur

WWW.AQUA-MARIJN.NL



Tijdloos tuinen
ONDERHOUD | AANLEG



Automaat

De autorijsschool voor Tilburg e.o.
www.ritsonline.nl
013-5710643 • 06-54704410

Auto Actie
icm een lessenspakket

**GRATIS
INTAKE**



**Omdat u
kwaliteit eist die
wij u kunnen
bieden!**

da's thuiskomen...

De makelaar voor al uw woonwensen.

Bij het kopen en verkopen van een huis komt
veel kijken. Een specialist kan u daarbij helpen.
DorpsWonen heeft ruime kennis van de regio
waar ze actief zijn. Vertrouwen is de basis van
onze dienstverlening.
Met een persoonlijke benadering brengt
DorpsWonen uw woonwensen in vervulling.

Roel van Hoof,
makelaar

Gitte van Hoof,
assistent-makelaar

DorpsWonen Makelaardij
regio Midden-Brabant
Diessenseweg 105
5081 AH Hilvarenbeek
T 013 - 234 03 40
E vanhoof@dorpswonen.nl

www.dorpswonen.nl
www.landelijk-wonen.nl



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

Stel je voor: je slaat af te midden van een zee van rood, oranje en goudkleurige bladeren – de herfst is misschien wel het meest betoverende seizoen om te golfen. Terwijl de bomen zich hullen in warme herfsttinten, verandert de golfbaan in een levend schilderij dat je uitnodigt om elk moment te koesteren.

Natuurlijk brengt dit seizoen ook kleine uitdagingen mee, zoals kortere dagen, natte fairways en die eindeloze tapijten van bladeren die je bal soms even laten verdwijnen. Maar geen zorgen: met een paar slimme tips wordt de herfst jouw absolute favoriete golfperiode, vol verrassingen en pure vreugde.

De charme van herfstgolf

Eerst het goede nieuws: de herfst heeft golfers een schat aan betoveringen te bieden, die je spel een frisse, onvergetelijke twist geven. De zomerse drukte is voorbij, banen voelen rustiger en intiemer aan, alsof de natuur speciaal voor jou een rustgevende oase heeft gecreëerd. De lagere zon werpt een gouden gloed over de baan, terwijl de frisse lucht je scherp houdt – meer focus, minder afleiding, en een diep gevoel van verbondenheid met de omgeving. Bovendien wandel je door een levend kunstwerk, waar elke hole een nieuw tafereel onthult; het is alsof je op vakantie bent, zonder je huis te verlaten. Stel je voor hoe die herfstkleuren je swing inspireren tot nog mooiere slagen – puur genieten.

Kortere dagen = slimmer plannen

Eén van de grootste uitdagingen in de herfst is dat de dagen korter worden, maar dat nodigt juist uit tot creatief time-management dat je golfplezier maximaliseert. Waar je in juli nog na het avondeten negen holes kon spelen, is het nu tijd om slim te plannen en elke minuut te omarmen. Een paar handige, uitnodigende tips om je dag te vullen met golfmagie:

Plan vroeg: Start in de ochtend of vroege middag, wanneer de mist optrekt en de baan badend in zacht licht ligt – een perfecte start voor een ontspannen ronde.

Kies voor 9 holes: Een compacte sessie is net zo bevredigend als 18, met ruimte voor lachjes en verhalen zonder de druk van haast.

Gebruik een golfsimulator of indoor training: Op donkere avonden word je verwelkomd door een virtuele baan, ideaal om skills bij te schaven in een knusse setting.

Door bewust te plannen, voorkom je dat je ronde halverwege eindigt omdat de zon al onder is, en creëer je juist meer momenten van pure herfstbliss.

Vallende bladeren – vriend en vijand

Niets mooier dan een baan vol herfstkleuren die je zintuigen prikkelen, maar voor golfers kan het ook een speels avontuur zijn vol kleine verrassingen. Wie heeft er niet even gezocht naar een bal die speels onder dat ene blad verdween? De regels zijn hierin duidelijk: een bal onder bladeren of natuurlijke objecten wordt niet altijd als 'verloren' beschouwd, maar in de praktijk kost het vaak tijd en een grijs van frustratie – tot je het spel omdraait in lol.



Zo ga je er slim en met plezier mee om:

Houd je bal in de gaten: Volg de vlucht met een glimlach, zodat je exact weet waar je moet zoeken en het een mini-speurtocht wordt.

Gebruik opvallende ballen: Oranje, geel of roze ballen lichten op tegen het bladerdek, als herfstcadeautjes die je spel verlevendigen.

Speel met provisionele bal: Bij twijfel sla je direct een tweede – tijd besparen en door met het plezier.

Weersomstandigheden en kleding

Herfst betekent wisselvallig weer dat je uitdaagt om voorbereid en avontuurlijk te zijn: een stralende ochtend kan omslaan in een verkwikkende regenbui, maar met de juiste outfit word je onverslaanbaar. Goede voorbereiding is daarom cruciaal en maakt elke ronde tot een comfortabel feest.

Laagjes zijn de sleutel: Begin met thermisch ondergoed, voeg een zachte trui toe en top af met een waterdichte jas – zo pas je je moeiteloos aan en blijf je knus warm.

Waterdichte schoenen: Natte fairways en ochtenddauw smeken om stevige, droge

voeten; investeer in schoenen die je avontuur ondersteunen zonder natte sokken als spelbreker.

Handdoeken en handschoenen: Neem meerdere handschoenen mee en wissel bij vocht; een droge handdoek in je tas is je beste vriend voor een frisse grip.

Wie zich warm en droog houdt, kan zelfs op gure dagen volop genieten, met een glimlach tegen de wind.

Strategie aanpassen aan herfstbanen

In de herfst spelen banen vaak langer door natte fairways en minder roll, wat je uitnodigt om je strategie te verfijnen voor slimmere, bevredigendere slagen. Je bal stopt sneller, bunkers voelen zwaarder, en greens rollen trager – een kans om je skills te polijsten.

Neem een club extra: Reken op minder afstand en kies voor controle in plaats van kracht.

Speel tactisch: Laat agressieve birdie-jachten varen; focus op zekerheid en geniet van elke veilige putt.

Let op de greens: Bladeren, dauw of natigheid veranderen de snelheid – test altijd een paar putts op de oefengreen voor een zelfverzekerde start.

Deze aanpassingen maken je spel vloeiender en je ronde tot een triomf van slimheid.

Mentale winst

Een van de mooiste, meest uitnodigende voordelen van herfstgolf is de mentale rust die het schenkt, als een zachte omhelzing van de natuur. De stilte op de baan, de frisse lucht en de betoverende omgeving maken het tot een bijna meditatieve ervaring die je batterijen oplaadt. Voor veel golfers draait de herfst minder om scoren en meer om puur genieten – adem diep in, laat los en voel hoe elke swing je vrede brengt. Het is een seizoen dat je herinnert aan waarom je golfde: voor de vreugde, de verbinding en die magische momenten in de natuur.

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

Kijk je in de spiegel en mis je nét dat sprankelende gevoel dat bij je past? Je bent niet de enige. Veel mensen voelen zich jong en energiek, maar hun spiegelbeeld vertelt een ander verhaal. Kleine, subtiele aanpassingen kunnen jouw natuurlijke uitstraling versterken, zonder dat je er 'gemaakt' uitziet.

Ik geloof in positive aging: een frisse, verfijnde versie van jezelf, met respect voor jouw unieke uitstraling. Geen drastische veranderingen, maar subtiele behandelingen die je zelfvertrouwen een boost geven.

Benieuwd naar de mogelijkheden? Plan een vrijblijvend consult en ontdek hoe we samen jouw natuurlijke schoonheid kunnen laten stralen. Jouw uitstraling, jouw keuze, met de expertise van een ervaren cosmetisch arts.



DOKTERDEIBEL

Wildemanstraat 64, Oisterwijk
info@dokterdeibel.nl
Alleen Whatsapp: 06 57440660
dokterdeibel.nl

GM VLOEREN DESIGN

Uw adviseur: Rob van Riel

WIJ HEBBEN VOOR U DE MOOISTE KWALITEIT VLOEREN
ONDER ÉÉN DAK VOOR ELKE RUIMTE EN IEDERS BUDGET!

parketvloeren | multiplank vloeren | duoplank vloeren
laminaatvloeren | click pvc vloeren | natuursteen vloeren
tegelvloeren | traprenovatie | vloerverwarming | terrassen | enz.



**GM VLOEREN
DESIGN**

Kanaalstraat 102
5104 AD Dongen
0162 - 31 02 60
info@gmvloerendesign.nl
www.gmvloerendesign.nl
www.vloeren-brabant.nl



RESTAURANT L'ORANGERIE

**DE GEZELLIGSTE HUISKAMER
VAN DE KORTE HEUVEL**

HEUVEL 39 | 5038 CS TILBURG | 013 - 543 11 32 | INFO@LORANGERIETILBURG.NL

NIEUWE KOZIJNEN VEILIG WONEN

K & C Kozijnen
Uw partner voor ramen en deuren.



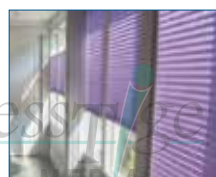
voordeuren



kozijnen



rolluiken



zonwering



K & C Kasteren
Oisterwijkplantsoen 1 | 5133 CM Riel
Telefoon: 013 518 60 99

Mobiel: 06 538 685 39
info@kenckozijnen.nl
www.kenckozijnen.nl

Rioolontstoppingsbedrijf JVL
John van Laarhoven



Beerseweg 26
5087 TP Diessen

06 17500103
info@rioolontstoppingsbedrijfjvl.nl

RIOOL ONTSTOPPEN | AANLEG NIEUWE RIOLERING
CAMERA INSPECTIE | RENOVATIE | STANKOVERLAST

VERTALERS & TOLKEN

TEXPERTISE

Voor professionele vertalingen - óók beëdigd - in en uit vrijwel alle talen

Paul van Ostaijenstraat 54 - 5103 PS Dongen Tel.: 0162-32 19 40

info@texpertise.nl | www.texpertise.nl

Prise d'Eau Golf

📍 Gilzerbaan 400, 5032 VC Tilburg
☎ 0134628200 🌐 www.prisedeau-golf.nl



Prise d'Eau Golf

Te midden van Stadsbos013 vind je Prise d'Eau, een plek die elke golf liefhebber zal aanspreken. Met 27 holes en een PAR3 baan bieden we voor jou als ervaren golfer of beginner een gevarieerd aanbod.

Met de lente voor de deur nodigen we je uit om te komen genieten van een ontspannen dagje golfen. De bloeiende natuur en rustige omgeving maken van Prise d'Eau de perfecte plek om even weg te zijn van de dagelijkse drukte.

Maar ook als golfen niet jouw ding is, ben je van harte welkom om te ontspannen op ons terras en te genieten van een lekker kopje koffie. De vriendelijke sfeer en mooie omgeving maken van Prise d'Eau een ideale plek om tot rust te komen, weg van de hectiek van alledag.

Of je nu een gepassioneerde golfer bent of gewoon op zoek bent naar een rustige plek om te ontspannen, bij Prise d'Eau vind je precies wat je zoekt. Kom langs en laat je betoveren door de serene charme van ons prachtige terrein.

Bron - www.prisedeau-golf.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!

Eerst 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!





Volg ons



**ZONDER ZORGEN,
MEER RUIMTE**



**EIGEN
PRODUCTIE**



**BINNEN
1 DAG
GEPLAATST**



COOLEN

STUC- EN SPUITWERK

Kies voor kwaliteit en vakmanschap voor uw stuc- en spuitwerk. Dankzij onze ervaring en oog voor detail zorgen wij voor het perfecte resultaat.

06-41545292 | info@coolenstucwerk.nl
www.coolenstucwerk.nl



Boulanger
CHOCOLATERIE

**GEEF CHOCOLADE
CADEAU!**

Of het nu een verjaardag is of zomaar,
bij ons vind je chocolade die elke
gelegenheid bijzonder maakt!

BESTEL ONLINE VIA:
www.bonbonwinkeltilburg.nl



Autobedrijf M.Klijn | Sprang Capelle
www.klijn-mini-specialist.nl



Speciaal op maat gemaakt

Wij leveren betaalbaar maatwerk geheel afgestemd op jouw wensen. Tafels, meubels, stalen deuren, lampen en woonaccessoires, niets is ons te gek. Met liefde voor het ambacht realiseren wij de mooiste ideeën.



**VAN HELDEN
STAAL**

Proff van 't Hofweg 15c
5144 NS Waalwijk
06 18069551
www.vanheldenstaal.nl





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 zonoevergoten 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!

Pitch & Putt Golf Oirschot

📍 Spoordonkseweg 80 5688 KE Oirschot

📞 0499573671 🌐 www.pitch-putt.nl/oirschot



Pitch & Putt Golf Oirschot

Sinds 2012 beschikt Komaen over een eigen Pitch&Putt golfbaan, waar bezoekers het hele jaar door terecht kunnen voor een ontspannen ronde golf. Pitch&Putt is de afgelopen jaren sterk in populariteit toegenomen en dat is niet voor niets. Het is een laagdrempelige, leuke activiteit die geschikt is voor alle leeftijden en niveaus.

Kortere holes

Bij Pitch&Putt speel je op een speciaal aangelegde golfbaan met kortere holes dan bij traditioneel golf. Hierdoor kun je zonder ervaring direct beginnen. Het spel is ideaal voor gezinnen, vriendengroepen en bedrijven die op zoek zijn naar een sportieve en toegankelijke buitenactiviteit. De combinatie van buitenlucht, ontspanning en een vleugje competitie maakt het tot een veelzijdige activiteit voor elke gelegenheid.

9 of 18 holes

Onze baan bestaat uit 18 holes, goed voor ongeveer 2,5 uur speeltijd. Wie liever een kortere ronde speelt, kan kiezen voor 9 holes (circa 1,5 uur). Met obstakels zoals heuvels, bunkers en waterpartijen biedt de baan voldoende uitdaging, ook voor ervaren golfers die hun korte spel willen verbeteren. Bovendien is het een leuke manier voor hen om (klein)kinderen, familie of beginnende spelers te introduceren in de golfsport. Zo beleef je samen een ontspannen en leerzame dag op de baan.

Competitie

Naast vrij spelen organiseren wij jaarlijks een zomer- en wintercompetitie, waarin een vaste groep leden in een sportieve en gezellige sfeer de strijd aangaat, voor de winst, maar vooral voor de eer en het plezier van het spel.

Probeer het zelf, alleen of samen met collega's, vrienden of familie, en ontdek hoe leuk Pitch&Putt kan zijn! Voor deelname is geen Handicap 54 (GVB) vereist.

Openingstijden

Zomer: dinsdag t/m zondag – 10:00 tot zonsondergang

Winter: dinsdag t/m zondag – 10:00 tot 17:00 uur

Kijk voor meer informatie & reserveren op www.komaen.nl

Bron - www.komaen.nl



KOOKSTUDIO

-Ik kook jij ook-



Kookworkshops - Catering - Kinderfeestjes - Vergaderen

Laat uw culinaire wensen bij ons uitkomen!

Van Kookworkshop tot compleet diner en van feestje tot vergaderen.

Voor zowel particulier als zakelijk is veel mogelijk.

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden of kijk op onze website:

www.kookstudioikkookjijook.nl

Winterdijk 13B, 5141 KE Waalwijk | 06 400 00 092

Dé verfspecialzaak sinds 1939!

Verf | Industrielak | Autolak | Behang | Spuitbussen

PIJNENBORG VERF

PIJNENBORG
VERF
slikkens
Wijzonol
pure

85 jarig bestaan | spectaculaire acties | Goody bag

Goirkestraat 40, 5046GK Tilburg | 013 - 542 05 37 | info@pijnenborgverf.nl

www.pijnenborgverf.nl



Uw specialist voor maatwerk sauna en infraroodcabine's

0497-369657 | 06-10821419

info@sauna-nederland.nl

www.sauna-nederland.nl



“Leven doe je op je eigen manier, afscheid nemen ook”

ruimte
voor
afscheid
Beekseweg 9b
Diessen

annierutten

UITVAARTBEGELEIDING

Annie Rutten Uitvaartbegeleiding | Beekseweg 10a, 5087 KB Diessen

info@annierutten.nl | www.annierutten.nl | (013) 505 67 27 (dag en nacht bereikbaar)

Ontelbare keren nemen we afscheid: een kus, een aai over de bol, nog even zwaaien. We staan er niet altijd bij stil, maar het kan ook de laatste keer zijn. Afscheid nemen van een mens is een intense ervaring.

De uitvaartbegeleidsters van Annie Rutten
Uitvaartbegeleiding kunnen uw verdriet niet wegnemen, maar door onze persoonlijke zorg en aandacht kunnen wij ze helpen het verlies “te dragen”. Wij streven ernaar om samen met u het afscheid zo vorm te geven dat er een positieve herinnering achterblijft.

Uitvaartwensen

U kunt vrijblijvend en kosteloos een persoonlijk gesprek met ons aanvragen of wij sturen u gratis ons uitvaartwensenboekje toe.

Wintergolf als quality time met grootouders

Stel je voor: een frisse winterochtend op de golfbaan, waar de adem zichtbaar is in de koude lucht en de fairways bedekt zijn met een lichte vorstlaag. Jij, je kinderen en je grootouders stappen samen de baan op, clubs in de hand, lachend om elkaars pogingen om warm te blijven.

Wintergolf is niet alleen een sportieve uitdaging, maar bovenal een prachtige manier om quality time door te brengen met grootouders – die wijze verhalenvertellers die het spel met geduld en humor benaderen. In dit artikel duiken we in hoe deze activiteit familiebanden versterkt, gezondheid bevordert en onvergetelijke momenten creëert, speciaal afgestemd op de Nederlandse winter.

De magie van samen buiten zijn in de kou

In een tijd waarin schermen en schema's ons leven domineren, biedt wintergolf een welkome ontsnapping. Het is een low-impact sport die perfect is voor alle leeftijden, inclusief grootouders die misschien niet meer de hele baan willen lopen. Terwijl jullie wandelen tussen de holes, ontstaan natuurlijke gesprekken: grootouders delen anekdotes over hun eerste golfondes in de jaren '70, of hoe ze als kind al met een zelfgemaakte club speelden. Dit soort gedeelde ervaringen bouwt diepere banden op, want volgens onderzoeken melden families die samen golfen een hogere tevredenheid en cohesie. Voor kinderen is het een kans om te leren van opa's en oma's geduld en sportiviteit, vaardigheden die verder reiken dan de baan. En in de winter, met kortere dagen, voelt elke ronde als een intiem avontuur, ver weg van de drukte.

Bovendien stimuleert wintergolf communicatie op een rustige manier. Wachten op je beurt bij de green geeft ruimte voor verhalen over familiegeschiedenis of schoolavonturen van de kleinkinderen. Grootouders, vaak de 'verhalenvertellers' van de familie, maken elke hole tot een les in veerkracht: "Dat is oké, kind, de volgende slag wordt beter". Zulke momenten creëren blijvende herinneringen, die families later koesteren als tradities – denk aan een jaarlijks wintertoernooi met zelfgemaakte

prijzen. Het resultaat? Sterkere emotionele connecties die de winterkou doen vergeten.

Gezondheidsvoordelen voor de hele familie

Wintergolf is een geschenk voor lichaam en geest, vooral als je het met grootouders deelt. De wandeling over de baan – zelfs in de kou – verbetert de cardiovasculaire gezondheid zonder overbelasting, ideaal voor ouderen met mobiliteitsbeperkingen. Voor grootouders helpt het bij het behouden van balans en spierkracht, terwijl kinderen motorische vaardigheden ontwikkelen door swingen en putten. Koude lucht stimuleert de bloedsomloop, en de frisse wind buiten vermindert stress, wat mentale welzijn boost door endorfines vrij te geven. Families die samen sporten, zoals golfen, rapporteren betere stemming en meer energie, zelfs in de donkere maanden.

Specifiek voor grootouders biedt het een zachte workout die rugklachten tegengaat en mobiliteit bevordert. Kinderen leren ondertussen discipline en focus, want wintercondities eisen aanpassingen – zoals harder putten op langzamere greens. Dit alles zonder risico op blessures, want golf is inclusief en aanpasbaar. In Nederland, waar winterbanen vaak natter zijn, zorgt de activiteit voor vitamine D door buitenlucht, cruciaal in de herfst en winter. Kortom, het is een win-win: grootouders blijven fit, en de familie geniet van gezamenlijke vooruitgang.

Praktische tips om wintergolf plezierig te maken

Om wintergolf met grootouders tot een succes te maken, begin met de juiste voorbereiding – het houdt iedereen warm en gemotiveerd. Kleed je in laagjes: een thermisch onderhemd, fleece en een winddichte jas zorgen voor comfort zonder je swing te belemmeren. Vergeet handschoenen en mutsen niet voor handen en voeten, en neem een thermos met warme thee mee voor pauzes. Voor grootouders met koude vingers: handwarmers in de zakken houden clubs gripbaar. Kies banen met wintergreens, zoals in de regio Amsterdam of

Utrecht, waar faciliteiten vaak indoor putting areas hebben voor als het echt koud wordt.

Warming-up is essentieel: doe lichte stretches op de driving range om spieren los te maken, vooral in de winterkou. Pas je strategie aan – speel conservatief op natte fairways en gebruik clubs met meer loft voor hogere ballen die beter landen. Voor quality time: organiseer een 'familie-scrabble', waar iedereen samenwerkt aan één score, zodat grootouders niet hoeven te haasten. Indoor alternatieven zoals simulators of glowgolf zijn ideaal voor extreem koude dagen, en ze bieden plezier zonder de elementen. Houd het kort – negen holes volstaan voor een ontspannen uitje. En vergeet snacks niet: extra energie in de kou is key.

Creatieve ideeën voor onvergetelijke momenten

Maak van wintergolf een feest door thematische twists. Probeer een 'verhalenronde': bij elke hole deelt een familielid een winterherinnering, geïnspireerd door de sprookjesachtige vorst. Of organiseer een mini-toernooi met prijzen zoals zelfgebakken koekjes, perfect voor de clubhuis-naafloop. Voor grootouders die minder mobiel zijn, focus op putting contests of chipping games – eenvoudig en belonend. In Nederland kun je winterevenementen bijwonen, zoals bij Golfpark Amsteldijk, waar families welkom zijn. Combineer het met een wandeling door herfstige bossen nabij de baan voor extra natuurbeleving. Zulke ideeën transformeren een ronde in een familiefeest, vol gelach en aanmoedigingen.

Eindig de Dag met Warme Herinneringen
Wintergolf met grootouders is meer dan een spel; het is een investering in familiebanden die de generaties verbindt. Door samen te swingen in de kou, creëer je niet alleen fitte lichamen, maar ook harten vol warmte. Dus pak die clubs, bel opa en oma, en stap de baan op – de winter wacht op jullie avontuur. Je zult versteld staan hoe deze quality time het seizoen magisch maakt.



ALL IN TOTAALSERVICE
Van lekkage tot luxe verbouwing!

013 781 000 4 +31 6 205 91 557

allintotaalservice.nl
info@allintotaalservice.nl



JN

JOVI VAN NIJNATTEN
STUCWERKEN

06-153 166 22 GILZE

ALLE SOORTEN GROND-, STRAAT- EN SLOOPWERKZAAMHEDEN

J vd Staak
Grond- en straatwerk

06-55105102

www.jvandestaak.nl
jef@jvandestaak.nl

Akkerstraat 10 - 5084 HL Biest-Houtakker



Marc de Bruin

Voor al uw binnen- en buiten schilderwerk
Ook houtrot reparatie
Vraag vrijblijvend advies!
06/20531907
mdebruinschilderwerken@gmail.com



BOLLEKES
SCHOONMAAKSERVICE



ID CARCLEANING

CAR DETAILING SERVICES

Ringbaan Noord 103 C
5046 AA Tilburg
06 37555911
IDCARCLEANING@GMAIL.COM
www.idcarcleaning.nl



Jan van Rijsewijk
bomen rooien - snoeien - versnipperen

06 40 41 25 97 • janvrijsewijk@gmail.com



DUPONT DAKWERK
UW DAKSPECIALIST

- ✓ Goede prijs-kwaliteit-verhouding
- ✓ 5 jaar garantie
- ✓ 24/7 bereikbaar
- ✓ Vakkundig & betrouwbaar
- ✓ Actief in heel Nederland
- ✓ Totaalonderhoud
- ✓ Gratis dakinspectie
- ✓ Gedegen advies

Piet Heinstraat 11 | 5151 MS DRUNEN
06-23463402 | www.dupontdakwerk.nl



SCHILDER & AS STUCWERKEN

Voor een vrijblijvende offerte
a.swaans@outlook.com
0643466798



Mijn moeder had maar drie maanden ALS

Doneer nu

ALS
Stichting ALS Nederland



Putten in koud weer

Een frisse herfstochtend op de baan, met een lichte vorst die de greens traag en onvoorspelbaar maakt. Putten in koud weer kan een uitdaging zijn, maar met de juiste tips word je er juist beter in – en geniet je nog meer van dat voldane gevoel als de bal precies in het hol glijdt. Laten we duiken in praktische adviezen om je precisie te behouden, zelfs als de temperatuur daalt.

De uitdagingen van koude greens begrijpen

Koude greens zijn vaak natter en langzamer dan in de zomer, wat betekent dat je putt meer kracht nodig heeft om de afstand te overbruggen. Veel golfers maken de fout om hun zomer-setup te gebruiken, wat leidt tot korte putts of inconsistente strikes. In plaats daarvan, pas je aan: neem extra tijd om de green te lezen, rekening houdend met vocht en oneffenheden. Door de kou stijgt de kans op spierspanning, dus warm op met dynamische stretches voor je armen en schouders om blessures te voorkomen. Zo start je elke ronde ontspannen en gefocust.

Warme handen, stevige grip

Koude vingers maken je grip glibberig – een recept voor gemiste putts. Houd je handen warm met handschoenen of handwarmers, en droog ze goed voor elke slag om een consistente release te garanderen. Kies voor een zwaardere putter als je die hebt; die helpt bij een ferme stroke op zachte greens zonder dat je te hard hoeft te slaan. Oefen je grip in de spiegel: vorm een stabiele 'driehoek' met armen en schouders, en houd je gewicht vooruit voor balans. Dit eenvoudige ritueel bouwt vertrouwen op, zelfs in de bijtende kou.



Aanpassen van stance en eyeline

Een van de slimste aanpassingen is je eyeline verplaatsen: zet hem iets binnen de bal in plaats van er recht boven, zodat je armen meer ruimte krijgen voor een krachtige, gecontroleerde beweging. Verbreed je stance tot buiten schouderbreedte, vooral bij wind, voor extra stabiliteit en minder zijwaartse afwijkingen. Gebruik een putting mirror om je setup te checken – ideaal voor indoor training op regenachtige dagen. Zo voorkom je dat je uit lijn raakt en verbeter je je afstandscontrole op trage banen.

Stroke drills voor indoor precisie

Winter is perfect voor binnenshuis oefenen: probeer de one-hand drill, waarbij je alleen met je leidende hand put, om een gladde, boterzachte stroke te ontwikkelen. Richt een laser op je putterface om je aim te finetunen – reflecteer het licht terug naar het target en pas je positie aan tot het perfect is. Herhaal dit dagelijks, en visualiseer succesvolle putts om mentaal scherp te blijven. Combineer met chipping-oefeningen voor een complete routine die je game winterklaar maakt.

Golfbaan Weilenseind

Alphenseweg 14a, 5126 PN Gilze

0161451387 www.golfparkweilenseind.nl



Golfbaan Weilenseind

In het prachtige Brabantse landschap ligt Golfpark Weilenseind, een uitdagende 9-holes golfbaan die zowel de beginnende als de gevorderde golfer een unieke ervaring biedt. Met een combinatie van 6 par-3 holes en 3 par-4 holes is deze baan ontworpen om spelers van alle niveaus te prikkelen en uit te dagen.

Bij Golfpark Weilenseind tref je perfect onderhouden greens en uitdagende hindernissen. Of je nu je korte spel wilt verfijnen of je slagvaardigheid op langere afstanden wilt verbeteren, deze baan biedt alles wat een golfer nodig heeft. Een zeer afwisselende baan waarbij je tevens heerlijk kunt genieten van de natuur.

Als startende golfer kun je het spel onder de knie krijgen door onze uitgebreide oefenfaciliteiten en begeleiding van onze golfprofessional. Hiervoor hebben we altijd leuke aanbiedingen lopen. Tevens is er voor de Golfschool nog een indoor-ruimte beschikbaar, waar aan twee personen golfles gegeven kan worden bij slecht weer.

Voorafgaand of na een sportieve ronde golf is het heerlijk vertoeven in ons gezellige clubhuis, met de ingang aan de achterzijde van Café de Hooikar. Op het ruime terras kun je genieten van een kop koffie, een smakelijke lunch (woensdag t/m zondag) of een uitgebreid diner (vrijdag t/m zondag), terwijl je uitkijkt over de prachtige baan. De typisch Brabantse gastvrijheid maakt elk bezoek extra aangenaam.

Probeer het met een Proefabonnement

Wil je kennismaken met Golfpark Weilenseind? Maak gebruik van de mogelijkheid om een proefabonnement af te sluiten, in 2025: 3 maanden onbeperkt spelen voor maar €185,00 en ontdek zelf waarom deze golfbaan zo geliefd is bij spelers uit de hele regio. Overige interessante aanbiedingen vindt u op: www.golfparkweilenseind.nl

Kom langs en ervaar de perfecte combinatie van sport, ontspanning en gezelligheid bij Golfpark Weilenseind!

Bron - www.golfparkweilenseind.nl - Foto's Design Peggy



SNEL • VAKKUNDIG
EN BETROUWBAAR



Zonnepanelen plaatsen

Thuisbatterij | Kookgroep

Groepenkast vervangen/ uitbreiden

Laadpaal | Renovaties | Verlichting

Google review: * 5/5 sterren

06 40840645

www.vandesandeelektro.nl

VILLA
Veranda



- ✓ Zeer snelle levering
- ✓ Professioneel aanpak
- ✓ Eerlijke prijzen
- ✓ Gratis meting Advies

- ✓ Aluminium Tuinkamers
- ✓ Exclusieve Cube Line / Luxe Line
- ✓ Glazen schuifwanden
- ✓ Electricische zonweringen

CUBE LINE,
OUR SPECIALTY

uw Tuinkamer
specialist



0686 485861

www.villa-veranda.nl

Natuurbegraven

Gemoedsrust voor nu, richting aan nabestaanden

Eeuwig begraven in het groen

Op natuurbegraafplaats Huis ter Heide in De Moer leggen veel mensen bij leven hun plek voor ooit al vast. Die keuze geeft nu gemoedsrust en later richting aan nabestaanden. Grafrechten hoeven op de natuurbegraafplaats nooit verlengd te worden en de natuur verzorgt het onderhoud.

Wilt u tijdens een uitgebreide persoonlijke rondleiding de sfeer ervaren, uw vragen stellen en eventueel een plek in de natuur vastleggen? Wij nodigen u van harte uit om daarvoor een afspraak te maken op [natuurbegraafplaats Huis ter Heide](http://natuurbegraafplaats-huis-ter-heide.nl).

Ga naar huisterheide.nl/afpraak of scan gemakkelijk de QR code en plan uw afspraak. Liever bellen? Dat kan ook: 013-303 3120.

Kom langs!
Maak vrijblijvend kennis met
natuurbegraven
op Huis ter Heide.



Natuurbegrafplaats
Huis ter Heide

Partner van:



Scan de
QR code



Natuurbegrafplaats Huis ter Heide
Middelstraat 1, 5176 NH De Moer
013 303 31 20 | www.huisterheide.nl

Golfclub Midden Brabant

Golfen is een prachtige sport die steeds meer populariteit geniet. Het is niet alleen een sport voor ouderen of zakenlui, maar kan door iedereen worden beoefend. Golf is een leuke, gezonde en recreatieve activiteit die je in beweging houdt en je balgevoel verbetert. Naast het feit dat het individueel kan worden gespeeld, is het ook een sociale sport die je met vrienden of familie kunt spelen.

Bij ons op de golfbaan hebben we een 18-holes wedstrijd baan, maar ook een Par 3 pitch & putt baan met 9 holes variërend van 35 tot 95 meter. Je hebt hiervoor geen ervaring, examen of bewijs nodig, iedereen is welkom om te spelen! Wil je eerst oefenen voordat je de 'pitch & putt baan' gaat spelen? Dat kan op onze driving range, waar je met €1,- muntstukken ongeveer 20 oefenballen kunt trekken om vanaf matten weg te slaan.

We bieden ook Golfclinics en proeflessen aan voor mensen die serieus willen kennismaken met de golfsport en een starterscursus willen volgen. Golfen is niet alleen gezond, maar ook competitief en daarom perfect voor bedrijfsuitjes of gezellige activiteiten met vrienden of familie.

Als je geïnteresseerd bent in de golfsport en je je eerste stappen wil zetten in de mooie golfsport, dan is onze starterscursus iets voor jou. Je kunt bij ons een proefles volgen om te kijken of golfen iets voor jou is. Voor meer informatie en contactgegevens van onze Hoofd Golfprofessional kun je terecht op onze website.

Als je bij ons komt golfen, is het belangrijk om de veiligheidsinstructies op te volgen. Voordat je begint, dien je altijd vooraf te reserveren en op de speeldag vooraf te melden aan de receptie. Daar krijg je dan uitleg en een protocol mee waar alles uitgebreid in is beschreven.

Het is van groot belang om voldoende afstand van elkaar te houden wanneer je gaat slaan. Hierdoor voorkom je ongelukken en houd je het spel veilig en plezierig voor iedereen. Daarnaast is het belangrijk om respect te hebben voor de andere golfers op de baan en hun spel niet te verstoren.

Kom gezellig eens golfen bij ons en reserveer vooraf via 013-5169966. Of je nu een ervaren golfer bent of net begint, bij ons ben je altijd welkom en kunnen we je helpen om je spel te verbeteren. Tot snel op de golfbaan!

Bron - www.golfmiddenbrabant.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 gezondheidsintegraties 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.



Excellent
parket

- Parket & Houten vloeren
- PVC & Laminaat
- Traprenovatie
- Schuren & Onderhoud

Ambachtsweg 8, Bavel • 076 - 571 20 98
www.excellent-parket.nl

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



Epilepsiefonds



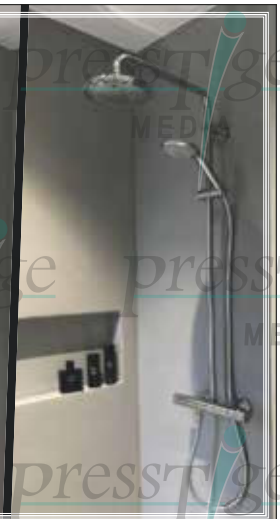
GOED DOEL



PAINTWORKZ.

Schilderen | Kitten | Behangen

☎ 06-34893752 ✉ info@PaintWorkz.nl
📷 [_paintworkz_](https://www.instagram.com/_paintworkz_)



FD architecten

Voor een natuurinclusief en
duurzaam ontwerp van de
(ver)bouw van uw woning of
bedrijfspand.

Bel: 0135159331 meer informatie:
www.fdarchitecten.nl





Golf als therapie voor rugklachten en mobiliteit

Stel je voor: je stapt de golfbaan op, de frisse lucht vult je longen, en met elke swing voel je je rug sterker worden. Golfen is niet alleen een sport, maar kan ook een zachte therapie zijn voor rugklachten en een boost voor je mobiliteit. Miljoenen golfers wereldwijd ervaren dit al. Of je nu last hebt van lichte pijn of stijfheid, golf biedt een lage-impact manier om je lichaam te bewegen zonder overbelasting. Laten we duiken in hoe dit werkt en waarom het zo uitnodigend is om te proberen.

Hoe golf rugklachten verlicht

Rugpijn komt vaak door een zwakke core of slechte houding, en golf richt zich precies daarop. De swingbeweging traint je buikspieren, rug en heupen op een natuurlijke manier. In plaats van harde gymoefeningen, simuleert golf een vloeiende rotatie die je wervelkolom soepel houdt. Studies tonen aan dat regelmatige golfers minder last hebben van chronische rugklachten, omdat de sport balans en stabiliteit bevordert. Begin met korte wandelingen op de baan – geen kar nodig – om je spieren langzaam op te bouwen. Het mooie is dat je geniet van de natuur terwijl je lichaam herstelt. Voel de endorfines stromen na een goede putt, en merk hoe de pijn afneemt.

Mobiliteit opbouwen met plezier

Mobiliteit is essentieel voor een pijnvrij leven, en golf is hier ideaal voor. Elke drive rekt je schouders en heupen, terwijl het bukken voor de bal je flexibiliteit vergroot. Vooral voor ouderen of mensen met artrose helpt dit om stijfheid te verminderen. Probeer putting-oefeningen binnenshuis tijdens de winter; het is laagdrempelig en bouwt coördinatie op. Combineer het met eenvoudige stretches voor de swing, en je merkt al snel verbetering in je dagelijkse bewegingen, zoals bukken of draaien. Golf moedigt je aan om consistent te zijn, want elke ronde voelt als een kleine overwinning.

Praktische tips voor starters

Wil je starten? Raadpleeg eerst een fysiotherapeut om je swing aan te passen – veiligheid eerst. Kies een baan met vlakke fairways en begin met lessen van een pro die rugvriendelijke technieken kent. Gebruik clubs met ergonomische grips voor minder spanning. Bouw op met 9 holes per sessie, en luister naar je lichaam. Hydrateer goed en warm op met lichte wandelingen. Al snel zul je merken dat golf niet alleen je rug versterkt, maar ook je humeur oppept.

Golfen als therapie is een uitnodigende reis naar betere gezondheid. Het combineert beweging, buitenlucht en sociale momenten, zodat je niet alleen fitter wordt, maar ook gelukkiger. Pak die clubs en ervaar het zelf – je rug zal je dankbaar zijn.

Golfclub Toxandria

Veenstraat 89, 5124 NC Molenschot

0161411200 www.toxandria.nl



Golfclub Toxandria

“Toxandria staat bekend om zijn prachtige, uitdagende baan. Het is een golfclub waar traditie, respect voor het spel, en gemeenschapsgevoel hoog in het vaandel staan.”

Op Toxandria golf je op een van de mooiste banen van Nederland. De meeste holes zijn in ere hersteld volgens het oorspronkelijke ontwerp van befaamd architect Harry S. Colt. De baan is een uitdaging voor iedere golfer op elk moment in het jaar.

Oude Negen

Toxandria bestaat meer dan 95 jaar en behoort tot de befaamde, Oude Negen golfbanen van Nederland met oog voor tradities. De club staat bekend om de organisatie van het prestigieuze jaarlijkse internationale OK Dutch Junior Open toernooi voor toptalenten uit de hele wereld.

Greenfee spelers

Golfers komen er graag voor het uitdagende spel, de prachtige baan en de gezelligheid. Greenfee spelers zijn welkom en kunnen reserveren bij de caddiemaster. Leden van Toxandria introduceren ook regelmatig greenfee spelers. Ben je lid van één van de Oude Negen of bevriende banen, dan speel je tegen gereduceerd tarief. Vergeet niet het clubhuis en terras te bezoeken, dat een fantastisch uitzicht biedt over hole 18 en waar je onder het genot van een hapje en drankje kunt nagenieten van je spel.

Zonder reserveren

Uniek voor Nederland is dat leden van Toxandria altijd zonder het reserveren van een starttijd kunnen spelen. De club heeft een groot aantal single handicap spelers, jeugd- en seniorencompetitie teams.

Daarnaast spelen er wekelijks vele vriendenclubs, die elkaar (hebben) leren kennen tijdens wedstrijden en dames-/heren- of jeugddagen. De jeugd wordt professioneel, sportief en met veel enthousiasme opgeleid om alles uit het spel en talent te halen.

Heb je interesse? Maak gerust eens kennis met een van de leden. Of kom een keer de baan verkennen en de sfeer proeven. Kijk voor meer informatie op toxandria.nl

Bron - www.toxandria.nl





Maak uw droom waar met een HDPE zwembad

Denkt u aan het bouwen van een zwembad in de tuin? Bij JDL Kunststoffen is uw zwembad, onze zorg. Als maatwerkproduct is ieder zwembad uniek. Samen maken we een plan en werken we toe naar een eindresultaat dat precies bij uw wensen past. Of u nu een groot of klein zwembad wenst: bij JDL Kunststoffen denken we mee over alle mogelijkheden die bij het ontwerp van een zwembad komen kijken. Denk hierbij aan de trap/zitbanken, verlichting, verwarmde luchtbubbels, een zwemmachine of zelfs een glijbaan.

Productie in eigen fabriek. In onze eigen fabriek maken we producten met zorg en aandacht. Door het volledige productieproces in eigen handen te houden, kunnen we de hoogste kwaliteit garanderen en inspelen op de wensen van onze klanten. Van ontwerp tot afwerking, elk detail wordt nauwlettend gecontroleerd, zodat we alleen het beste leveren. Kiezen voor onze producten betekent kiezen voor vakmanschap, innovatie en duurzaamheid, rechtstreeks van de fabriek naar jou. Kom een kijkje nemen in onze fabriek en neem een duikje in ons demo bad.

jdlkunststoffen.nl

Golfpark De Loonsche Duynen

📍 Veldstraat 6, 5176 NB De Moer

☎ 0416749800 🌐 golfparkdeloonscheduynen.nl

DE LOONSCHESCHIEDUYNEN
Green & Golf



Golfpark De Loonsche Duynen

Golfpark De Loonsche Duynen is uniek gelegen te midden van de natuurgebieden de Loonse en Drunense Duinen en landgoed Huis ter Heide en ademt rust en ruimte. Het park beslaat een oppervlakte van maar liefst 95 hectare en is ontworpen door de bekende golfbaanarchitect Donald Steel.

De baan is prachtig! Waterpartijen, bunkers, bossen en prachtige (soms lange) holes, maken de baan een echte uitdaging. Voor beginners en de golfers die willen trainen zijn er voldoende gratis golf faciliteiten. In 2023 wordt er een kleine golfbaan (9 holes, par 3) geopend, ideaal voor beginners maar ook gevorderde spelers om hun korte spel te oefenen.

Faciliteiten

De Loonsche Duynen beschikt over een verlichte en deels overdekte driving range, uitgebreide oefenfaciliteiten en een Golf school.

Op het park vind je naast de diverse oefenfaciliteiten, Brasserie De Loonsche Duynen. In een sfeer van Brabantse gezelligheid, kun je hier dagelijks genieten van heerlijke koffie, een lekker wijntje of een verse bereide maaltijd in een sfeer van 'gewone gezelligheid'. De kaart van Brasserie De Loonsche Duynen wordt afgestemd op het seizoen en er wordt gebruik gemaakt van eerlijke producten.

Brasserie De Loonsche Duynen beschikt over een prachtig gelegen, groot en zonnig terras dat uitkijkt over de golfbaan. Naast de brasserie is het mogelijk om feesten, bijeenkomsten en vergaderingen te organiseren. De vergaderzalen kijken uit over de golfbaan. De gratis parkeerfaciliteiten op eigen terrein geven de gelegenheid om makkelijk te parkeren.

Kortom, kom eens langs op De Loonsche Duynen dat vinden wij Gewoon Gezellig!

Golfbaan

De golfbaan is 7 dagen per week geopend:

16 maart t/m 30 september:

Dagelijks vanaf 8.00 - zonsdagondergang

1 oktober t/m 15 maart:

Gehele week van 08:00 tot 20:00 uur

Receptie en shop

Dagelijks geopend vanaf 8.00 uur tot 17.00 uur.

Brasserie

Dagelijks geopend vanaf 8.30 uur en de keuken vanaf 11.00 uur.

Bron - golfparkdeloonscheduynen.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.



Starten met golf op latere leeftijd

je bent veertig-plus, het leven raast door met werk, familie en al die dagelijkse verplichtingen, maar diep vanbinnen kriebelt er iets nieuws. Golfen. Misschien heb je het altijd al leuk gevonden om te kijken naar die professionele spelers op tv, of herinner je je vaag een familie-uitje op een baan. Waarom niet nu beginnen?

Na je veertigste is golf niet alleen toegankelijk, maar ook een verfrissende manier om je lichaam en geest te herontdekken. Het is een sport die je uitnodigt om te genieten van de natuur, te lachen om je eigen foutjes en verbinding te maken met anderen. En het mooiste? Je hoeft geen atleet te zijn om te starten – golf past zich aan jou aan. In dit artikel duiken we in waarom deze sport ideaal is voor jou, hoe je eraan begint en waarom het je leven verrijkt. Klaar om die eerste swing te maken?

Waarom golf perfect is na veertig

Na je veertigste verandert je leven: meer stabiliteit, maar ook een verlangen naar balans. Golf biedt precies dat. Het is een low-impact sport die je fit houdt zonder je gewrichten te belasten, ideaal als je al wat ouder wordt en niet meer wilt rennen of tillen zoals in je twintigerjaren. Onderzoek toont aan dat golfers gemiddeld langer leven, met een verlengde levensverwachting van wel vijf jaar, ongeacht geslacht of sociaaleconomische status. Je loopt duizenden stappen per ronde – vaak meer dan 10.000 – wat je hart versterkt en het risico op chronische aandoeningen zoals diabetes of hartziekten verlaagt. Maar het gaat verder dan fysiek: de kalmte op de baan helpt bij stressreductie, en je leert je emoties beter te beheersen, wat na veertig goud waard is. Met meer levenservaring speel je slimmer, niet harder – je focust op strategie in plaats van brute kracht, en dat leidt vaak tot consistente scores. Het is een uitnodiging om te groeien, op je eigen tempo.

De gezondheidsvoordelen die je motiveren

Golfen na veertig is een cadeautje voor je lichaam. Een ronde van 18 holes betekent vaak zes tot zeven kilometer wandelen, inclusief heuvels en oneffen terrein, wat je cardiovasculaire fitness boost zonder overbelasting. Je verbetert je balans, flexibiliteit en kracht door de swing, wat helpt bij alledaagse activiteiten zoals tuinieren of met de kleinkinderen spelen. Voor vrouwen in de veertig biedt het specifiek voordelen: het bouwt spiermassa op en vermindert het risico op osteoporose, terwijl de buitenlucht vitamine D levert voor sterke botten. Mentale perks zijn even

groot: de concentratie tijdens het putten scherpt je cognitie, en de sociale interactie bestrijdt eenzaamheid, wat cruciaal is in deze levensfase. Plus, het is plezierig – geen gymzweet, maar frisse lucht en een voldaan gevoel na afloop. Stel je voor hoe je energieke thuiskomt, met een glimlach en een beter humeur.



Gezelligheid en familie op de baan

Een van de charmantste kanten van golf na veertig is de sociale laag. Het is een sport voor verbinding: speel met vrienden, familie of nieuwe clubleden, en bouw banden op tijdens een ontspannen wandeling. In je veertigste word je vaak druk met carrière en kids, maar golf biedt quality time – neem je partner of tieners mee

voor een lesje, en creëer herinneringen. Clubs zijn vol met leeftijdsgenoten, dus je vindt snel een groepje voor een wekelijksse ronde, wat vriendschappen versterkt. En de clubhuisatmosfeer? Gezellige borrels na de baan, waar verhalen gedeeld worden en lachbuien losbarsten over die gemiste putt. Het is niet competitief als je dat niet wilt; het draait om plezier en gedeelde momenten, perfect voor een leven in balans. Na veertig waardeer je dat extra – golf wordt je sociale lifeline.

Hoe begin je zonder druk?

Starten klinkt spannend, maar het is makkelijker dan je denkt. Zoek een lokale golfclub met een 'get into golf'-programma; veel bieden proeflessen voor beginners. Neem een paar privélessen bij een pro – focus op basis swing en houding, aangepast aan je leeftijd voor blessurepreventie. Uitrusting? Huur clubs eerst; investeer later in lichtgewicht sets die passen bij je kracht. Begin met een par-3 baan of driving range om te oefenen zonder druk. In Nederland vind je banen zoals die in de Randstad of Veluwe, met herfst- en winteropties voor jaarrond plezier. Budget: een lidmaatschap kost rond de 500-1000 euro per jaar, maar starts zijn vaak goedkoop. Luister naar je lichaam – warm op en stretch, vooral schouders en rug. Binnen een maand speel je al een ronde, en het gevoel van vooruitgang is verslavend.

Tips voor succes en veel plezier

Om te slagen, wees geduldig met jezelf – na veertig leer je sneller door ervaring, maar verwacht geen pro overnight. Oefen kort: tien minuten putting per dag bouwt vertrouwen op. Kies comfortabele schoenen en kleding voor variërend weer; layer up in de herfst. Voorkom blessures door core-oefeningen thuis, zoals planken, te integreren. Speel met een buddy voor motivatie, en vier kleine wins, zoals een goede chip. Als ambitie groeit, overweeg een handicapdoel, maar geniet eerst van het proces. Herinner je: golf is therapie, geen race. Met deze aanpak word je fitter, gelukkiger en misschien wel verslaafd aan die birdie-momenten.

Je golfavontuur wacht

Dus, waarom wachten? Na je veertigste is starten met golf een slimme, leuke stap naar meer vitaliteit en vreugde. Het verbetert je gezondheid, voedt relaties en biedt eindeloos plezier in de natuur. Pak die clubs, boek een les en ervaar het zelf – je lichaam en geest zullen je dankbaar zijn. Het leven is te kort voor saaie routines; golf maakt het groener, letterlijk en figuurlijk. Welkom op de baan – je bent er klaar voor.

Welkom bij Atelier DAP

Dé plek om een wisselende collectie (betaalbare) kunst te ontdekken en te kopen van geselecteerde kunstenaars. Een verrijking voor je interieur of gewoon leuk om cadeau te geven.

Geen tijd om langs te komen?

Bezoek onze webshop: www.atelierdap.nl

Bezoek het Atelier tijdens de openingstijden:

woe : 12.00uur - 16.00uur

do : 12.00uur - 16.00uur

Elke 1^{ste} vrijdagavond v/d maand 17.00uur - 20.00uur

zat : 11.00uur - 17.00uur

Ketelhavenstraat 163 5045 NG Tilburg

info@atelierdap.nl | 0621394767 | www.atelierdap.nl



Allround Klusservice Benelux - Uw vakman in Berkel-Enschot en Oisterwijk

Bent u op zoek naar een betrouwbare vakman voor klussen in en om uw huis of bedrijf? Allround Klusservice Benelux staat voor u klaar - van kleine reparaties tot complete renovaties. Wij zijn actief in Berkel-Enschot, Oisterwijk en omgeving, voor zowel particulieren als bedrijven.

Wij verzorgen alle voorkomende werkzaamheden:

Timmerwerk - Schilderwerk - Elektra - Loodgieterswerk - Renovatie - Onderhoud

Dankzij onze brede vakkennis hoeft u geen andere partijen in te schakelen. **Alle kennis onder één dak** betekent: snel schakelen, duidelijke afspraken en perfect resultaat.

- ✓ Goede en snelle service
- ✓ 24/7 spoedservice bij noodgevallen
- ✓ Hoogwaardige materialen en professioneel gereedschap
- ✓ Zeer hoge vakbekwaamheid
- ✓ Concurrerende en eerlijke prijzen
- ✓ Persoonlijke aanpak en meedenkend

Bij ons staat kwaliteit én klanttevredenheid altijd voorop. Wij luisteren naar uw wensen, denken met u mee en leveren duurzaam en net werk af. Ook in noodgevallen zoals lekkages of stroomstoringen zijn wij **dag en nacht bereikbaar**.

Allround Klusservice Benelux - Eén aanspreekpunt voor al uw klussen in de regio. Betrouwbaar, bereikbaar en betrokken.

Neem vandaag nog contact met ons op voor een vrijblijvende afspraak! | 06-46434443 info@allroundklusservicebenelux.nl | www.allroundklusservicebenelux.nl



Uw tuin, uw wensen, onze visie

www.vlondersentuinhuizen.nl





VieDenta Kliniek



Het leven zit vol momenten om te lachen. Wij zorgen ervoor dat jij ze nooit mist.

Wij maken met liefde en plezier tijd voor je vrij. Een eerste kennismaking is dan ook zo gepland. We luisteren graag naar jouw tandheelkundige wensen en samen kunnen we kiezen voor het behandelplan dat het beste bij jou past. Samen zorgen we ervoor dat je weer kunt genieten van het leven met een frisse mooie nieuwe glimlach!

VieDenta Kliniek Oirschot
Specialistische tandheelkunde

9,5

97% van onze klanten
beveelt ons aan



Jouw leven, jouw lach. **VieDenta.nl**