



**NEEM  
GRATIS  
MEE**

Aesthetic Art.....	5
Jong geleerd is oud gedaan.....	7
Ultieme gids voor beginners.....	9
GPS-horloges en rangefinders.....	13
Kies de juiste driver.....	15



## AESTHETIC ART

De kliniek voor cosmetische behandelingen met een natuurlijk resultaat  
Voor hem én haar

Aesthetic Art, dé high-end cosmetische kliniek in Valkenburg, Limburg.

Wij zijn gespecialiseerd in haartransplantaties, haarverbeterende behandelingen, liquid facelifts, spierontspanners, fillers en huidverbetering, voor zowel mannen als vrouwen.



Haartransplantatie

Haarverbetering



### CONTACT

Broekhem 25  
6301 HD Valkenburg  
043 20 43 048  
info@aestheticart.nl

### OPENINGSTIJDEN

Dinsdag t/m vrijdag:  
10:00 uur – 16:30 uur  
Zaterdag t/m maandag:  
Gesloten

aestheticart.nl   

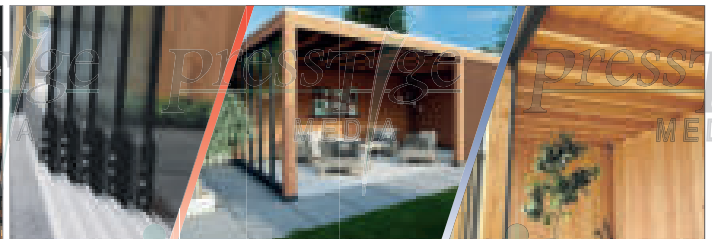


# Robuust



**Robuust:** waar smaak en stijl samenkomen  
Ontdek Robuust: een **brasserie** met **sfervol terras** én een **woonwinkel** vol unieke vondsten. Geniet van **bourgondische gerechten** en neem een vleugje Robuuste stijl mee naar huis.

Rijksweg 64 | 6269 AD Margraten  
info@bierobuust.nl | [www.bierobuust.nl](http://www.bierobuust.nl)



## OP 'T ROODT BUITENLEVEN

## Dé specialist in buitenverblijven

Op zoek naar een maatwerk buitenverblijf?  
Op 't Roodt Buitenleven staat voor u klaar!  
Wij helpen u graag aan het buitenverblijf van uw dromen. Staat een overkapping, een wintertuin of misschien wel een tuinkantoor op uw wensenlijstje?  
Scan de QR code en vraag direct een vrijblijvende offerte aan!

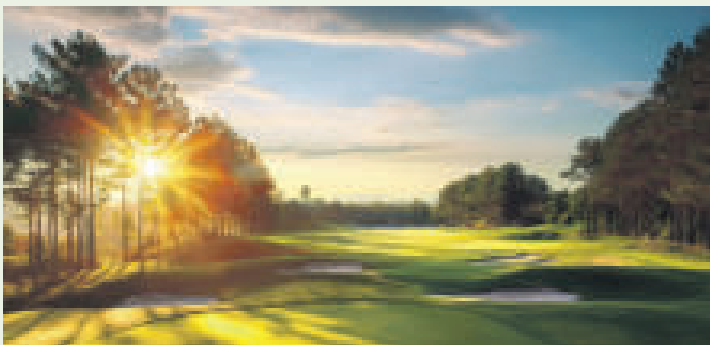
Oirsbeek | +31 6 42 08 58 18  
info@optroodtbuitenleven.nl  
[www.optroodtbuitenleven.nl](http://www.optroodtbuitenleven.nl)



# Let op de lentezon

Tijdens een rondje golf in de lente lijkt de zon vaak mild, maar juist dan is bescherming cruciaal. De combinatie van langere dagen, frisse wind en weerkaatsing op gras en zand zorgt ervoor dat je ongemerkt veel UV-straling opvangt. Veel golfers onderschatten dit, omdat het niet zo heet aanvoelt als in de zomer. Toch kan onbeschermd spelen leiden tot verbranding, vermoeidheid en concentratieverlies, wat ook je spel beïnvloedt.

Kleding is je eerste verdedigingslijn. Kies voor lichte, ademende shirts met lange mouwen en een kraag die je nek deels afdekt. Een pet met klep of zonnehoed vermindert de directe instraling op gezicht en ogen. Een zonnebril met UV-filter beschermt niet alleen je ogen, maar voorkomt ook knippen tegen het felle licht, waardoor je ontspannener kunt swingen. Let erop dat je outfit voldoende bewegingsvrijheid houdt, zodat je golfswing natuurlijk blijft.



Onmisbaar is een zonnebrandcrème met hoge factor, bij voorkeur minimaal SPF 30. Breng deze royaal aan op gezicht, oren, nek, armen en handen minstens een half uur voor je tee-time. Omdat een golfronde meerdere uren duurt, is bijsmere tijdens de ronde verstandig, zeker bij wind of lichte transpiratie. Lippen niet vergeten: een lippenbalsem met UV-bescherming voorkomt schrale, verbrande lippen.

Plan je rondes waar mogelijk buiten de felste zonuren, bijvoorbeeld in de vroege ochtend of late middag. Drink regelmatig water om oververhitting en hoofdpijn te voorkomen, ook als het niet warm aanvoelt. Zoek bij wachttijden schaduw op bij bomen of clubhuis en gebruik de tijd om opnieuw te smeren. Door bewust om te gaan met de lentezon kun je comfortabel, veilig en geconcentreerd genieten van iedere hole, zonder dat de zon je gezondheid of scorekaart in de weg zit.



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

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



# Lampada

verlichting

Lampada Verlichting Maastricht  
Sint Jacobstraat 4 (bij 't Vrijthof)  
043-3510142 – info@lampada.nl

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

## De Golf in Zaken Courant

Regio Zuid Limburg  
Jaargang 2025/2026 - Editie 2

**Oplage**  
5.100 ex.

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

☎ Tel. 040-3033750  
🌐 [www.prestigemedia.nl](http://www.prestigemedia.nl)

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

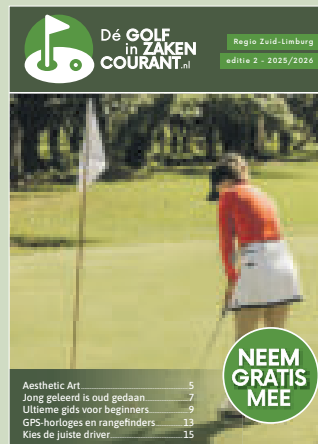
**Advertentieverkoop**  
PressTige Media

**Druk**  
HelloPrint

**Verspreiding**  
Regio Zuid Limburg

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

**Copyright**  
Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In



**Regio Zuid-Limburg**  
editie 2 - 2025/2026

Aesthetic Art	5
Jong geleerd is oud gedaan	7
Uitme gids voor beginners	9
GPS-horloges en rangefinders	13
Kies de juiste driver	15

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.



# Eussen Optiek vof

Uw brillen- en contactlensspecialist

L. van der Maesenstraat 13 - 6301 EA Valkenburg  
Telefoon 054 - 601 04 55 - info@eussenoptiek.nl - www.eussenoptiek.nl

Openingstijden:  
Maandag t/m Zaterdag  
van 10:00 - 17:00  
Dinsdag en Zondag gesloten

Voor actuele informatie en aanbiedingen  
bezoek onze website of meld je aan voor  
onze nieuwsbrief.  
Ook op Facebook en Twitter



● Licht  
● Geluid  
● Verhuur  
● Event support



# Vinissimo

Voor Italiaanse wijnen met een ziel

Aan de Bogen 11-B 6118 AS Nieuwstadt  
vinissimo.nl 046 4810788




## ZIKESCH GOUDSMEDEN

Voor al uw reparaties, maatwerk en andere sieraad-  
benodigdheden. Loop gerust binnen of maak een  
afspraak om alle mogelijkheden te ontdekken.






Kerkstraat 37 | 6291AB Vaals | +31630914270  
[www.zikeschgoudsmeden.com](http://www.zikeschgoudsmeden.com)



## Voet - Kliniek Sven - Iser podo therapie

Nieuw bij  
Voetkliniek Sven Iser  
- Sportpodotherapie

Golf, tennis, hardlopen of  
fitness – bij elke sport is een  
goede houding en stabiele  
voetstand essentieel.

Sportpodotherapie helpt blessures te voorkomen,  
verbetert balans en zorgt voor meer comfort en  
optimale prestaties. Ook bij golf, waar stabiliteit  
en herhaalde bewegingen centraal staan, kan de  
juiste ondersteuning een groot verschil maken.

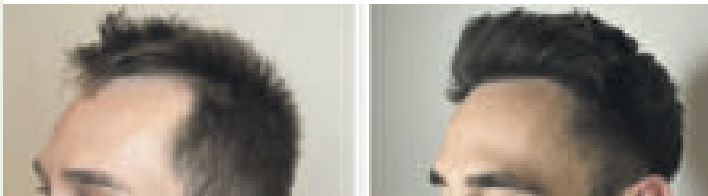
Onze sportpodotherapeuten analyseren je voeten  
en looppatroon en bieden advies of op maat  
gemaakte zolen, zodat jij met meer vertrouwen  
en minder klachten kunt sporten.

Natuurlijk kun je voor **reguliere podotherapie**  
ook bij ons terecht. Of het nu gaat om  
pijnklachten, voetproblemen of preventief advies  
– wij helpen je graag verder.

Kijk voor meer info op [www.vksi.nl](http://www.vksi.nl) of  
plan een afspraak via **043-3437684**.

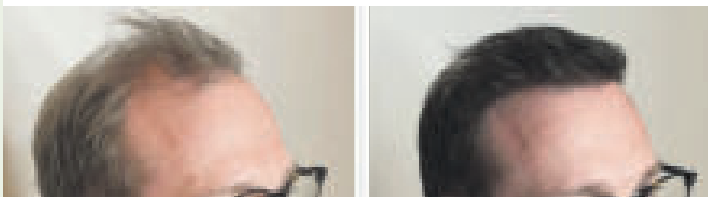
# Aesthetic Art – Gegarandeerd een vollere haardos

Ware kwaliteit herkent u niet alleen aan het resultaat, maar aan de manier waarop het wordt bereikt. Bij Aesthetic Art benaderen wij haartransplantatie als een combinatie van medische precisie, esthetisch inzicht en absolute aandacht voor detail.



Drs. Frederique Spauwen, arts en oprichter van Aesthetic Art, past samen met haar team een uitzonderlijk verfijnde transplantatietechniek toe waarmee een **zeer hoge haardichtheid gerealiseerd wordt in één enkele behandeling**. Waar bij veel klinieken meerdere behandelingen nodig zijn, streven wij ernaar om direct een krachtig, vol en natuurlijk resultaat te creëren.

Dankzij onze geavanceerde methode wordt de hoofdhuid **minimaal belast**, wat zorgt voor **een merkbaar sneller herstel** en een comfortabel behandelproces. In veel gevallen is het bovendien **niet nodig het volledige haar te scheren**, waardoor de behandeling discreet kan plaatsvinden en uw dagelijkse uitstraling grotendeels behouden blijft.



De behandeling vindt plaats in een **exclusieve en rustige setting** waar alles draait om persoonlijke aandacht. Tijdens uw behandeling staat Drs. Frederique Spauwen met haar gespecialiseerd team volledig tot uw beschikking. Tijd, privacy en comfort zijn bij ons geen extra's, maar vanzelfsprekendheden.

Ook na de behandeling blijft onze betrokkenheid groot. Met **zorgvuldige begeleiding en persoonlijke nazorg** zorgen wij ervoor dat het resultaat zich optimaal kan ontwikkelen.

Onze methode is ontworpen met één duidelijk doel: **een zichtbaar, duurzaam resultaat na één behandeling**, zonder standaard nabehandelingen.

Is een haartransplantatie nog een stap te ver, maar bemerkt u wel achteruitgang in volume van uw huidige haardos, dan biedt onze **haarverbeterende behandeling** uitkomst. Deze combinatiebehandeling zorgt voor direct stoppen van actief (excessief) haarverlies en geeft binnen 8 weken al meer volume aan uw bestaande haardos.

Met onze combinatiebehandeling in kuurvorm van 4 behandelingen, elke 2 weken 1 behandeling, bent u van meer resultaat gegarandeerd dan een kuurbehandeling met plasma-therapie (Platelet Rich Fibrine) ofwel PRF-therapie.

W/ [www.aestheticart.nl](http://www.aestheticart.nl)  
A/ Broekhem 25 (6301HD), Valkenburg  
E/ [info@aestheticart.nl](mailto:info@aestheticart.nl)  
T/ 043- 20 43 048



## Eyserhof Shortgolf

Wittermerweg 7, 6287 AA Eys

0434511207 [www.eyserhof.nl](http://www.eyserhof.nl)



## Eyserhof Shortgolf

Welkom bij Eyserhof, een juweeltje in Zuid-Limburg dat het hart van zowel beginnende als ervaren golfers sneller laat kloppen. Onze specialiteit? Recreatief shortgolf, een compactere vorm van traditioneel golf met 9 of 18 holes. Leeftijd is hier geen barrière - of je nu 8 of 80 bent, er wacht je een golfavontuur vol plezier en enthousiasme!

### Ontdek de 9-Holes Shortgolf

Dompel jezelf onder in het speelveld dat zich majestueus uitstrekt in het schilderachtige Eyserbeekdal, net buiten het charmante dorpje Eys in Zuid-Limburg. Onze uitmuntende 9 holes zijn strategisch geplaatst op een uitgestrekt gebied van 3,5 hectare. De afstanden tussen de afslag en de vlag variëren van een pittige 35 tot een uitdagende 100 meter. Met brede fairways, royale aantrekkelijke greens en een goed verzorgde rough, biedt onze baan een speelse maar uitdagende opzet. Natuurlijke obstakels, waaronder waterpartijen, hoogteverschillen en glooiingen, toveren deze baan om in een echte test, zelfs voor de meest geoefende golfer. Geniet van onze uitgebreide oefenfaciliteiten, een oefenbaan met doelpunten en een glooiende puttinggreen. Kom naar Limburg, speel golf, en proef de betovering van het idyllische Eys!

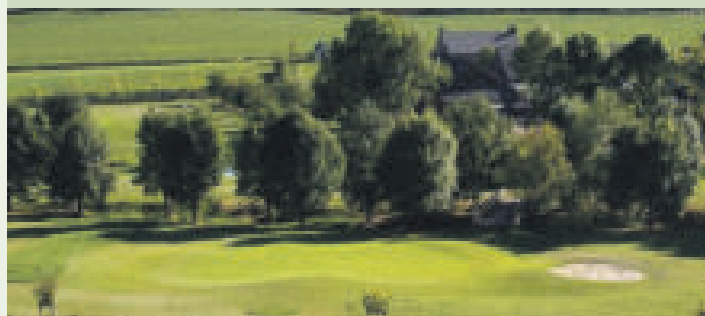
Onze shortgolfbaan verwelkomt je graag gedurende het gehele golfseizoen (van maart tot half december), dagelijks vanaf 10.00 uur tot zonsondergang.

Of je nu solo golft of deel uitmaakt van een groep, shortgolf biedt een boeiende ervaring. Plan je een uitje met familie, vrienden of collega's? Wij staan klaar om je te helpen. Neem vrijblijvend contact met ons op!

### Horeca

Brasserie Eyserhof, gelegen in Eys, Zuid-Limburg, biedt stijlvolle ambiance voor dagelijkse verwenning met verse koffie, heerlijke lunches en regionale seizoensbieren. Ideaal voor zakelijke lunches en vergaderingen, met speciale arrangementen. Perfect na activiteiten zoals wandelen, fietsen, of golven op onze 9-holes shortgolfbaan, met optie voor smakelijke beloningen zoals een bord spek en ei. Geniet op ons terras aan de golfbaan van prachtige vergezichten. Kom voor een dag, of verblijf langer in een nabijgelegen vakantiehuis en beleef het beste van Zuid-Limburg in Brasserie Eyserhof.

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



## Boomkwekerij Roland Geilen

Rozen-, Coniferen en Laanboomkwekerijen

- Rozen
- Vaste planten
- Coniferen
- Bos- en haagplantsoen
- Laanbomen
- Pot- en containerteelt

Molenweg 39  
6104 AH Koningsbosch  
Mobiel +31 (0)6 28121622

info@boomkwekerij-geilen.nl  
www.boomkwekerij-geilen.nl



# pinxt

verhuizingen  
& inboedelopslag



 ERKENDE  
VERHUIZERS

043 409 15 78  
info@pinxt.nl  
www.pinxt.nl

**BOILEAU BRANDBEVEILIGING**  
**BOILEAU OPLEIDINGEN bv** **BHV**

Specialist in Brandbeveiliging en Veiligheidsopleidingen

Uw leverancier van Lithex  
en Bioversal blustoestellen



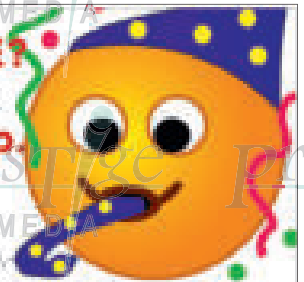
Punderweg 58-60, 6222 NW Maastricht  
Tel: 043 364 28 86  
info@boileau.nl

www.boileau.nl



**ZIN IN EEN FEESTJE?**  
**ALL-IN FEEST VOOR**  
**SLECHTS € 32,50 pp.**

3,5 uur incl. drank (bier, fris, wijn) en  
eetbuffet (koud buffet, chinees of bbq)  
Bijvoorbeeld: 40 personen voor € 1300,-



SGH: ook uw adres voor communicatie, koffietafel, vergadering, training en opleiding

**SGH**

Gemeenschapshuis Heizenberg, Hal-Grindelweg 6A, 6214 BT, Heizenberg  
Overige informatie: T: 043-52121192 of [www.gemeenschapshuisheizenberg.nl](http://www.gemeenschapshuisheizenberg.nl)



## Bedrijfspand kopen of (ver)bouwen

Ontdek de ASN Bedrijfshypotheek

Kleine ondernemers bestaan niet, vinden we bij ASN. Bij ons is elke ondernemer welkom. Daarom hebben we de ASN Bedrijfshypotheek tot € 2 miljoen. Met een scherpe rente. Kom eens langs om je mogelijkheden te bespreken.

### Ontdek onze bedrijfshypotheek

- Standaard financiering tot 80% van de marktwaarde of tot 90% wanneer je een duurzaam pand koopt of gaat verduurzamen;
- Los jaarlijks kosteloos tot 5% extra van de lening af;
- Optie om tot 40% van het bedrijfspand te verhuren.

### Meer weten?

Kom langs in de ASN-winkel of maak een afspraak op

[asn.nl/bedrijfshypotheek](http://asn.nl/bedrijfshypotheek).

Maastricht, de Leim 10 a  
Beek, Markt 60  
Sittard, Rosmolenstraat 30

asn  bank



## International Golf Maastricht

**De Maastrichtsche, de homecourse van Golf Club Maastricht en Golf club Lanaken, is gelegen op "de Dousberg". De plaats waar Nederland en België samen vloeien. Deze prachtige golf bestemming is gelegen op amper 10 minuten van het historische stadscentrum van Maastricht. Er zijn 27 holes te spelen verspreid over maar liefst 75 hectare. Geniet van het adembenemende uitzicht van het Maasdal!**

De 18 holes "Championship Course PAR 72" is sierlijke geïntrigeerd in het Maaslandschap en biedt bredere fairways en sterk uitdagende greens aan. De baan pronkt met het unieke internationale karakter, je slaat op maar liefst 2 holes af in Nederland om in België te landen en de hole uit te putten. Er liggen 13 holes in Nederland en 5 holes in België. Hoogteverschillen, waterhindernissen en strategische geplaatste bunkers dragen bij aan het ontwerp van de karakteristieke inland links baan. Deze "all season" course is gelegen op 90 meter boven zeeniveau, hierdoor is het een van de hoogste banen van Nederland.

De 9 holes "Limburg Course PAR 35" is een ouderwetse golf tractatie met een verrassend uitdagende lay-out. Voor beginnende golfers is dit de ideale baan, ervaren golfers kunnen hier de echte waarde van hun golfvaardigheid testen dankzij de heuvel en bos hindernissen.

### Brasserie

De brasserie van het cubhuis is gelegen op de hoogste locatie van de Dousberg en biedt een spectaculair uitzicht over enkele holes. Iedereen is welkom in de brasserie. Het is de ideale plek voor een kop koffie met Limburgse vlaai in de ochtend, in de namiddag is het geweldig vertoeven op het sfeervolle terras.

### Zusterclub: Golf Henri-Chapelle

Golf Henri-Chapelle is een unieke groene en heuvelachtige oase, kenmerkend voor het land van Herve, omringd door bomen, hagen, velden en fruitbomen. Het biedt 3 banen: "Les Viviers" en "Le Charlemagne" met elk 18 holes en "La Chapelle" met 9 holes, die geschikt zijn voor alle niveaus. Les Viviers vormt een bijzondere uitdaging voor de ervaren golfer. Dit golfcomplex beschikt zelfs over een comfortabel hotel met 11 kamers.

Bron en foto- [www.internationalgolfmaastricht.com](http://www.internationalgolfmaastricht.com)

## Jong geleerd is oud gedaan

**Golf wordt vaak gezien als een sport voor volwassenen, maar dat beeld klopt allang niet meer. Steeds meer kinderen beginnen tegenwoordig op jonge leeftijd met golf, soms al voordat ze naar de basisschool gaan. De vraag "hoe oud moet je zijn om te beginnen met golf?" heeft daarom geen vast antwoord. In principe kun je op elke leeftijd starten, zolang het spel wordt aangepast aan je niveau, fysieke mogelijkheden én motivatie.**

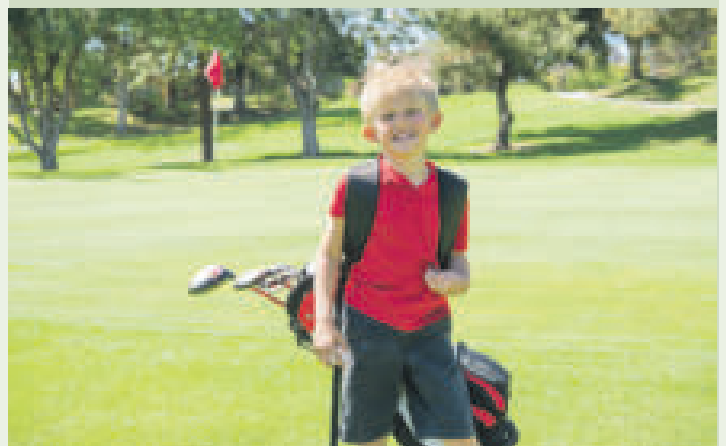
Golf vergt concentratie, coördinatie en geduld — vaardigheden die kinderen spelenderwijs kunnen leren. Veel golfverenigingen bieden tegenwoordig jeugdprogramma's aan waarin kinderen vanaf ongeveer vijf of zes jaar op een speelse manier kennismaken met de sport. Vaak gebeurt dit met speciale, verkorte clubs en zachte ballen, zodat het veilig en plezierig blijft. De lessen draaien in die beginfase vooral om bewegen, mikken en balgevoel, niet om techniek of regels.

Toch zijn er ook voordelen om juist iets later te starten. Kinderen van acht tot twaalf jaar hebben meestal meer uithoudingsvermogen en concentratievermogen, waardoor ze sneller techniek kunnen oppakken. Zij kunnen al deelnemen aan jeugd cursussen waarin ze leren afslaan, putten en chippen. Bovendien beginnen ze dan te begrijpen hoe regels, scoring en etiquette op de golfbaan werken — belangrijke onderdelen van de golfsport die bijdragen aan discipline en respect.

Ook volwassenen die voor het eerst willen beginnen, hoeven zich geen zorgen te maken dat ze "te oud" zijn. Golf is een sport die je tot op hoge leeftijd kunt beoefenen, vaak zelfs tot ver na je pensioen. Doordat het minder belastend is dan bijvoorbeeld voetbal, tennis of hardlopen, is het een uitstekende keuze voor mensen die actief willen blijven zonder hun lichaam te zwaar te belasten. Veel golfbanen bieden starterscursussen aan voor volwassenen, inclusief het behalen van de zogeheten baanpermissie en later het golfvaardigheidsbewijs (GVB).

Wat echt telt, is motivatie en plezier. Of je nu vijf of vijftig bent: wie het leuk vindt om buiten te zijn, een uitdaging zoekt en wil leren concentreren, zit goed bij golf. De sport combineert ontspanning met techniek, beweging en precisie, en iedereen kan zijn eigen tempo bepalen zonder prestatiedruk.

Kortom: er is geen ideale leeftijd om te beginnen met golf. De beste tijd om te starten is wanneer je nieuwsgierig bent, graag leert en het wilt proberen. Van peuter tot pensionado — golf is er voor iedereen die graag iets nieuws oppakt en plezier haalt uit het spel.



## G. Wijnands Bouwmaterialen b.v.

uw bouwpartner



- Bij ons slaagt u **altijd** voor bestratingen, natuursteen, wand- en vloertegels.
- Loop binnen voor de **aanbiedingen!**
- Dé vakhandel met persoonlijk **advies en service.**
- Ook verkoop aan **particulieren.**

SHOWTUIN/SHOWROOM  
BUSINESSPARK STEIN 145  
ELSLOO TEL. 046 - 42 88 777

### OPENINGSTIJDEN

Ma. t/m Vr. 8.30 - 12.30u.  
en van 13.00 - 17.30u.  
Zaterdag 8.00 - 12.00u.

tegels | natuursteen | bestratingen | systeemvloeren | bouwmaterialen  
[www.wijnandsbouwmaterialen.nl](http://www.wijnandsbouwmaterialen.nl)



## Prachtige vloeren in jouw persoonlijke smaak en stijl

Bij Rila Design Parket hebben we passie voor mooie vloeren. We zijn een specialist in het aanleggen, repareren en restaureren van verschillende soorten (houten) vloeren. Of je nu op zoek bent naar de warme uitstraling van parket, de veelzijdigheid van laminaat, de duurzaamheid van pvc of de naadloze pracht van een gietvloer. Bij ons vind je het vakmanschap en de expertise om aan al je vloerbehoefden te voldoen.

RILA  
DESIGN  
PARKET

Bel, app of mail ons  
+31 (0)6 11 74 02 95  
[info@riladesignparket.nl](mailto:info@riladesignparket.nl)  
[riladesignparket.nl](http://riladesignparket.nl)

Mijn moeder had maar drie maanden ALS

## Doneer nu



MEDIA MEDIA

KOZZLAKEN - VLESGEVELS - OVERKAPPINGEN - MONTAGE

www.arta.nl

06 11 74 02 95



## Renovatie & Milieutechniek Limburg BV

Ransdalerstraat 27A, 6311 AW, Ransdaal

06-22239833, [info@renovalimburg.nl](mailto:info@renovalimburg.nl)

Neem gerust contact met ons op.  
Wij bespreken graag uw (ver)bouwplannen.



- **nieuwbouw**
- **verbouwingen**
- **onderhoud**
- **renovatie**

Aan de Fremme 22 - 6269 BE Margraten  
043 458 1449 - [info@ambouwmarginaten.nl](mailto:info@ambouwmarginaten.nl)  
[www.aannermargraten.nl](http://www.aannermargraten.nl)

## Mestrom Architectuur

06 11 74 02 95

Nieuwkoop | Vrijheid | Heteren | P. H. H. H.

# De ultieme gids voor beginners: van eerste club tot baanpermis­sie

**De eerste keer dat je een golfbaan oploopt, voelt een beetje alsof je een nieuwe wereld binnenstapt. Overal zie je groene fairways, stille concentratie en mensen die ogenschijnlijk moeiteloos de bal laten vliegen. Toch is golf, zeker vandaag de dag, een stuk toegankelijker dan veel beginners denken. Met de juiste aanpak, een beetje geduld en een gezonde dosis nieuwsgierigheid kun je binnen enkele maanden van “geen idee hoe ik een club vasthoud” doorgroeien naar je eerste officiële ronde met baanpermis­sie.**

Alles begint met je eerste kennismaking. In plaats van meteen een complete uitrusting te kopen, is het verstandiger om te starten met een proefles of introductieclinic bij een golfclub of golfschool. Daar leer je de basis: hoe je een club vastpakt, hoe je staat, wat een swing ongeveer is en – minstens zo belangrijk – of golf bij je past. Vaak kun je voor een laag bedrag materiaal lenen en rustig uitproberen. Je zult merken dat de eerste rake klap verslavend werkt: die ene bal die recht en hoog vertrekt, maakt direct duidelijk waarom zoveel mensen verliefd zijn geworden op deze sport.

## Welke clubs

Als je merkt dat golf je aanspreekt, komt de vraag: welke clubs heb je echt nodig? Voor beginners is een half setje vaak meer dan genoeg. Een paar ijzers, een hybride, een wedge en een putter geven je alles wat je nodig hebt om de basisvaardigheden te oefenen. Laat je hierbij adviseren door een pro of gespecialiseerde winkel; een club die qua lengte en flexibiliteit bij je past, maakt leren vele malen makkelijker. Tweehands materiaal is een prima start. Het spaart geld en je ontdekt gaandeweg welke clubs en merken bij jouw spel passen.

Daarna begint het echte leerproces: lessen nemen. Een goede golfleraar leert je niet alleen een mooie swing, maar vooral een herhaalbare, eenvoudige beweging die bij jouw lichaam past. In het begin voelt golf soms onnatuurlijk: draaien, buigen, armen gestrekt, hoofd stil – er komt veel tegelijk op je af. Juist daarom is structuur belangrijk. Veel clubs bieden starterspakketten aan met meerdere lessen, onbeperkt oefenen op de driving range en begeleiding richting baanpermis­sie. Je leert korte en lange slagen, chippen, bunkerslagen en putten, maar ook hoe je je in de baan gedraagt. Etiquette – zoals rustig zijn als iemand slaat, plaggen terugleggen en pitchmarks repareren – is minstens zo belangrijk als techniek. Het geeft je zelfvertrouwen en zorgt dat je overal ter wereld welkom bent op de baan.

Tegelijkertijd ga je zelf oefenen. Oefenfaciliteiten zoals de driving range, oefengreens en een par-3 baan zijn je beste vrienden. Een uurtje ballen slaan is leuk, maar gericht oefenen is nog beter. Probeer bijvoorbeeld een aantal ballen telkens met hetzelfde doel te slaan, werk aan een ritmische swing in plaats van hard rammen en sluit elke sessie af met een paar minuten putten. Putten lijkt saai, maar daar worden de meeste slagen gewonnen of verloren. Je zult merken dat kleine verbeteringen in je korte spel een enorm effect hebben op je score.

Dan komt het moment waarop je de baan in gaat. De eerste keren ga je meestal met een pro of ervaren speler mee op een korte baan of een aantal holes van de grote baan. Je leert waar je mag lopen, waar je wel en niet mag afslaan en hoe je tempo houdt zodat flights achter je niet hoeven te wachten. In deze fase draait het minder

om score en meer om ritme, veiligheid en plezier. Fouten maken hoort erbij; zelfs professionals slaan ballen in het water of de bosjes.

Baanpermis­sie is de volgende mijlpaal. In Nederland is dat het niveau waarop een club je toelaat tot de baan zonder begeleiding. Meestal moet je laten zien dat je de regels en etiquette voldoende kent en dat je veilig en vlot kunt spelen. Soms hoort daar een korte theorie- of praktijktoets bij, soms beoordeelt een pro je tijdens een ronde. Baanpermis­sie voelt als een soort rijbewijs voor de golfbaan: je kunt zelfstandig spelen, vrienden meenemen en misschien zelfs je eerste wedstrijdje proberen. Daarna kun je, als je wilt, doorwerken naar handicap 54 en lager, maar dat hoeft niet direct. Het belangrijkste is dat je vertrouwen hebt om de baan op te gaan.

Tot slot is er de mentale kant. Golf is een spel van geduld, relativeren en blijven lachen om jezelf. Je hebt dagen waarop alles lukt en dagen waarop niets goed gaat. De kunst is om te blijven zien dat iedere slag een kans is om iets te leren. Vier de kleine successen: een goed geraakte ijzer­slag, een lange put die valt, een ronde waarin je één slag minder nodig had dan vorige week. Hoe meer je geniet van het proces, hoe sneller je vooruitgaat.

De ultieme gids voor beginners is eigenlijk simpel samen te vatten: begin klein, stel vragen, investeer in goede begeleiding en durf de baan op te gaan, ook als je nog lang niet perfect speelt. Golf is geen sport voor alleen naturals of supersterren; het is een spel dat iedereen kan leren, op elke leeftijd en in elk tempo. Voor je het weet, sta je met baanpermis­sie op de eerste tee, kijk je over de fairway en denk je: dit is mijn spel.



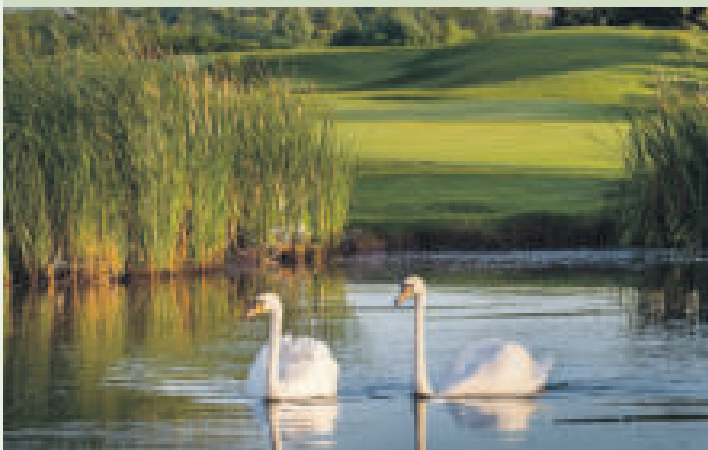


# Matchplay-tactiek versus strokeplay-strategie

Matchplay en strokeplay lijken op het eerste gezicht dezelfde sport, maar wie de baan oploopt merkt al snel dat je eigenlijk twee totaal verschillende spelletjes speelt. Het grote verschil? In strokeplay telt elke slag keihard mee voor je totaalscore, terwijl in matchplay alleen de hole die je nu speelt belangrijk is. Dat maakt de tactiek, het risico dat je neemt en zelfs je mindset compleet anders – en juist dat contrast maakt golf zo interessant.

## Matchplay

In matchplay draait alles om de tegenstander. Je speelt niet tegen het scorekaartje, maar tegen de persoon naast je op de tee. Slaat jouw tegenstander de bal in het water, dan verandert meteen je plan: je hoeft geen heldendaad meer uit te halen, maar kiest veilig midden fairway en desnoods voor een lay-up. Een bogey die in strokeplay “slecht” voelt, kan in matchplay ineens genoeg zijn om de hole te winnen. Andersom kun je op een par 5 vol voor de green in twee gaan als je ‘all square’ staat en je tegenstander al in de bunker ligt. Het spel nodigt uit tot psychologische spelletjes: druk zetten met een bal strak bij de vlag, of juist de veilige kant kiezen en de ander dwingen om te forceren. Matchplay is emotioneel, direct en soms bijna schaak op gras: je kijkt naar de positie van de ander, de stand in de wedstrijd en beslist dan hoe agressief of conservatief je wilt zijn.



## Strokeplay

Strokeplay vraagt een heel andere benadering. Hier is consistentie koning. Een triple bogey spookt niet alleen over die ene hole, maar door je hele ronde – je draagt hem mee tot in het clubhuis. Daarom is risicobeheersing in strokeplay cruciaal: liever vier keer een veilige bogey dan één birdie en drie drama-holes. Course management is hier subtieler: je plant vooruit, denkt na over waar je liever wel of juist niet wilt missen en kiest je slagen met je gemiddelde, niet met je beste bal in gedachten. De slimste strokeplay-golfers weten dat ze hun handicap niet breken door elke hole als held aan te vallen, maar door foutjes klein te houden en slechte slagen op slimme plekken te missen.

## Leren

Het leuke is dat je van beide vormen enorm veel kunt leren. Matchplay scherpt je competitieve instinct en leert je omgaan met druk op precies het juiste moment: die ene putt om de hole te winnen. Strokeplay traint discipline, focus en zelfkennis over je eigen spel. Combineer je die twee, dan word je niet alleen tactisch sterker, maar voelt elke ronde ook als een nieuw avontuur: soms strijd je man-tegen-man, soms tegen de baan en altijd een beetje tegen jezelf.

## Golfclub Meerssen

Heiveld 4, 6241 EK Bunde (Heiveldcomplex)

0433652756 [www.golfclubmeerssen.nl](http://www.golfclubmeerssen.nl)



# Golfclub Meerssen

Nesteld in het pittoreske Zuid-Limburgse Heuvelland vind je Golfbaan Meerssen, een prachtige 9-holes golfbaan in een bosrijk en glooiend landschap. Deze club, opgericht op 11 april 1987, begon als een oefenclub voor golfers en heeft zich, met behulp van haar leden en eigen financiën, ontwikkeld tot een volwaardige golfaccommodatie. Met ongeveer 500 leden, geregistreerd als “C-lid” bij de Nederlandse Golf Federatie (NGF), blijft de club relatief klein en gezellig.

De club beheert een golftechnisch uitdagende en landschappelijk prachtige baan, waarbij zowel beginnende als ervaren spelers rekening houden met het milieu. Plezier en voldoening in het golfspel zijn belangrijker dan competitieve prestaties.

## Sociale aspecten

De sociale aspecten van de club zijn van vitaal belang. Het bestuur stimuleert een goede communicatie en betrokkenheid tussen bestuur, commissies en leden. Het clubhuis, wedstrijden en andere evenementen spelen een grote rol in het bevorderen van deze sociale verbinding.

## Beheer van de baan

Verantwoordelijk beheer van de baan is mogelijk dankzij aangepaste aanleg van greens en fairways, verantwoord onderhoud en beperking van het aantal leden om overbelasting en hoge onderhoudskosten te voorkomen. De club stimuleert haar leden actief om bij te dragen aan het behoud van de baan.

De zelfwerkzaamheid van de leden en sponsoring dragen bij aan het verlagen van de kosten, hoewel erop wordt gelet dat sponsoring geen te dominante rol speelt. Golfclub Meerssen vult een “gat in de markt” door een betaalbare basis te bieden voor spelers die geen lid willen worden van clubs met A of B-status, of die op zoek zijn naar een goede oefenmogelijkheid dicht bij huis.

Ten slotte biedt Golfclub Meerssen haar leden de kans om de NGF Clubhandicap op de eigen baan te behalen. Er worden zowel theorielessen als praktijklessen aangeboden, waar mogelijk op het eigen terrein, met de aanwezigheid van een golfprofessional. De club is door de NGF gemachtigd haar eigen handicapadministratie te voeren.

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





# Westpark

accountants  
belastingadviseurs

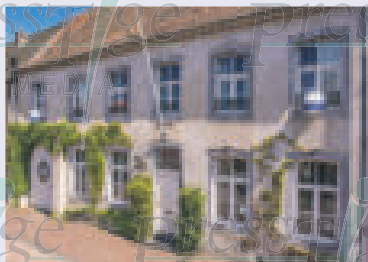
Westpark Accountants en Belastingadviseurs

6211 TE Maastricht

Sint-Servaasklooster 35

Tel. +31 43 326 05 05

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



## VAN DER LOO VASTGOED: MAKELAAR IN HIGH END WONINGEN EN BEDRIJFSPANDEN

VAN DER LOO VASTGOED is een makelaarskantoor gespecialiseerd in Bedrijfsvastgoed/ beleggingsvastgoed en HIGH END woningen in Maastricht en omstreken.

Wij verzorgen voor u makelaardij voor aan- en verkoop van bedrijfspanden en woningen in het duurdere segment. Na 35 jaar zijn we goed ingevoerd in zowel de commerciële vastgoed markt als de duurdere woningmarkt, aldus Eddy van der Loo, die jarenlang met veel plezier woningen heeft ontwikkeld, aan- en verkocht in het duurdere segment. Door zijn lange ervaring heeft hij een goed netwerk kunnen opbouwen.

IN VERKOOP: RIJKSWEG 89 + 89b GRONSVELD | Vraagprijs: € 1.200.000,- k.k.

Twee karakteristieke panden die deel uitmaken van een grote monumentale, uit mergel opgetrokken, typisch Limburgse carréboerderij. Het gehele complex is een rijksmonument. De panden 89 en 89b staan te koop.

U vindt het op onze website: [www.vanderloo-highendvastgoed.nl](http://www.vanderloo-highendvastgoed.nl)

Alexander Battalaan 51 | 6221CB Maastricht  
+31432066015 | [www.vanderloovastgoed.nl](http://www.vanderloovastgoed.nl)

VAN DER LOO

## DROMEN DURVEN DOEN Zit jij met levensvragen?

Zit je al een tijdje niet lekker in je vel  
en ben je zover om verandering te maken ?  
Bel **06 - 50810622** of ga naar **[3d-coaching.nl](http://3d-coaching.nl)**



3D-COACHING  
PEGGY VOS



## Tuinonderhoud Ron Huynen



A Ge Water 5, 6451 CB Schinveld

06 57598820

[ronhuynen@yahoo.com](mailto:ronhuynen@yahoo.com)

## Golfbaan Het Rijk van Margraten

📍 Bemelerweg 99, 6267 AL Cadier en Keer

☎ 0433569999 🌐 [www.golfenophetrijck.nl](http://www.golfenophetrijck.nl)



## Het Rijk van Margraten

**In het midden van uitgestrekte landerijen, idyllische wijngaarden en eeuwenoude bossen, vinden we een verborgen juweel van de golfsport: Golfbaan Het Rijk van Margraten. Met 18 uitzonderlijk diverse holes die elk een unieke uitdaging bieden, belooft deze baan een stimulerende en onvergetelijke golfervaring.**

Maar Golfbaan Het Rijk van Margraten is meer dan alleen een 18-holes golfbaan. Het beschikt ook over een 9-holes Short Golf Par 3 baan, een ideale plek voor beginners om hun technieken te oefenen, of voor ervaren spelers om hun korte spel te verfijnen. En voor wie zijn swing wilt perfectioneren, biedt de overdekte driving range de perfecte omstandigheden om te oefenen, ongeacht het weer.

### Sfeervol clubhuis

Na het rondenvan de golfbaan wacht je een warm welkom in ons sfeervolle clubhuis. Hier kun je genieten van de legendarische Limburgse gastvrijheid, compleet met verrukkelijk eten en een bourgondische ambiance. Het ruime terras biedt je een panoramisch uitzicht op het omringende landschap, waardoor je je golfervaring in stijl kunt afsluiten.

Als je een greenfeespeler bent, staat Golfbaan Het Rijk van Margraten het hele jaar door, 7 dagen per week, open voor jou. Met een handicap van 54 of lager kun je al genieten van alles wat onze prachtige baan te bieden heeft.

### Businessclub

Voor de actieve zakelijke golfer biedt Golfbaan Het Rijk van Margraten een eigen businessclub. Deze dynamische groep van ondernemers combineert hun passie voor zaken en golf, en creëert zo een unieke mix van netwerk mogelijkheden en ontspanning op de green.

Bij Golfbaan Het Rijk van Margraten heten we nieuwe leden van harte welkom. Ongeacht welke vorm van lidmaatschap je kiest, je kunt er zeker van zijn dat je precies kunt vinden wat je zoekt. We maken onderscheid tussen twee soorten lidmaatschappen: een privé lidmaatschap en een bedrijfslidmaatschap. Beide bieden onbeperkte speelmogelijkheden, maar met het bedrijfslidmaatschap kun je ook klanten of relaties uitnodigen voor een ronde golf. Het is onze missie om iedereen de kans te geven om optimaal te genieten van de prachtige golfsport in onze pittoreske omgeving.

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

## GPS-horloges en rangefinders: écht beter scoren?

**Op bijna elke eerste tee zie je ze inmiddels: golfers die nog snel hun GPS-horloge checken of met een rangefinder naar de vlag "laseren". Technologie is niet meer weg te denken uit de baan, maar welke gadget helpt je nu écht beter scoren: het slimme horloge of de precieze afstandsmeter?**

Een GPS-horloge voelt als een persoonlijke caddie om je pols. Zodra je de baan op stapt, herkent het horloge automatisch de hole en toont het in één oogopslag de afstand tot begin, midden en einde green. Vaak zie je ook de afstand tot bunkers, waterpartijen en doglegs. Dat geeft rust bij de bal: je hoeft geen kaart te zoeken of paaltjes te tellen, je kijkt gewoon naar je pols en kiest je club. Zeker voor spelers die moeite hebben met course management is dat goud waard. Je leert patronen in je spel kennen, want veel horloges slaan statistieken op over fairways geraakt, putts per ronde en afstand per club. Daarmee kun je na de ronde analyseren waar je echt slagen laat liggen en gericht trainen.

Een rangefinder daarentegen draait om pure nauwkeurigheid. Richt, druk, en je weet tot op de meter hoe ver het naar de vlag is. Op een dag met veel wind, een verhoogde green of een pin die helemaal achterin staat, voel je direct hoe betrouwbaar zo'n meting is. Zeker betere spelers, of golfers die vaak op onbekende banen spelen, ervaren een enorme boost in vertrouwen. Je twijfelt minder: 138 meter is geen "ongeveer een 7- of 8-ijzer", maar een concrete keuze op basis van jouw afstanden. Die duidelijkheid vertaalt zich vaak in beter uitgevoerde slagen.

Toch is het niet zo simpel als "GPS-horloge is voor beginners en rangefinder alleen voor single handicappers". De kracht zit in hoe jij informatie verwerkt. Ben je iemand die van overzicht en gemak houdt, dan tilt een horloge je score meteen omhoog, omdat je sneller beslissingen neemt en rustiger speelt. Vind je juist de exactheid van een getal op de vlag belangrijk en vertrouw je sterk op je eigen baaninzicht, dan ga je met een rangefinder eerder slagen winnen.

Steeds meer golfers kiezen voor een combinatie: het horloge voor tempo en strategie, de rangefinder voor de cruciale approaches. Maar welk apparaat je ook kiest, het echte verschil maak jij. Technologie kan je twijfels wegnemen en je inzicht vergroten, maar alleen als je bereid bent jouw spel eerlijk te analyseren en consequent met die informatie aan de slag te gaan. Doe je dat, dan wordt zo'n klein apparaatje opeens een grote stap richting lagere scores.





**Ronald McDonald  
Kinderfonds Nederland**

Keeping families close\*

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

**Schildersbedrijf M. Franssen**  
 Schilders • Schildersbedrijf • Schilderswerk  
 Parvatisstraat 3  
 4716 KJ1 Gubbio  
 +31 (0)4-87221034  
[www.schildersmfranssen.nl](http://www.schildersmfranssen.nl)  
 f i g

**KOBA**  
 Rafaëlweg 54 • Susteren  
 Tel: 046-449 0212  
 www.koba-groep.com

Uw partner in:

- Inbraakbeveiliging
- Camerabeveiliging
- Brandbeveiliging
- Noodverlichting
- Blusmiddelen
- Toegangscontrole
- (Mobiele)telefonie en VOIP
- Cyberveiligheid en connectivity
- Datanetwerken en cloud diensten
- Service en onderhoud
- Maandelijks beheer
- Certificering en cursussen

**beveiliging, advies, ICT en telefonie**

**TECAUDIO**  
**YOUR SOUND**  
 www.tecaudio.nl  
 06-50612907

**PassiefHuis Plus**

EIJKENDERWEG 52  
 6361 DD NUTH  
 06 28 14 48 14

[WWW.PASSIEFHUISPLUS.NL](http://WWW.PASSIEFHUISPLUS.NL) **BEDENKERS EN MAKERS VAN DUURZAME WONINGEN**

**MAAK MAATSCHAPPELIJK  
 VERSCHIL MET INNOVATIEVE  
 ARBEIDSOPLOSSINGEN**

- Diagnostiek & Assessments
- Re-integratie & Outplacement
- Job carving
- MVO & Social return

**labor**  
[www.laborengineers.nl](http://www.laborengineers.nl)

**FYSIO  
 IN BALANCE**

Julianastraat 11J, 6441 BR Brunssum  
[info@fysio-inbalance.nl](mailto:info@fysio-inbalance.nl) | [www.fysio-inbalance.nl](http://www.fysio-inbalance.nl)



## Golf & Country Club Hoenshuis

**Aan de rand van het adembenemende Heuvelland te Voerendaal, tussen Parkstad en Maastricht, biedt Golf & Country Club Hoenshuis haar leden en gastspelers een van de mooiste golfclubs van Zuid-Nederland.**

Rondom de 17e eeuwse carréhoeve van Hoenshuis tekenden architecten Baron Paul Rolin en Wiel Snelder een karakteristieke parkbaan, geopend in 1987 en recentelijk volledig gerenoveerd door architect Bruno Steensels.

De speler wordt meegevoerd met prachtige zichten op zacht glooiende fairways, inheemse bomen, spiegelende vijvers en beken, kleurrijke bloembedden en indrukwekkende bunkers en greens. De baanlengte - liefst 6.304m van de backtees - en de layout van de holes vragen om strategisch 'course management'. De Slope en Course Ratings van de baan onthullen haar uitdagende aard en op de tee van de beruchte slothole wordt duidelijk uit welk hout men echt is gesneden.

Met toewijding aan hoge kwaliteitsstandaarden en een visie om de impact op het milieu te minimaliseren, worden de tees, fairways en greens zorgvuldig onderhouden. De baan is het hele jaar open, met zomergreens.

Hoenshuis Golf Academy is een uitstekende plek om de golfsport te ontdekken of de vaardigheden te verfijnen. De lessen - privé, in groep, clinics en initiaties - worden afgestemd op de fysieke mogelijkheden, leeftijd, talenten en beschikbare tijd van de speler. De lessen worden gegeven op de overdekte driving range, putting en chipping greens, indoor simulator, 5 holes oefenbaan en 18 holes championship baan. Wenst u met golf te beginnen? Het Hoenshuis 'Start to Golf' pakket van 4 maanden is volledig gratis als men nadien lid wordt!

Het elegante Clubhouse in de prachtige hoeve nodigt uit om te ontspannen in de gezellige bar en restaurant, waar men tevens kan genieten op een groots terras met uitzicht op de slotholes. Dit prachtige kader verwelkomt ook niet-golfers voor een heerlijke lunch of diner en biedt zalen voor exclusieve privé en zakelijke evenementen.

Business Club Hoenshuis, het grootste netwerk van golfend Limburg, verbindt 70+ bedrijven. Deze beschikken over een waaier aan diensten, zoals visibiliteit, gebruik van meeting rooms, toegang tot de clubfaciliteiten en kwalitatieve evenementen voor de bedrijfsleden en hun relaties.

Bron en foto - [www.hoenshuis.nl](http://www.hoenshuis.nl)

## Hoe kies je de juiste driver op basis van swing speed

**De juiste driver kiezen begint niet bij het merk of de kleur van het clubhoofd, maar bij jouw swingsnelheid. Die bepaalt namelijk hoeveel loft, welke shaft en welk type clubhoofd bij je past.**

Hoe beter die puzzel klopt, hoe vaker je de fairway vindt én hoe meer afstand je uit dezelfde swing haalt. Je swingsnelheid is de snelheid van het clubhoofd op het moment van impact. Die kun je meten met een launch monitor in de shop, bij een fitter of met een portable swing speed-meter. Laat dat vooral een paar keer doen, met verschillende swings, zodat je een betrouwbaar gemiddelde krijgt in plaats van één uitschieter. Veel amateurs zitten grofweg tussen 70 en 100 mijl per uur; alles daarboven is al behoorlijk snel.

Met die snelheid in je achterhoofd wordt de keuze ineens een stuk gericht. Heb je een lagere swingsnelheid, dan helpt een driver met meer loft - bijvoorbeeld 11 tot 13 graden - om de bal hoger te lanceren en langer in de lucht te houden. De bal krijgt dan meer carryafstand, zonder dat jij harder hoeft te slaan. Bij een hogere swingsnelheid kun je juist toe met minder loft, omdat je al genoeg hoogte en spin genereert. Ook de schacht speelt een grote rol. Een te stijve shaft bij een rustige swing voelt doods, geeft weinig feedback en kost meters. Een te soepele shaft bij een krachtige swing gaat juist "zwabberen", waardoor de clubface onvoorspelbaar terugkomt en drives alle kanten op kunnen gaan. Door verschillende shaftflexen te testen - van regular tot stiff en soms zelfs senior of extra stiff - merk je meteen welke combinatie lekker voelt en toch controle biedt.



Daarna komt het clubhoofd in beeld. Drivers zijn er met meer of minder vergevingsgezindheid, instelbare gewichten en verstelbare hosels. Als je swingsnelheid stabiel is maar je soms de heel of toe raakt, is een vergevingsgezinde, iets grotere kop met hoog MOI een geweldige bondgenoot. Veel moderne drivers laten je loft en lie zelf finetunen; zo kun je na de fitting nog kleine aanpassingen doen als je swing zich ontwikkelt.

Het mooiste is dat je dit alles niet alleen hoeft uit te zoeken. Een goede clubfitter kijkt naar swingsnelheid, balvlucht, spin en clubpad en laat je verschillende combinaties proberen totdat je die ene driver vindt die steeds weer hetzelfde doet. Het moment waarop je een bal midden op het clubblad raakt, ziet opstijgen in precies de juiste baan en daarna het scherm of de fairway in het echt de juiste cijfers laat zien, is goud waard. Dan voelt de driver niet meer als zomaar een stok, maar als een op maat gemaakt verlengstuk van jouw swing - en precies daar wil je naartoe.



**Bouwmanagement**

Projectmanagement   Directievoering   Bouwtoezicht

Bouwkostenmanagement - calculaties  
Bouwkundig tekenwerk  
Meerjarenonderhoudsplan - MJOP  
Aanbestedingsprocedures

+31 (0)612167270   [www.ks-bouwmanagement.nl](http://www.ks-bouwmanagement.nl)



**Maesen** Aquatechniek

**Jouw droomzwembad, onze expertise**

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie:  
[info@aquatechniekmaesen.be](mailto:info@aquatechniekmaesen.be)



**Alink Schilder & Glasservice**

Ben Alink  
[www.alinkschilderenglasservice.nl](http://www.alinkschilderenglasservice.nl)

Posweg 70  
6371BP Landgraaf  
0620156588

[Alinkschilderenglasservice@hotmail.com](mailto:Alinkschilderenglasservice@hotmail.com)

Het adres voor al uw verzekeringen en hypotheek!



**Solution adviesgroep**

Verzekeringen | Hypotheken | Financieringen  
Nieuwstraat 116, 6431 KW Hoensbroek  
[info@solutionadviesgroep.nl](mailto:info@solutionadviesgroep.nl) | [www.solutionadviesgroep.nl](http://www.solutionadviesgroep.nl)  
Tel. 088 - 4434 880

**SWING JEZELF NAAR EEN VEILIGE ERFENIS**

*Wij hebben het perfecte 'clubhuis' voor je nalatenschap*

REGISTEREXECEUR  
06-12665762  
[DANIELLE@STROOMFINANCE.NL](mailto:DANIELLE@STROOMFINANCE.NL)  
[WWW.ERFENISBIJOUVERLIJDEN.NL](http://WWW.ERFENISBIJOUVERLIJDEN.NL)  
[WWW.STROOMFINANCE.NL](http://WWW.STROOMFINANCE.NL)



**DANIELLE STROOM**  
*Financieel Advies*  
HYPOTHEKEN • FINANCIËEL ADVIES • VERZEKERINGEN • NALATENSCHAPPEN



**betoncentrale & betonvloeren**

Tournebride 20  
3620 lanaken  
[keulenbeton.be](http://keulenbeton.be)  
[beton@keulenbeton.be](mailto:beton@keulenbeton.be)

**H. KEULEN BETON**



**OPTIMUM KOZIJNEN**

UW EXPERT IN RAMEN EN DEUREN

Deuren en kozijnen (hout, aluminium, kunststof)  
Garagepoorten en schuifpuien  
Rolluiken op zonne-energie (nieuw en exclusief bij optimum)

[www.optimumkozijnen.nl](http://www.optimumkozijnen.nl)  
[welkom@optimumkozijnen.nl](mailto:welkom@optimumkozijnen.nl)  
043 - 205 7917



## De psychologie van golf: spanning op de eerste tee.

**Spanning op de eerste tee hoort bij golf, maar het kan je ronde maken of breken. Die trillende handen, verhoogde hartslag en het gevoel dat iedereen naar je kijkt, zijn volkomen normaal. Sterker nog: ze laten zien dat golf je iets doet. De kunst is niet om zenuwen weg te drukken, maar om ermee samen te werken. Zodra je dat spel leert spelen in je hoofd, verandert de eerste tee van een stressmoment in een mooie gelegenheid om scherp te starten.**

Veel spanning ontstaat door gedachten in de trant van: "Ik mag niet slicen", "Iedereen ziet het als ik mis" of "Ik moet nu een goede drive slaan". Je brein focust op gevaar en falen, waardoor je lichaam in een soort alarmstand schiet. Daardoor ga je verkrampen, adem je hoog en kort, en raak je uit je natuurlijke ritme. Probeer die film bewust om te draaien. Richt je aandacht op wat je wél wilt: een ontspannen swing, een solide contact, een bal die gewoon weer in het spel ligt. Een simpele, positieve cue in je hoofd – "rustig tempo", "schouders ontspannen" – werkt beter dan tien technische swinggedachten tegelijk.

Ademhaling is daarbij een geheime superkracht. Neem vlak voordat je afslaat een paar langzame, diepe ademhalingen: vier tellen in, kort vasthouden, zes tot acht tellen uit. Je hartslag daalt, je schouders zakken en je voelt letterlijk meer ruimte in je beweging. Combineer dat met een vaste pre-shot routine: club kiezen, doel visualiseren, proefzwaai, nog één keer inademen, gaan. Die routine is als een veilige zone; hoe vaker je die oefent op de drivingrange, hoe vanzelfsprekender hij wordt wanneer er publiek en druk bijkomen.

Een andere belangrijke stap is je verwachtingen bijstellen. De eerste slag hoeft geen "perfecte" drive te zijn. Je hoeft niemand te bewijzen dat je een fantastische golfer bent. Je enige taak is een bal slaan waarmee je aan je hole begint. Sta jezelf toe om gewoon functioneel te spelen: liever een gecontroleerde houten-5 of ijzer vanaf de tee dan een geforceerde driver. Zodra je merkt dat je het resultaat iets loslaat, merk je dat de zenuwen al een tandje lager gaan. De eerste tee is dan niet langer een examen, maar simpelweg de eerste bladzijde van je ronde.

Tot slot: wees vriendelijk voor jezelf. Zelfs tourpro's slaan soms een scheve eerste bal, en toch lopen ze daarna gewoon hun ronde uit. Lach om een misser, maak een luchtige opmerking naar je flightgenoten en blij nieuwsgierig: "Interessant, wat kan ik hiervan leren?" Hoe meer je spanning ziet als onderdeel van het spel, hoe minder groot die wordt. En op een dag betrap je jezelf erop dat je op de eerste tee staat met gezonde kriebels, maar vooral met zin om die bal de wereld in te sturen.

Golfclub Brunsummerheide

Rimburgerweg 50, 6445 PA Brunssum

0455257089 [golfclubbrunsummerheide.nl](http://golfclubbrunsummerheide.nl)



## Golfclub Brunsummerheide

**Duik in de golfkoorts die woedt zoals nooit tevoren! In deze ongewone tijden is het thuisblijven een nieuwe norm geworden, en golfers zijn niet uitgesloten van deze trend. De rustige schoonheid van de Brunsummerheide golfbaan, gelegen in het schilderachtige zuiden, trekt hordes gastspelers aan die smachten naar de perfecte afslag dichtbij huis.**

Kom en ontdek waarom golfers, uitgeput maar voldaan, vol lof zijn over deze prachtige baan. Ga de uitdaging aan met onze golvende holes en de unieke hoogteverschillen, die zowel beginners als ervaren spelers op de proef stellen. Dankzij het toegewijde onderhoud door de baaneigenaar, ervaar je een onberispelijk speelveld van tee tot green.

Het "sportief beleid" dat in 2020 is ingezet, wordt met enthousiasme voortgezet door het nieuwe bestuur. De periodieke enquêtes van Players First geven ons inzicht in wat onze spelers drijft. Met de inzet van onze toegewijde vrijwilligers kunnen leden hun sportieve ambities realiseren en tot leven brengen. Onze teams schitteren op landelijke competitieniveaus en recreatieve golfers nemen met groot genoegen deel aan door de club georganiseerde evenementen.

Voor nieuwkomers in de sport hebben we een warm welkom en voldoende ondersteuning klaarstaan, met de hulp van twee professionele golfers om je de kneepjes van de golfsport bij te brengen. De uitdagende baan beschikt over uitgebreide oefenfaciliteiten, een dubbele driving-range en maar liefst 45 holes, waarvan 27 op Championship niveau.

En dat is nog niet alles! Voor degenen die op zoek zijn naar informatie over de club, hebben we een eigen secretariaat beschikbaar. Elke maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag ochtend staat er een team klaar om je te woord te staan, je verder te helpen en je van de gevraagde informatie te voorzien.

Wij kijken er naar uit om je te verwelkomen op de meest uitdagende baan van Zuid-Limburg. Wees er klaar voor om je beste spel ooit te spelen!

Openingstijden: maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag van 09:30 – 13:00 uur. Van 1 oktober tot 28 februari is het Secretariaat op zaterdag gesloten.

Mochten bovengenoemde tijdstippen voor u niet mogelijk zijn, dan kunt u uiteraard telefonisch een afspraak maken op een voor u passend tijdstip.

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





## Goudbloem

INKOOP – VERPANDING – TAXATIE

Gesitueerd in een prachtig historisch pand in Wyck kunt u bij ons terecht voor al uw vragen over goud. Ons team is vakkundig en gespecialiseerd in luxe merksieraden, ook voor uw (oud)goud of erfenis. Jarenlange ervaring zorgt ervoor dat u kunt rekenen op een transparant proces en juiste waardebeoordeling. Heeft u 'tijdelijk' geld nodig? Dan kan Goudbloem uitkomst bieden om te profiteren van die waarde van uw kostbaarheden met mogelijkheid tot terugkoop. Maak een afspraak of loop gerust eens binnen in onze winkel/galerie waar we u in alle privacy kunnen adviseren.



Hoogbrugstraat 50-A T +31(0)43 85 252 58  
[www.goudbloem.nl](http://www.goudbloem.nl)



## Slaapcomfort

### MATRASSENREUS

De LUX  
7, Koningweg 403 - 5630 Maasmechelen

#### Openingsuren:

Ma-Wo-Do-Vr-Za van 10-18u  
Zo van 13-17u | Dinsdag gesloten

Tel. 032/89777148

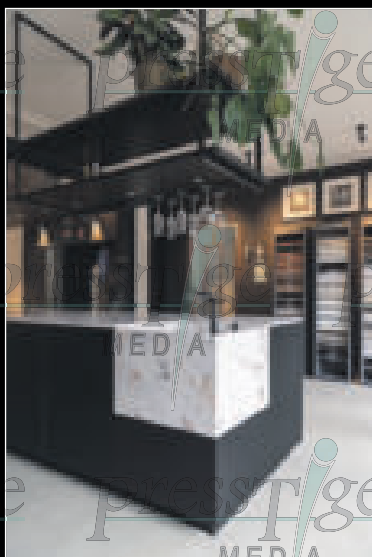
[info@matrassenreus.com](mailto:info@matrassenreus.com)

[www.matrassenreus.com](http://www.matrassenreus.com)



## Rafaël

HIGH END KITCHEN & INTERIOR DESIGN



Maatwerk | modern | minimalistisch

Dorpstraat 15, 6361 EJ NUTH | 06-18976905

[RAFAELINTERIOR.COM](http://RAFAELINTERIOR.COM)

(uitsluitend geopend op afspraak)

## AEROKING

### Aeroking Airconditioning

Uw eerlijke partner voor  
airconditioning aan huis  
en op kantoor.

Wij komen graag vrijblijvend bij u  
langs voor een passende en reële  
offerte op maat.

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

06 28 84 92 49

De Steeg 2a 6333 AP Schimmert



## Golfclub Hoog Vaals

**Beeld je in, een golfbaan genesteld in het hart van het adembenemende Zuid-Limburgse landschap, slechts een steenworp verwijderd van het legendarische drielandenpunt. Golfclub Hoog Vaals is niet alleen een platform voor beginnende golfers die hun talenten willen aanscherpen, maar ook een uitdagend strijdtooneel dat zelfs de meest geharde spelers tot het uiterste drijft. Ben je dapper genoeg om de tactische beslissingen te nemen die nodig zijn om de vele (water)hindernissen te overwinnen en uiteindelijk te zegevieren?**

In nauwe samenwerking met onze pro hebben we een reeks boeiende introductie-arrangementen opgesteld, op maat van zowel individuele spelers als groepen. Durf jij de uitdaging aan te gaan? Kom en dompel je onder in de wonderlijke wereld van golf op een van de meest betoverende plekken die Nederland te bieden heeft. Na een onvergetelijke ronde op de green, wacht je de hartelijke Limburgse gezelligheid in ons clubhuis, de perfecte plek om je ervaringen te delen met je medespelers.

Sinds onze oprichting op 15 januari 2003 heeft Golfclub Hoog Vaals zich ontwikkeld tot een levendige, internationale golfclub. We zijn trots op onze C-status binnen de Nederlandse Golf Federatie sinds april 2005, een erkenning die ons op de kaart zet als een volwaardige golfclub met eigen handicapregistratie. Maar onze ware troef is de ontspannen en gezellige sfeer die zelfs tijdens de meest drukbezochte wedstrijden blijft hangen. Regelmatig verwelkomen we gasten van het aangrenzende bungalowpark Landal Hoog Vaals, waar velen de golfkoorts hebben opgelopen op onze banen.

We kijken er reikhalzend naar uit om je te verwelkomen in ons clubhuis en op onze golfbaan. Ben je klaar om alle aspecten van deze geweldige sport te ontdekken in een omgeving die net zo intiem als inspirerend is? Verzamel je moed, neem je club in de hand, en bereid je voor op een ervaring die je niet zult vergeten.

Start je golfcarrière vandaag nog met onze intensieve tweedaagse GVB cursus. Onder begeleiding van professionele golftrainers leer je alle basisvaardigheden en theorie die nodig zijn om je GVB (clubhandicap 54) te behalen. Je sluit de cursus af met een theorie-examen en mogelijk een kwalificatieronde. Na een succesvolle afronding van de cursus verschijnt je handicap automatisch in de Golf.nl app, waarmee je op de meeste banen kunt spelen. Lid worden van Golfclub Hoog Vaals binnen het lopende kalenderjaar? De jaarbijdrage voor het eerste jaar (€59) vervalt. Prijzen vanaf €249 p.p. (exclusief drank en lunch).

Bron - [www.golfclubhoogvaals.com](http://www.golfclubhoogvaals.com) - Foto: Unsplash

## Maak van je woonkamer een oefenstudio

**Je hebt geen perfect gemaaide fairway nodig om beter te worden in golf. Met een paar slimme aanpassingen wordt je woonkamer, tuin of gang een verrassend effectieve oefenstudio. Belangrijk is dat je veilig genoeg ruimte hebt om te bewegen, zonder gevaar voor lampen, ramen of mede-bewoners. Kies een vaste plek waar je ongestoord kunt oefenen, bij voorkeur dagelijks op hetzelfde moment. Zo maak je van trainen een rustige gewoonte in plaats van een verplichting.**

### Swinggevoel zonder bal

Een goede swing begint bij gevoel, niet bij afstand. Pak een club of, als dat te riskant is binnen, een oude bezemsteel. Ga in je normale houding staan en maak langzame swings, alsof je een bal slaat. Focus op balans, ritme en het afmaken van de swing. Je eindpositie is je spiegel: sta je stabiel, met je gewicht op het voorste been en je borst richting denkbeeldig doel, dan zit je vaak al dichtbij een goede beweging. Oefen ook halve swings; korter bewegen dwingt je om gecontroleerd te draaien in plaats van te slaan met alleen je armen.

### Balgevoel met alledaagse spullen

Je hebt geen echte golfballen nodig om gevoel te trainen. Gebruik schuimbal, pingpongbal of opgevouwen sokken. Leg een handdoek op de grond als "green" en kies een muntstuk, beker of klein doosje als doel. Vanuit puthouding rol je de bal zo rustig mogelijk richting het doel. Let op hoe zacht je moet bewegen om de afstand te controleren. Varieer in lengte: een paar korte "tap-ins" dicht bij je doel, daarna wat langere "putts" door de kamer. Zo bouw je vertrouwen op in je stroke en afstandsgevoel.

### Stabiliteit en balans als geheime wapens

Een stabiele golfer slaat constanter. Ga in golfhouding staan en til één voet een paar seconden van de grond, terwijl je je houding behoudt. Voel hoe je core en benen werken om je in balans te houden. Daarna kun je mini-swings maken op één been, heel rustig en klein. Zodra je wiebelt, stop je en begin je opnieuw. Deze simpele balans-oefeningen versterken precies de spieren die je nodig hebt om tijdens je swing niet te "wiebelen" of op te springen.

### Maak er een dagelijkse mini-routine van

De echte winst zit in herhaling. Bedenk een korte routine van vijf tot tien minuten die je bijna elke dag kunt doen: een paar balans-oefeningen, wat rustige swings zonder bal en tot slot een paar minuten zacht rollen van een bal richting een doel. Houd het licht, leuk en haalbaar, zodat je ernaar uitkijkt in plaats van ertegenop ziet. Zo stap je, zonder baan of driving range, toch beter voorbereid de tee-box op als je weer de baan in mag.



**Jan Op Reijl**  
**Natumat**

Natuursteen voor tuin en huis

Flagstones - Stapelstenen  
Overstroken - Natuursteenstrips

Borgharenweg 120 Maastricht  
043 4501541 [janopreijl.nl](http://janopreijl.nl)

**deWerkToafel.nl**

**RUST IN JE HOOFD  
PLEZIER IN JE WERK  
KRACHT IN JEZELF**

Coaching & loopbaanadvies met aandacht en hartcoherentie

Vragen?  
Bel of (whats)App mij:  
**+31 625003650**

- Voor wie zoekt, vastloopt of wil groeien
- NOLOC-erkend loopbaancoach
- Positieve Gezondheid
- Intodrivives drijfverenanalyse

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

**DEZE UITGAVE WERD MEDE GEREALISEERD DANKZIJ DE ENTHOUSIASTE MEDEWERKING VAN ALLE ADVERTEERDERS.**

**MARES**  
**SCHILDERWERKEN**

*Bel of mail voor een vrijblijvende offerte*

**Voor al u binnen- en buitenschilderwerk.**

**Uw huis onze passie, strak schilderwerk gegarandeerd!**

**T: 06 255 411 08**  
**M: [maresschilderwerken@outlook.com](mailto:maresschilderwerken@outlook.com)**

**ENERGIEK, SLANK EN FIT  
DE BAAN OP**

Een mooier silhouet, meer vitaliteit en het zelfvertrouwen om te stralen. Met Ladyline werk je doelgericht aan jouw figuur én energie. Ontdek het tijdens een gratis kennismaking.

**WAT WIJ BIEDEN**  
in het voorjaar

- Totiaalpakket voor blijvend afvallen
- Cryolipolyse voor vetvermindering
- Compressietherapie voor de benen
- Bodywraps tegen cellulite

**MAAK EEN AFSpraak**

- Hoensbroek T: 045 - 521 28 15
- Maastricht T: 043 - 325 46 66
- Sittard T: 046 - 737 01 07

**HOENSBROEK** Kouvenderstraat 87  
**MAASTRICHT** Hochterpoort 17  
**SITTARD** Brugstraat 15

**Ladyline.nl**

**FYSIOTHERAPIE EVERS**

Fysiotherapie Evers blijft zich ontwikkelen binnen de golfsport, vanuit de praktijk in Ulestraten. Mijn naam is Marijn Zijlstra en ik ben fysiotherapeut binnen de praktijk. Met trots start ik binnenkort de TPI (Titleist Performance Institute) cursus, een internationaal erkende opleiding gericht op het optimaliseren van het lichaam voor golfers.

Onze visie is dat iedere golfer een unieke swing heeft en dat het lichaam de basis vormt voor prestaties. Golf vraagt om een goede samenwerking tussen mobiliteit, stabiliteit en kracht. Beperkingen hierin kunnen leiden tot blessures of een minder efficiënte swing. Binnen Fysiotherapie Evers richten wij ons op zowel beginnende als ervaren golfers. Met gerichte trainingsprogramma's verbeteren zij kracht, explosiviteit en mobiliteit, waardoor herstel, preventie en optimale prestaties mogelijk zijn.

Voor meer informatie of een afspraak kunt u contact opnemen via [info@fysio-evers.nl](mailto:info@fysio-evers.nl) of telefonisch op 043 - 3272516.



## De ZLG Wittem

Verscholen in de glooiende heuvels van Zuid-Limburg ligt De Zuid Limburgse Golf & Country Club Wittem, ook wel kortweg ZL-Golf of Golfclub Wittem genoemd. De club, gevestigd aan de Aubelsweg 1 in Gulpen-Wittem, viert dit jaar haar indrukwekkende 70-jarig bestaan – een mijlpaal die de club tot een van de meest ervaren golfclubs van Nederland maakt.

### De baan: uniek en uitdagend

De 18-holes baan van Wittem is ontworpen door de vermaarde Engelse golfbaanarchitect Fred W. Hawtree en volgt het ritme van de heuvels. Met een par van 71 en een baanlengte van 5.451 meter (geel) biedt de baan een stevige uitdaging voor golfers van alle niveaus. De baan wordt beschouwd als de hoogste golfbaan van Nederland en is bovendien GEO-gecertificeerd, wat de duurzame en natuurvriendelijke aanpak van de club onderstreept.

De eerste negen holes liggen in een bosrijke omgeving; de tweede negen strekken zich uit over het open heuvelslandschap met prachtige vergezichten en uitdagende waterpartijen. De baan behoort tot de echte klassiekers in het Nederlandse golflandschap.

### Leren golfen: voor ieder niveau

Golfclub Wittem biedt meerdere instapopties voor nieuwe golfers. Beginners kunnen deelnemen aan de 'Welcome to the Club' Golfstart cursus van de NGF, bestaande uit zes lessen voor € 109. Wie serieuzer wil instappen, kan een ZLG&CC Wittem Kennismakingsabonnement van zes maanden nemen voor € 650. Daarnaast biedt de club privélessen via de eigen PGA-professional Ricardo van de Venn. De filosofie is helder: golf leer je door het te doen, zo snel mogelijk op de echte baan.

### Gasterij wittem 19: golf & gastronomie

Na een ronde golfen kun je terecht in Gasterij Wittem 19, het clubhuis-restaurant met een breed culinair aanbod. De dagkaart biedt lunchpakketten voor op de baan, Limburgse vlaai en borrelhapjes. De lunchkaart is beschikbaar van woensdag tot en met zondag van 12:00 tot 15:30 uur, en voor avonddiners (op reservering) is er een aparte avondkaart. Het terras met uitzicht over het heuvelslandschap maakt de ervaring compleet.

Reserveren horeca kan via 043 4551397 of per mail via clubhuis@zlgof.nl

Voor golf kies je 043 4551254 of per mail via secretariaat@zlgolf.nl. Zowel leden als gastspelers zijn van harte welkom bij Golfclub Wittem – een plek waar sportiviteit, natuur en gastvrijheid samenkomen.

Bron en foto- [www.zlgolf.nl](http://www.zlgolf.nl)

## Course management: hoe je slimmer speelt

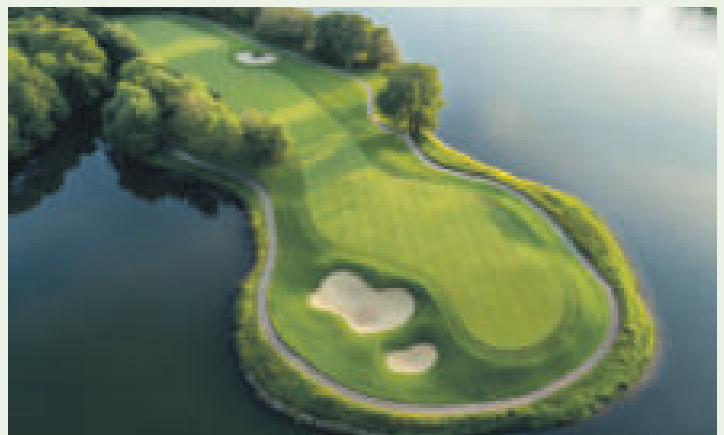
Course management is de geheime superkracht van veel goede golfers. Terwijl de meeste spelers eindeloos sleutelen aan hun swing, winnen slimme spelers vooral slagen door betere keuzes te maken in de baan. Het mooie: je hoeft geen meter verder te slaan om toch lager te scoren. Slimmer spelen betekent minder risico nemen waar dat niet nodig is, je sterke punten benutten en je fouten op de juiste plek maken.

### Tee

Alles begint op de tee. In plaats van automatisch de driver te pakken, stel je jezelf één vraag: waar wil ik mijn volgende slag spelen? Soms is een houten 3 of een ijzer verstandiger, omdat je dan ruim voor het water blijft of de bunker ontwijkt. Je speelt dus niet "zo ver mogelijk", maar "zo slim mogelijk" naar een comfortabele afstand. Als jij bijvoorbeeld dol bent op een ijzer-8, is het logisch om je afslag zo te plannen dat je die club in handen hebt richting de green. Dat geeft vertrouwen, en vertrouwen levert betere slagen op dan brute kracht.

### Green

Ook richting de green kun je enorm winnen met course management. Mik niet altijd recht op de vlag, zeker niet als die pal achter een bunker of vlak bij de rand van het water staat. Richt je vaker op het midden van de green, of op de veilige kant met het meeste gras. Ja, je hebt dan misschien wat langere puts, maar je voorkomt de dubbele bogeys die ontstaan na een mislukte "heldenslag". Bedenk bij elke slag: wat is het ergste dat kan gebeuren, en kan ik dat accepteren? Zo niet, kies dan een veiliger doel.



### Eenvoudig

Rondom de green draait het om kansen creëren in plaats van trucjes proberen. Kies de eenvoudigste slag die je beheerst, niet de meest spectaculaire. Een lage chip die je honderd keer geoefend hebt is meestal beter dan een lob over een bunker die je drie keer per jaar probeert. Leg jezelf desnoods bewust op de "goede kant" van de hole, zodat je daarna een oplopende put hebt in plaats van een snelle, schuine downhill.

### Mentaal

Tot slot is course management ook mentaal. Neem de tijd om je slagen te plannen, accepteer dat par soms een fantastische score is, en laat je niet meeslepen door de scorekaart van je flightgenoot. Als jij consequent slimme beslissingen neemt, zie je iets bijzonders gebeuren: je swing verandert niet, maar je score wel. Minder stress, minder ballen kwijt, meer par-puts en vooral veel meer plezier. Dat is de magie van course management.

# 50-plusser fit en competitief

Fit en competitief blijven als 50-plusser op de golfbaan begint bij de keuze om je lichaam als belangrijkste club in de tas te zien. Je swing mag dan misschien iets veranderen met de jaren, maar dat betekent niet dat je afstand of plezier hoeft in te leveren. Door slim te trainen, beter te herstellen en je materiaal aan te passen, kun je juist langer én constanter presteren dan veel jongere spelers die nooit aan hun basis werken.

Een sterke, soepele swing vraagt om drie bouwstenen: kracht, mobiliteit en balans. Vanaf je vijftigste neemt spiermassa van nature af, waardoor je clubheadsnelheid daalt en blessures eerder op de loer liggen. Krachttraining – denk aan eenvoudige squats, lunges, roeibewegingen en lichte deadlifts – helpt die achteruitgang af te remmen en zelfs om te buigen. Combineer dat met gerichte mobiliteitsoefeningen voor heupen, schouders en rug, zodat je rotatie vol blijft en je geen “ingehouden” swing hoeft te maken. Balansoefeningen, bijvoorbeeld op één been of met een simpele balanspad, zorgen ervoor dat je compact blijft staan tot voorbij impact en niet “omvalt” bij een vollere zwaai.

## Warming-up

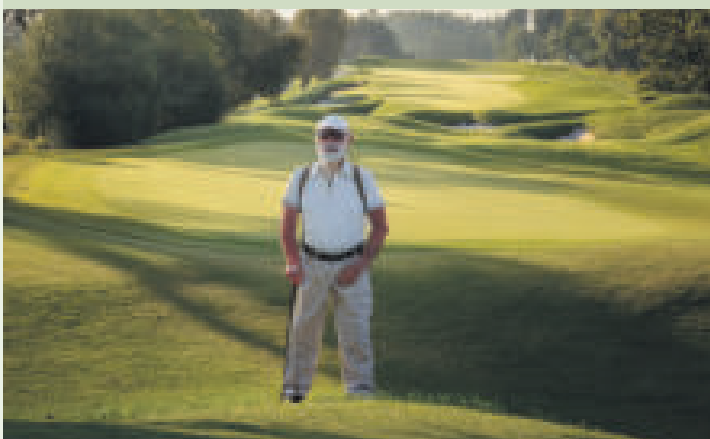
Minstens zo belangrijk is je warming-up. Waar je vroeger misschien direct uit de auto de eerste tee opstapte, loont het nu om tien minuten eerder te komen. Een paar dynamische stretches, wat rotaties en enkele rustige swings met een oefenclub maken je lichaam wakker, verlagen de kans op klachten aan rug, knieën en schouders en geven vanaf hole 1 meer vertrouwen. Luister ook naar je herstel: plan rustdagen, hydrateer goed, slaap voldoende en kies liever een trolley dan een zware tas op je schouder.

## Materiaal

Materiaal kan je bovendien een zetje geven. Een fitting met wat lichtere shafts, meer vergevingsgezinde clubhoofden en een bal die past bij je swingsnelheid levert vaak direct winst in hoogte, afstand en controle op, zonder dat je harder hoeft te slaan. Combineer dat met een slimme strategie – mik vaker op het midden van de green, accepteer dat fairways belangrijker zijn dan maximale meters – en je scorekaart wordt stabielere dan ooit.

## Energieker

Het mooiste is misschien wel dat je met deze aanpak niet alleen beter speelt, maar je je ook energieker voelt buiten de baan. Golf wordt zo een krachtige motivator om te trainen, te bewegen en met leeftijdsgenoten actief te blijven. Je leeftijd staat op de kaart, niet op je clubface; met de juiste mindset en verzorging kun je als 50-plusser nog jarenlang fit, scherp en competitief genieten van elke ronde.



# Slim rekenen, minder slagen

Wie zijn handicap écht wil verlagen, moet verder kijken dan gevoel alleen. Je geheugen is selectief: die ene perfecte drive onthoud je, maar de drie duffed chips op hole 7 verdwijnen naar de achtergrond. Door je rondes met simpele statistieken vast te leggen, zie je ineens patronen die je anders mist. En precies daar zitten de snelste winstkansen.

## Wat je minimaal noteert

Je hebt geen ingewikkelde app nodig; een potlood en scorekaart zijn genoeg. Schrijf per hole je score op, maar voeg een paar vaste notities toe: fairway ja/nee, green in regulation ja/nee, aantal putts en eventuele strafslagen. Na een paar rondes zie je bijvoorbeeld dat je vaak de fairway mist met de driver, of dat je zelden in drie slagen op een par 4 op de green ligt. Dat zijn geen vage indrukken meer, maar harde aanwijzingen waar je moet verbeteren.

## Van data naar trainingsplan

De kracht zit in wat je met die cijfers doet. Zie je dat je bijna nooit penalties hebt, maar wel veel drie-putts? Dan levert een extra uur op de putting green waarschijnlijk meer op dan nog een sessie op de driving range. Blijkt dat je weinig greens raakt, maar wel redelijk putt, dan ligt de focus op je ijzers en je korte spel. Maak je training zo concreet mogelijk: bijvoorbeeld twee keer per week 30 ballen chippen naar drie vaste doelen, of 15 minuten oefenen op putts van twee, vier en zes meter.

## Slimmer de baan in

Statistieken helpen ook bij je course management. Als je cijfers laten zien dat je met driver vaak in de problemen komt, terwijl je met een hybride veel vaker in het spel blijft, is de keuze op smalle holes simpel. Minder risico betekent vaker een score waarmee je je handicap speelt of eronder. Ook kun je realistische doelen per hole stellen: liever acht veilige bogeys en één par dan een paar heroïsche birdie-pogingen die eindigen in doubles.

## Handicap verlagen als logisch gevolg

Als je consequent meet, gericht traint en slimmer kiest in de baan, verschuift je standaardniveau langzaam maar zeker. Eerst merk je dat je minder “weggooi-holes” hebt, daarna dat je vaker onder je handicap speelt. Laat je statistieken af en toe aan een pro zien; die kan op basis van jouw cijfers heel gericht tips geven. Zo wordt je handicap geen magisch getal meer, maar het logische resultaat van bewuste keuzes en gerichte verbetering.

**Stop met het  
weggeven van je  
eigen zonne-energie**



**Verlaag je  
energier rekening  
met tot wel 70%**

Thuisbatterij MH helpt huiseigenaren in Nederland om meer uit hun zonnepanelen te halen, minder last te hebben van het einde van de salderingsregeling en eindelijk grip te krijgen op hun energiekosten – zonder verkooppraatjes, maar met een eerlijke rendementsberekening.



Steperweg 40, Maastricht | +31 6 8746 7693 | info@thuisbatterijmh.nl | thuisbatterijmh.nl



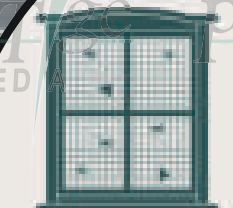
**Zorgeloos ventileren met  
maatwerk insectenweringen**

**Hoogwaardige horren voor  
optimaal wooncomfort**



Ontdek meer

[www.ashorrenlimburg.com](http://www.ashorrenlimburg.com)



**A.S. HORREN  
LIMBURG**  
INSECTENWERINGEN

# SMEETS HOUT BOUW



**DUURZAAM • ENERGIEPOSITIEF • PREFAB**



**Smeets Houtbouw**



Haefland 36A

6441 PA Brunssum



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



+31 (0) 6 11 15 89 71

Zuid-Limburg