



Dé **GOLF**
in **ZAKEN**
COURANT.nl

Regio Oost-Gelderland

editie 1 - 2025



Golf met visuele beperking.....	3
Oost Gelderland: meer dan golf.....	5
De taal van de golfbaan.....	11
Golfclub Winterswijk.....	15
Omgaan met stress op de baan.....	17

**NEEM
GRATIS
MEE**

REINDERS VLOEREN

Hout Pvc Laminaat Traprenovatie

Reinders **Vloeren** legt jou droomvloer!

Van PVC tot tapijt, wij bieden alle
mogelijke vloeroplossingen voor
de zakelijke en particuliere markt.

- ✓ Vrijblijvend & persoonlijk advies
- ✓ Vrijblijvende offerte
- ✓ Voor particulier & zakelijke diensten
- ✓ Uitstekende kwaliteit!

Telefonisch contact: 06 40831321
Mail adres: info@reindersvloeren.nl

www.reindersvloeren.nl



Diverse vloersoorten

PVC, Hout, Laminaat, Tapijt, etc.



GZ **geveltechniek** aannemersbedrijf

Aannemersbedrijf

GZ Geveltechniek

Edisonstraat 1B

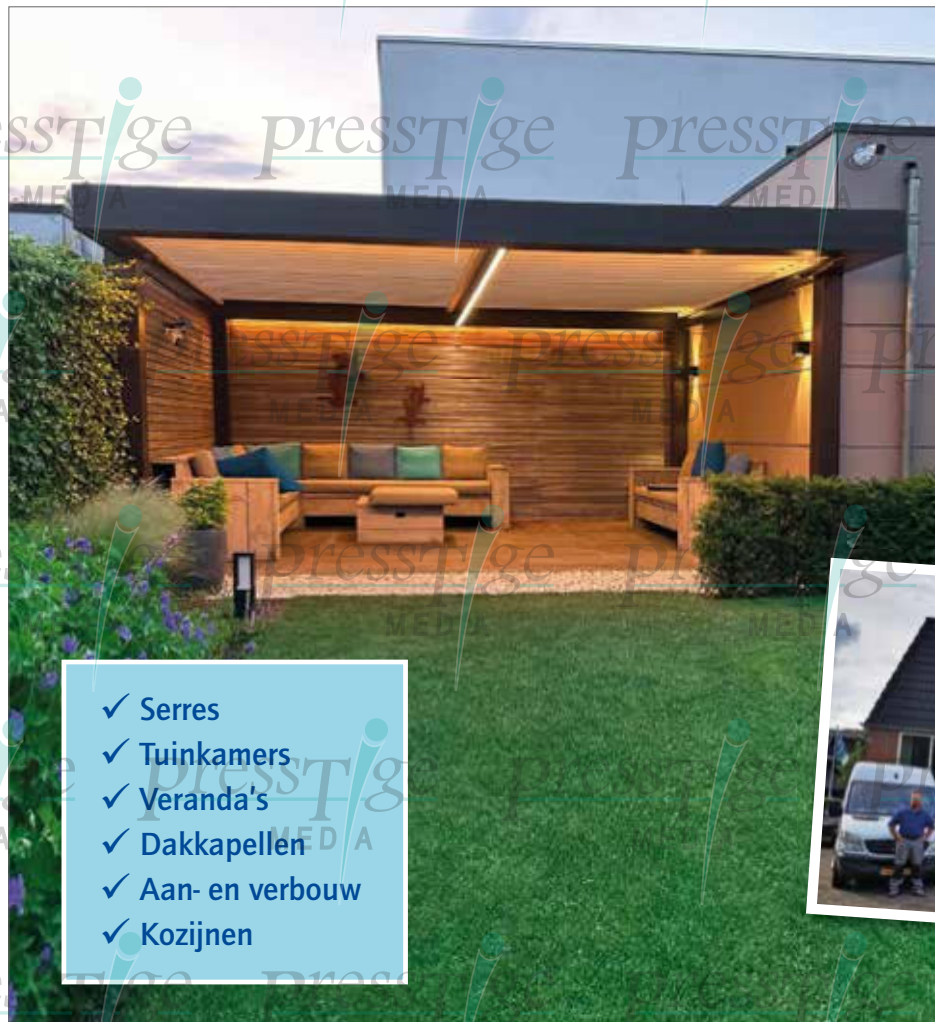
7131 PB Lichtenvoorde

T 0544 379415

E info@gzgeveltechniek.nl

I www.gzgeveltechniek.nl

- ✓ Serres
- ✓ Tuinkamers
- ✓ Veranda's
- ✓ Dakkapellen
- ✓ Aan- en verbouw
- ✓ Kozijnen



Golf met visuele beperking

Golf voor blinden is een bijzondere tak van de golfsport die steeds meer aandacht krijgt. Ondanks het visuele karakter van golf, is het mogelijk om deze sport toegankelijk te maken voor mensen met een visuele beperking. Dankzij speciale begeleiding en aangepaste spelregels kunnen blinde en slechtziende golfers volop genieten van het spel en deelnemen aan wedstrijden.

De kern van golf voor blinden ligt in teamwork. Een blinde golfer werkt samen met een sighted guide, een begeleider die aanwijzingen geeft over de ligging van de hole, de afstand tot de vlag en de ligging van hindernissen. De guide helpt ook bij het positioneren van de bal en het inschatten van de swingrichting. Zo blijft de speler zelf verantwoordelijk voor het slaan, terwijl de begeleider zorgt voor de benodigde visuele informatie.

Daarnaast worden er vaak aangepaste hulpmiddelen gebruikt, zoals speciale ballen met geluid of tactiele markeringen op de golfbaan. Dit helpt de golfer om zich beter te oriënteren en het spel veiliger te maken. Sommige banen bieden ook speciale trainingsfaciliteiten voor blinde golfers.

Golf voor blinden heeft naast het sportieve aspect ook een groot sociaal en therapeutisch belang. Het stimuleert zelfvertrouwen, samenwerking en biedt een zinvolle vrijetijdsbesteding. Veel blinde golfers ervaren het spel als een uitdaging die ze met plezier aangaan, ondanks de beperkingen.

Organisaties zoals de International Blind Golf Association (IBGA) en lokale initiatieven zorgen ervoor dat golf toegankelijk blijft en dat er toernooien en trainingen worden georganiseerd. Zo groeit de gemeenschap van blinde golfers wereldwijd, en krijgt deze mooie sport een nog bredere betekenis: golf wordt zo echt voor iedereen.



Verhelderende verduistering

Stijlvol maatwerk in zonwering

Nieuw!
Exclusief bij Exsol

Bij Exsol vindt u stijlvolle zonweringsoplossingen op maat. Wij helpen u de perfecte zonwering te kiezen die aansluit bij uw woning en wensen.

Voor advies komen we graag bij u langs en meten alles nauwkeurig in. Technische uitdagingen? Geen probleem. Met hoogwaardige producten en jarenlange ervaring garanderen wij kwaliteit en een perfecte afwerking.

Het rolluik met kantelbare lamellen

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

Een voorstel op maat? Maken we graag!

Exsol
ZONWERING

Scan de QR-code of ga naar exsolzonwering.nl/afspraak-maken en plan een afspraak in.



0342 - 745 031
info@exsolzonwering.nl

Horselerweg 22
3774 PE Kootwijkerbroek



De Golf in Zaken Courant
Regio oost-Gelderland
Jaargang 2025 - Editie 1

Oplage
5.100 ex.

Uitgave
Presstige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.presstigemedia.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
Presstige Media

Druk
HelloPrint

Verspreiding
Regio Oost-Gelderland

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

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

dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

Redactie golfbanen/clubs

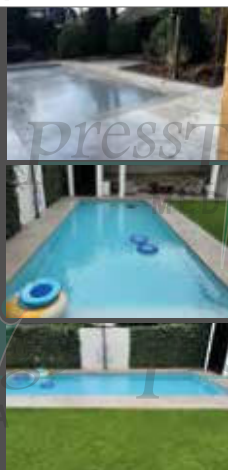
De inhoud van de artikelen over golfbanen/clubs is nauwkeurig samengesteld op basis van informatie die is aangeleverd door de betreffende baan/club, of is geschreven op basis van de website.

Van Apeldoorn Zwembaden

- ✓ Zwembad op maat
- ✓ Unieke bouwconstructie
- ✓ Nederland, België en Luxemburg

Wij zijn gespecialiseerd in het aanleggen van hoogwaardige en duurzame zwembaden

info@vanapeldoornzwembaden.nl
vanapeldoornzwembaden.nl



van Apeldoorn INFRA Grond- en Straatwerk

- ✓ Gespecialiseerd in machinale bestrating
- ✓ Voor de zakelijk en particuliere sector

van Apeldoorn INFRA is een jong groeiend bedrijf, gespecialiseerd in bestratingen, rolkering en grondwerk.

info@vanapeldoorninfra.nl
vanapeldoorninfra.nl



0615949600 | Volg ons op Facebook of Instagram  



Minder verzuim bij beelddenkers? Bel ons.

Sommige medewerkers vallen tussen wal en schip. Ze zijn vaak ziek, vinden geen passende hulp in de reguliere zorg, en jij als HR-professional weet niet meer wat je kunt doen. Herkenbaar?

Ik help je om het échte probleem boven tafel te krijgen — vooral bij beelddenkers, waar standaardoplossingen vaak tekortschieten. Geen langdurige trajecten of vaste constructies. Ik sluit aan wanneer het nodig is, denk mee en los op.

Ondersteuning op maat voor HR-afdelingen.
Alleen als het nodig is. Altijd met resultaat.

www.miranda-meijer.nl | info@miranda-meijer.nl
06-23599396



Sjoerd Wagenaar INTERIEURBOUW

MAATWERK VAN KEUKENS EN INTERIEURS

06 11 68 75 16 | info@sjoerdwagenaar.nl
www.sjoerdwagenaar.nl

Streven naar perfectie

Hettinga Hoveniers: Dé tuinspecialist van Doetinchem en omstreken

Bij Hettinga Hoveniers brengen wij uw ideale buitenruimte tot leven. Vanuit onze passie voor groen en oog voor detail ontwerpen, realiseren en onderhouden wij hoogwaardige tuinen in de regio Doetinchem. Of het nu gaat om een sfeervolle stadstuin, een royale villatuin of een landelijke buitenplaats: wij zorgen voor een unieke tuinbeleving die volledig aansluit bij uw wensen.



Hekweg 4 7011CX
Gaanderen
06 120873360
www.hettingahoveniers.nl

SVeldhuis

Duurzame installatietechniek

Uw installatietechniek partner!

Wij zijn uw partner voor hoogwaardige installaties van airco's, zonnepanelen en meer. We combineren vakmanschap met duurzaamheid voor een comfortabele en groene toekomst.

Waarom kiezen voor ons?

Kies SVeldhuis voor topkwaliteit installaties van airco's, zonnepanelen en meer. Ons team staat voor vakmanschap, duurzaamheid en betrouwbaarheid, voor een comfortabele en groene toekomst.

Onze diensten

 Snel en vakkundig geïnstalleerd door onze monteurs



Airco's

Ervaar het gemak van koelen én verwarmen in elk seizoen. Onze systemen bieden het hele jaar door comfort, efficiëntie en veelzijdigheid



Zonnepanelen

Ontdek de kracht van zonne-energie met onze hoogwaardige panelen. Bespaar op energiekosten en draag bij aan een schonere toekomst.



Installatietechniek

Vertrouw op onze expertise voor deskundige installatietechniek. Wij bieden vakkundige installatie van loodgieterswerk, elektra en meer



055 - 203 25 41 | info@sveldhuis.nl



Oost Gelderland, meer dan golf

Oost-Gelderland, ingeklemd tussen de Achterhoek, Liemers en het Duitse Münsterland, is méér dan golf alleen. Deze regio staat bekend om haar afwisselende landschappen, charme van grensdorpen en een rijk palet aan verrassende activiteiten. Dankzij de ligging tegen de Duitse grens (bijvoorbeeld bij Dinxperlo, Winterswijk en Groenlo), spot je hier grensstenen, oude smokkelroutes en kun je zo per fiets of auto een dagje Duitsland inplannen.

Golfbanen als De Breuninkhof, 't Zelle of Borghees trekken sportliefhebbers, maar voor uitgaan biedt Oost-Gelderland ook tal van opties. In steden als Doetinchem en Winterswijk vind je bruisende bars, lokale brouwerijen (tip: Brouwersnos, goed voor biertjes én gezelligheid!) en clubs als De Smoks. Arnhem en Zutphen bieden daarnaast chique cocktailbars, Irish pubs en hippe discotheken, met een bont gezelschap en regelmatig live muziek.

Avondje uit?

Theaterliefhebber? Achterhoek en Liemers hebben een inspirerend theateeraanbod: Schouwburg Amphion in Doetinchem, Theater de Storm in Winterswijk, en openluchttheaters in bijvoorbeeld Lochem en Vorden. In de UITagenda Achterhoek staat een breed scala aan culturele evenementen, van toneel en jazz tot festivals als Zwarte Cross en streekproductenmarkten.

Streekproducten

Eten en drinken in Oost-Gelderland is een belevenis op zichzelf. In de Achterhoek, Liemers en Oost-Gelre worden streekproducten, biologische groenten en ambachtelijk gebrouwen bier geserveerd bij sfeervolle restaurants zoals Restaurant Kloppendiek, Het Huys van Frederik Hendrik en Kronenhuis. Verrassende terrassen kom je tegen aan dorpspleinen, water en in landelijk gelegen boerderijen.

Sportief

Oost-Gelderland is perfect voor fietsers en wandelaars: door bossen, kastelen (Slangenburg, Hackfort), wijngaarden en historische Hanzesteden. Kinderen kunnen zich uitleven bij pretparken, zwembaden, pitch & putt en indoor speelparadijzen als Bommelwereld en Megapret. Natuurgebieden als De Graafschap, Winterswijkse steengroeve, het Montferland en de uiterwaarden bij de Rijn verrassen elke bezoeker.

Kortom, Oost-Gelderland combineert sportiviteit, cultuur, culinair genieten en grensoverstijgende avonturen. Met z'n ligging dichtbij Duitsland biedt het voor iedereen wat wils: van golf tot theater, van ambachtelijk eten tot een actief avondje uit. Ontdek de veelzijdigheid van deze gastastvrije regio!

Is golf een dure sport?

Golf staat bekend als een elegante, maar soms prijzige sport. Toch hoeft starten helemaal niet extreem duur te zijn. Wie goed kijkt naar de kosten en slimme keuzes maakt, ontdekt dat golf toegankelijker is dan vaak gedacht.

De eerste stap is meestal een kennismakingsles bij een golfprofessional. Veel banen bieden introductiepakketten aan waarbij je voor een relatief laag bedrag meerdere lessen volgt en meteen de basis leert. Reken op een prijs tussen de vijftig en honderd euro voor een startpakket. Daarmee ontdek je rustig of de sport bij je past zonder grote investeringen.

Wil je daarna verder, dan volgt het behalen van je baanpermissie en het zogenoemde golfvaardigheidsbewijs. Groepslessen zijn daarbij meestal de goedkoopste optie. Voor een reeks van tien lessen betaal je vaak tussen de honderdvijftig en driehonderd euro, afhankelijk van de club en de professional. Wie intensiever wil trainen, kan kiezen voor privélessen, maar die liggen vanzelfsprekend wat hoger in prijs.

Materiaal is een volgende kostenpost, al kun je dat slim aanpakken. Beginners hoeven geen volledige, dure set aan te schaffen. Bij veel banen kun je clubs lenen of huren, en sportwinkels bieden startersets aan vanaf ongeveer honderdvijftig euro. Golfballen, tees en handschoenen maken het plaatje compleet, maar ook hier zijn budgetopties ruim verkrijgbaar. Wie langer speelt, kan altijd later investeren in een betere set.

Dan is er nog het spelen zelf. Greenfees – de vergoeding om een baan op te mogen – verschillen sterk per golfclub. Een ronde van negen of achttien holes kost meestal tussen de dertig en zeventig euro op een gemiddelde baan. Voor wie regelmatig wil spelen, kan een lidmaatschap voordeliger zijn. Lidmaatschappen variëren van enkele honderden tot meer dan duizend euro per jaar, afhankelijk van locatie en faciliteiten.

Tot slot zijn er de variabele kosten: kleding, schoenen en eventueel het inschrijven voor wedstrijden. Ook hier zijn budgetvriendelijke keuzes volop aanwezig.

Wie begint met golfen, hoeft dus geen grote financiële drempel over. Door rustig op te bouwen, gebruik te maken van introductiepakketten en materiaal geleidelijk aan te schaffen, kun je de sport ontdekken zonder dat de kosten de boventoon voeren. Golf blijft een investering, maar wel één die veel plezier en ontspanning oplevert.



Crystal Stars



**Edelstenen, Mineralen, fossielen,
Sieraden en boeken hierover**

Kijk op Google voor
onze actuele openingstijden

📍 Oranjestraat 14, 6881 SE Velp

☎ 06-44 3773 28

✉ crystalstarsvelp@gmail.com

🌐 www.facebook.com/CrystalStars2017/



VAN DE LOUW
DAK EN ONDERHOUD

SCAN DE
QR CODE
VOOR DE
WEBSITE



**Specialisten in dakrenovaties,
dakkapellen en zinkwerk.**

Fabriekstraat 24c | Doetinchem

06-53 64 43 34 | info@louwdakonderhoud.nl

www.louwdakonderhoud.nl

GOUDRAATH

MODERNE SIERADEN,
TIJDLOOS VAKWERK

Openingstijden:

Wo, Vr en Za van 10.00 tot 17.00

Goudraath

Asselsestraat 49, 7311 ED Apeldoorn

055-5216738 | 06-47247581

Ren/ing Light Design

RENSING LIGHT DESIGN
Van idee tot lichtplan

Wij zetten jouw project
in het beste licht.

Korte Rapenburgsestraat 10

7131DE Lichtenvoorde

www.rensinglightdesign.nl





Golfbaan 't Zelle

Golfclub 't Zelle bevindt zich in het hart van de Achterhoek, aan de Varsselseweg 45 in Hengelo (GLD), gemeente Bronckhorst. De club heeft een prachtige bosrijke ligging, waar je rust en ruimte vindt te midden van het karakteristieke coulisselandschap.

De golfbaan biedt uitdagende speeloverties voor ieder niveau:

- Een 18-holes wedstrijd baan (Bosrijk-Waterrijk), die slingert door het afwisselende landschap en geliefd is om zijn variatie en natuurbeleving.
- Daarnaast is er de Veldrijk, een 9-holes Par 3-baan, ideaal voor beginners en snelle rondes.
- De club heeft verder een drivingrange, oefengreens, handicarts en trolleys.

Clubhuis

Het clubhuis biedt comfort en gezelligheid. Bij "de Zellerij" geniet je van een lunch, hapje of drankje, met zicht op de greens en de schapen die regelmatig het onderhoud verzorgen. Let op: incidenteel sluit de horeca vroeger i.v.m. activiteiten, raadpleeg de website voor actuele openingstijden.

Openingstijden

Openingstijden van de baan en horeca zijn seizoensgebonden en worden regelmatig geüpdatet via www.gczelle.nl. De baanstatus is altijd online te zien, net als baanbezetting en nieuws.

Belangrijke informatie:

- Volop verenigingsactiviteiten: van dames- en herendagen tot brunchwedstrijden en clinics, zoals het golfstart lesprogramma: 6 groepslessen voor €109, geschikt voor nieuwe golfers.
- Winteraanbiedingen en indoor-trackmanfaciliteiten houden je actief, ook in de koudere maanden.
- Regelmatig zijn er clubkampioenschappen, gezellige toernooien en speciale evenementen als het verlichte ballentoernooi.
- De golfclub stimuleert biodiversiteit, wat zichtbaar is aan de fauna (o.a. een schapenkudde).
- Voor gasten en leden is reserveren eenvoudig online mogelijk. Contact: info@gczelle.nl

Golfclub 't Zelle is daarmee niet alleen een sportieve, maar ook sociale ontmoetingsplaats waar natuur, plezier en gastvrijheid samenkomen. Meer weten of direct boeken? Kijk op www.gczelle.nl.

Bron - www.gczelle.nl

Wat kan golfles voor je doen?

Golf lijkt op het eerste gezicht een individuele sport waarbij je vooral zelf je weg moet vinden. Toch kan het volgen van golfles een wereld van verschil maken, of je nu net begint of al jaren speelt. Golfles is meer dan alleen het verbeteren van je techniek; het is een investering in jezelf, je plezier en je prestaties op de baan.

Voor beginnende golfers is een goede les onmisbaar. Je leert vanaf het begin de juiste houding, grip en swing aan, waardoor je voorkomt dat je verkeerde gewoontes ontwikkelt die later moeilijk af te leren zijn. Door de basis goed onder de knie te krijgen, boek je sneller vooruitgang en voorkom je frustraties die kunnen ontstaan als je iets verkeerd blijft doen. Ook voor gevorderde golfers biedt een les waardevolle nieuwe inzichten. Een professionele blik kan net dat detail aan het licht brengen waardoor je verder slaat, je balvlucht stabiel wordt of je beter putt.

Golfleraren zijn getraind om niet alleen te letten op wat je doet, maar vooral ook waarom je het doet. Ze analyseren je swing, je routines en zelfs je denkwijze op de baan. Soms is het aanpassen van je mentale houding of je strategie op de baan al genoeg om je handicap aanzienlijk te verbeteren. Zo kan een rondje van 95 slagen veranderen in één van 85. Dit maakt het verschil tussen middelmatig en echt goed spelen.

Wat golfles extra effectief maakt, is de persoonlijke aanpak. Elke golfer is uniek en een pro stemt de oefeningen af op jouw niveau, leerstijl en doelen. Moderne golfscholen gebruiken vaak technologie zoals video-analyse of swingtrackers, waardoor je zelf kunt zien wat er precies gebeurt in je beweging. Kleine aanpassingen kunnen zo grote verbeteringen opleveren.

Daarnaast helpt golfles ook blessures voorkomen. Onjuiste technieken leiden op den duur vaak tot overbelasting van rug, schouders of polsen. Door te leren hoe je soepel en efficiënt beweegt, blijf je langer fit en speel je met meer plezier. Dit is een belangrijk aspect, zeker als je golf wilt blijven spelen op de lange termijn.

Golfles biedt niet alleen technische verbetering, maar ook meer zelfvertrouwen. Als je weet waar je aan werkt en waarom, sta je mentaal sterker op de baan. Het zorgt voor structuur in je oefenroutine, zodat je doelgericht traint in plaats van zomaar wat ballen te slaan op de driving range.

Tot slot is golfles vaak ook gewoon leuk. Samen met een pro aan je spel werken geeft energie en nieuwe motivatie. Of je nu individueel les krijgt of in een groep, je leert altijd iets nieuws en deelt je passie met anderen.





De meest persoonlijke dementiezorg wanneer thuiswonen niet meer gaat

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

Bij ons woont u in een ruime studio met badkamer en pantry, die u naar eigen smaak kunt inrichten. Tevens hebben alle bewoners de beschikking over de unieke en zeer royale gemeenschappelijke ruimte: de Meander. Met een huiskamer, tuinkamer, eetkeuken, atelier en bibliotheek. Martha Flora Twello is gevestigd in een prachtig monumentaal pand. Bij Martha Flora kunt u het leven dat u gewend bent zoveel mogelijk voortzetten, rekening houdend met de dementie.

U bent van harte welkom voor een rondleiding bij Martha Flora Twello. Voor meer informatie ga naar www.marthaflora.nl of bel met de locatie: 0571 20 49 02

MARTHA FLORA
De meest persoonlijke dementiezorg

ANGSTVRIJ door het leven?

Het kan echt!!

Hypnopraktijk Remi

Herken jij:

- Een opgejaagd gevoel
- Versnelde ademhaling
- Opeens trillen of zweten
- Verhoogde hartslag
- Onzekerheid
- Angst voor de Angst

WWW.HYPNOPRAKTIJKREMI.NL
Monseigneur Nolensstraat 10 - Silvolde

HOVENIERSBEDRIJF TEERINK

WWW.HOVENIERSBEDRIJFTEERINK.NL INFO@HOVENIERSBEDRIJFTEERINK.NL

VARSSEVELD

ARFMAN Meubel & Timmerwerk

Wij zijn **gespecialiseerd** in het **ontwerpen** en **vervaardigen** van op maat gemaakte meubels die **perfect aansluiten** bij uw **persoonlijke stijl** en **wensen**. We bieden timmerwerkdiensten met **vakmanschap**, maken meubels en interieur op maat die **functioneel**, **duurzaam** en **esthetisch** zijn. We luisteren naar uw **wensen** en creëren **unieke**, hoogwaardige stukken die perfect **passen** bij uw **ruimte** en **smaak**. Of het nu gaat om een kast, eettafel, deuren, kozijnen of trappen, wij leveren maatwerk met aandacht voor detail voor **jarenlange tevredenheid**.

06-13513333 | info@arfmanmeubel-timmerwerk.nl

www.arfmanmeubel-timmerwerk.nl

Weg naar Laren 141 | 7203 HH Zutphen

HEADSPA | ACCESS BARS | NGRY SESSIONS

WELL BEING

LICHTENVOORDE

0544-374636

contact@mywellbeing.nl

Markt 9 7131 DG, Lichtenvoorde

[wellbeing.nl](https://www.facebook.com/wellbeing.nl)

[wellbeing.nl](https://www.instagram.com/wellbeing.nl)

De lach van zus Dewi
... ELKE DAG IN NIEMER ...

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

Ronald McDonald Kinderfonds Nederland
Keeping families close



Golfclub 't Lohr

Gelegen in Voorst (Oude IJsselstreek), midden in het groene Achterhoekse landschap, biedt Recreatie 't Lohr een unieke recreatieve bestemming voor jong en oud. Centraal ligt Lohrpad 2, waar niet alleen groepsaccommodaties te vinden zijn, maar ook een korte golfbaan en diverse andere sportieve faciliteiten.

De golfbaan bestaat uit een 18 holes pitch & putt, een 9 holes par 3 en een aparte 9 holes voetgolfbaan. Daarnaast zijn er een driving range, pitch & chip-area, putting greens en een adventure minigolfbaan. Of je nu beginner, jeugdspeler of gevorderde bent: je kunt hier altijd terecht. Dankzij het laagdrempelige karakter mag iedereen zelfstandig spelen; vooraf is een korte instructie mogelijk voor wie nog geen ervaring heeft. Voor groepen zijn er verschillende golfarrangementen, clinics en lessen, ideaal voor een bedrijfsuitje, vrienden- of familiedag.

Naast golf biedt het terrein een uitdagende voetgolfbaan. De holes zijn voorzien van creatieve en leuke hindernissen, geschikt voor alle leeftijden – zelfs vanaf 3 jaar is voetgolf hier een belevenis. Wie weet speel jij een goal-in-one!

Eten & drinken kan in het gezellige clubhuis of op het terras met uitzicht over de golfbaan. Voor groepen is reserveren aan te raden. De catering kan verzorgd worden in het clubhuis of in de groepsaccommodaties. Voor een drankje, klein hapje of complete arrangementen staat het team van Familie Piepers voor je klaar.

Openingstijden zijn ruim; voor actuele tijden, prijzen en arrangementen kijk je op www.golfinvoorst.nl of neem je contact op per telefoon (+31(0)315-631697) of mail (info@hetlohr.nl). Gasten van de groepsaccommodatie zijn welkom, maar ook mensen die alleen willen golfen of voetgolfen.

Belangrijke info:

- Voor groepen altijd vooraf reserveren!
- Ideaal voor groepsactiviteiten, golfles en clinics
- Iedereen mag spelen, ervaring is niet vereist
- Gezellige horecagelegenheid met terras en cateringmogelijkheden
- Ontdek de veelzijdigheid van 't Lohr; sporten, ontspannen en genieten in de Achterhoek!

Bron - www.golfinvoorst.nl

Golfmythes ontkracht: wat werkt echt en wat niet?

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

Hard slaan is altijd beter

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

Een dure driver verbetert je spel meteen

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

Je moet altijd je hoofd stilhouden

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

Meer oefenen betekent automatisch beter worden

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

Conclusie

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



gert on d a men
architect



- idee
 - ontwerp
 - realisatie

06 - 44 56 44 10
info@gdarchitect.nl



FEDS RECHERCHE
UW PARTNER TEGEN ONRECHT

www.feds-recherchebureau.nl

info@feds-recherchebureau.nl +31(0)6 509 742 32

GOLD SMID
Kellenaers



Voor de echte connaisseur.
Ambachtelijke en antieke sieraden met klasse.

10% korting voor lezers van dit blad.

bezoek ons aan de Hoofdstraat 9 - Terborg
www.goudsmidkellenaers.nl

JK montage
afrasteringen-hekwerken



Hekwerken Overkappingen Toegangshekken

Jan Koeslag | Tel. 06 20 57 29 80 | info@jkmontage.nl
www.jkmontage.nl

rbz vloeren
parket • laminaat • pvc • onderhoud

RBZ vloeren Zutphen - jouw specialist voor een nieuwe pvc vloer



Vloeren
PVC vloeren
Vloerrenovatie

Showroom:
 Bettinkhorst 13, Zutphen
 (Op afspraak)

+316 1661 2544
www.rbzvloeren.nl



DEURENSERVICE

Matjeskolk 1
7037 DZ Beek (GLD)

Tel. 0316 44 88 44
info@rwdeurenservice.nl
www.rwdeurenservice.nl



RW DeurenService is specialist in het leveren, plaatsen, repareren en onderhouden van deuren. Service en kwaliteit staan bij ons centraal. Niet alleen bij de plaatsing, maar óók daarna. Wij staan garant voor vakmanschap, betrokkenheid, flexibiliteit en betrouwbaarheid. Dat durven wij over onszelf te zeggen, want onze trouwe klanten vormen het bewijs.



Keppelse Golfclub

Burg. Vrijlandweg 35, 6997 AB Hoog-Keppel

0314-381416  www.keppelse.nl



Keppelse Golfclub

De Keppelse Golfclub is een van de oudste golfclubs van Nederland en ligt op het rustige landgoed Keppel in Hoog-Keppel, aan de Burgemeester Vrijlandweg 35.

Deze golfclub combineert bijna een eeuw aan traditie met hedendaags comfort en biedt golfers een prachtige 18-holes baan die zich uitstrekt door afwisselende bossen, weilanden en waterpartijen. De baan bestaat uit een oude negen met smalle fairways en kleine greens zonder water, terwijl de nieuwe holes juist glooiender terrein en uitdagende waterhindernissen bieden. Hierdoor is het parcours aantrekkelijk voor zowel de beginnende als de ervaren speler.

De baan is qualifying en beschikt daarnaast over een korte Par-3/4 baan, ideaal om het golfspel onder de knie te krijgen. In 2025-2026 wordt volop gewerkt aan verdere verbetering: holes 13, 14 en 15 worden vernieuwd, waardoor er tijdelijk 15 holes beschikbaar zijn. Voor qualifying rondes krijgen spelers automatisch een netto par op de drie vernieuwingsholes.

Het clubhuis vormt het hart van de club, met een stijlvolle brasserie ("De Heeren van de Brasserie") die een fantastisch uitzicht over de greens biedt. Hier kunt u elke dag vanaf 09:00 uur tot een uur na zonsondergang genieten van een lunchkaart met verse, regionale producten, koffie met gebak of een borrel na de ronde. In de sfeervolle ambiance vindt u gastvrijheid en gezelligheid, ongeacht of u lid bent of gast.

De oefenfaciliteiten bestaan uit een driving range (deels overdekt), chipping- en putting greens en er zijn buggy's en handcarts beschikbaar. De Keppelse Golfclub kent een actieve vereniging met veel clubwedstrijden, een eigen golfschool en speciale programma's voor beginners ("rabbits") en jeugd.

Praktisch: reserveren kan telefonisch (0314-381416) of via de website. Actuele baanstatus, greenfee-tarieven, kledingvoorschriften en openingstijden van horeca vindt u op www.keppelse.nl. Parkeren is gratis en in de directe omgeving zijn diverse hotelarrangementen mogelijk.

De Keppelse Golfclub staat voor sportief genieten, gemoedelijke sfeer en gastvrijheid in een unieke groene omgeving!

Bron: www.keppelse.nl

De taal van de golfbaan: begrijp wat er gebeurt

Voor wie voor het eerst een golfwedstrijd bekijkt of zelf een golfclub vasthoudt, kunnen de termen als abracadabra klinken. Toch is die specifieke golftaal onmisbaar om het spel te volgen en ervan te genieten. Achter elk woord schuilt een stukje spelinzicht – en soms ook een vleugje trots of frustratie.

We beginnen bij de kern: de hole. Dat is het doel van elke speelronde – een klein gat op de green waarin je de bal uiteindelijk moet krijgen. Elke hole heeft een par, het aantal slagen dat een goede speler gemiddeld nodig heeft. Een par-3 betekent dus drie slagen. Doe je het in twee? Dan heb je een birdie. Eén slag onder par! Twee slagen minder heet een eagle, en drie minder – een zeldzaamheid – noemen we een albatross. Heb je juist één slag meer nodig dan par, dan is dat een bogey.

Slagen en clubs

De eerste slag op een hole noem je de tee shot. Die speel je vanaf de tee box, vaak met de bal op een tee – een klein hulpmiddeltje om de bal iets op te tillen. De club waarmee je deze afslag meestal doet is de driver, de krachtigste club in je tas. Daarna gebruik je ijzers of woods, afhankelijk van de afstand tot de hole. Ben je dichtbij de green, dan komt de approach shot. Eenmaal op de green pak je de putter om de bal richting het gat te rollen.

Niet alle slagen gaan netjes rechtdoor. Een bal die naar rechts afbuigt (voor rechtshandigen) heet een slice, en naar links is een hook. Als je bewust een lichte bocht speelt, is dat een fade (naar rechts) of draw (naar links). Belandt je bal buiten de baan, dan is hij out of bounds – dat levert strafslagen op.

Wedstrijden en handicap

Tijdens wedstrijden hoor je vaak de term handicap. Dat is geen beperking, maar een systeem dat spelers van verschillende niveaus gelijke kansen geeft. Hoe lager je handicap, hoe beter je speelt. In matchplay speel je per hole tegen een tegenstander: wie de meeste holes wint, wint de wedstrijd. In strokeplay telt juist het totaal aantal slagen over alle holes.

Golf spreekt z'n eigen taal – vol Engelse termen, eigenzinnige benamingen en sportieve symboliek. Maar wie die taal leert, merkt al snel: golf is logisch, levendig en leuker dan ooit. En met elk nieuw begrip groeit je plezier, je inzicht én je betrokkenheid bij het spel. Zo wordt elke ronde een beetje rijker.

Als je meer wilt leren over golf, golftermen en hoe je het spel het beste kunt spelen, zijn er verschillende goede manieren en bronnen om je kennis uit te breiden:

- Golfclubs en golfscholen
- Online golfplatforms en websites
- YouTube en online video's
- Golfboeken en handleidingen



Wij adviseren,
regelen en
betegelen
jouw nieuwe
badkamer

compleet
zonder zorgen

Sanidrôme Fleming helpt je van ontwerp tot installatie. Met eigen vakmensen, persoonlijk advies en oog voor elk detail maken we jouw droombadkamer werkelijkheid. Voel je welkom in onze showroom of maak gerust een afspraak. De koffie staat klaar!

Achterstraat 13-19 Lochem | 0573 - 25 14 85
sanidrome.nl/fleming

sanidrôme
fleming



Marssestraat 7
7045 AA Azewijn

0314 - 640 123
06 - 511 186 08

info@stewegroen.nl
www.stewegroen.nl



WIJ BIEDEN U EEN UNIEKE GROENGARANTIE



Professionaliteit



Betrouwbaarheid



Kwaliteit



Vakbekwaamheid



Service

Golfbaan Kasteel Engelenburg

📍 Eerbeekseweg 6, 6971 LB Brummen

☎ 0575-569999 🌐 www.engelenburg.com/golf



Golfbaan Kasteel Engelenburg

Kasteel Engelenburg, gelegen aan de rand van Brummen in de IJsselvallei, herbergt een bijzondere golfbaan die een rijke historie combineert met hedendaags speelplezier.

De 9-holes par 72 golfbaan is ontworpen door de gerenommeerde Engelse baanarchitect Donald Steel en ligt verscholen tussen eeuwenoude eiken en monumentale gebouwen. Op dit terrein, waar ooit de adel op wild joeg, speelt men nu temidden van rust, natuur en cultuur.

De golfbaan kent veel variatie, is uitdagend voor zowel beginners als gevorderde golfers en biedt prachtige uitzichten over het groene landschap. De tweede hole, met zijn tee bij de authentieke ijskelder, is een fraai voorbeeld van hoe historie en sport samenkomen. De gastvrijheid van het personeel en de adembenemende omgeving maken Engelenburg tot een parel onder de golfbestemmingen.

Wat betreft eten en drinken kunnen gasten genieten in Restaurant Judith, gevestigd in het kasteel zelf. Hier wordt gekookt met lokale ingrediënten in een stijlvolle sfeer, ideaal voor een lunch of diner na een rondje golf. Ook voor zakelijke bijeenkomsten, feestelijke gelegenheden of hotelovernachtingen is Kasteel Engelenburg een geliefde plek.

Openingstijden: de golfbaan is dagelijks geopend en starttijden kunnen eenvoudig online gereserveerd worden via de website. Ook zijn de actuele baanstatus en informatie over lidmaatschap en arrangementen toegankelijk. Contacts vragen of reserveringen kunnen via golf@engelenburg.com of telefonisch (+31 575 569999).

Kerninformatie:

- Ligging: Eerbeekseweg 6, 6971 LB Brummen
- Aantal holes: 9, par 72
- Historische setting, monumentale gebouwen
- Restaurant en hotel op locatie
- Dagelijks geopend, eenvoudig online reserveren
- Contact: golf@engelenburg.com / www.engelenburg.com/golf

Beleef golf op een plek waar natuur, historie en gastvrijheid samenkomen!

Bron - www.engelenburg.com/golf

Golf is er voor iedereen – ook met een beperking

Golf is allang geen elitaire sport meer voor fitte mensen met veel vrije tijd. De afgelopen jaren is de sport steeds toegankelijker geworden voor een breed publiek, waaronder ook mensen met een fysieke of verstandelijke beperking. Dankzij aanpassingen op en rond de golfbaan, gespecialiseerde begeleiding en innovatieve hulpmiddelen kunnen ook minder validen met plezier en succes golfen.

Aangepast golf groeit snel

Steeds meer golfbanen en clubs maken ruimte voor inclusief golf. Dat begint bij de infrastructuur: toegankelijke paden, aangepaste tee-boxes, rolstoelvriendelijke toiletten en parkeerplaatsen maken het mogelijk voor mensen met een beperking om zich comfortabel over de baan te bewegen. Daarnaast zijn er hulpmiddelen zoals speciale golftassen, aangepaste clubs en stand-up rolstoelen die de speler helpen rechtop te staan om een bal te slaan. Ook bestaan er buggy's waarmee spelers zelfstandig of met hulp de baan op kunnen.

Verschillende clubs bieden lespakketten op maat aan, vaak onder begeleiding van ervaren instructeurs die zijn opgeleid om met aangepaste technieken te werken. Voor mensen met bijvoorbeeld spierziekten, hersenletsel of een verstandelijke beperking zijn er speciale methodes die het golfspel begrijpelijk en leuk maken.

Initiatieven van de NGF en anderen

De Nederlandse Golf Federatie (NGF) speelt een actieve rol in het bevorderen van inclusief golf. Met initiatieven zoals G-Golf en Paragolf worden mensen met een beperking op een laagdrempelige manier in contact gebracht met de sport. Hierbij draait het niet alleen om techniek en prestatie, maar juist ook om het plezier, de sociale interactie en het bewegen in de buitenlucht.

Stichtingen als Golf4All organiseren clinics, toernooien en competities voor spelers met een beperking. Deze bijeenkomsten zorgen voor verbinding, motivatie en zichtbaarheid. De verhalen van deelnemers zijn vaak inspirerend en laten zien hoe krachtig sport kan zijn.

Grenzen verleggen en zelfvertrouwen winnen

Neem bijvoorbeeld Joost Hiltermann, die ondanks een dwarslaesie weer op hoog niveau speelt met behulp van een speciale buggy. Of de vele spelers die via aangepast golf hun wereld verbreden, vriendschappen opbouwen en weer durven dromen. Voor hen is golf niet alleen een sport, maar ook een middel om actief te blijven en deel te nemen aan de samenleving.





De specialist in tuin- en parkmachines!

- Advies, verkoop en reparatie
- Ruim assortiment: nieuw en gebruikt
- Meer dan 50 jaar kennis en ervaring



www.ankersmit-tuinmachines.nl

Aaltenseweg 10 | 7065 CA Sinderen |
0315-617542 | info@ankersmit-tuinmachines.nl

Roy Hamer Rietdekker



Wist u dat riet een Rd-waarde heeft van 3,65, zo kunnen we met slechts een dunne bij-isolatie een totaal Rc van 6,15 bereiken.

Transformeer uw dak met Roy Hamer Rietdekker!

Expert in isolatie en renovatie van rieten daken!
Wij bieden niet alleen complete dakombouw met schroefdak, isolatie, dakkapellen en dakramen, maar ook onderhoud, reparatie, renovatie en nieuwbouw van rieten daken.

Vertrouw op onze ervaring en vakmanschap voor een duurzaam en stijlvol dak!



06 43 02 90 97

info@riet-rietdekker.nl

www.riet-rietdekker.nl



Wij reinigen onder andere:

- Gevelbeplating
- Stuc- en metselwerk
- Daken en dakkapellen
- Oprit, terras en voetpaden
- Hout en aluminium
- Solar cleaning

Tel. 06 42 81 38 44

De Kamp 43, Laren Gld

info@hissink-softwash.nl

hissinksoftwash.nl



Elektro Service Doetinchem BV

U kunt bij ons terecht voor o.a. de volgende diensten:



Wat kenmerkt ons?

- > 24 uur service
- > Hoge kwaliteit
- > Ervaren vakmensen
- > Dienstverlening op maat

Heeft u een storing?

Bel:

0314-323738

Voltastraat 25 | 7006 RT | Doetinchem
www.ESDOETINCHEM.nl



Op zoek naar een nette schilder?

Voor strak binnen- en buitenschilderwerk, perfecte wandafwerking en eerlijk advies op maat.
Regio Arnhem, Zutphen, Dieren, Doetinchem

- ✓ Binnenschilderwerk
- ✓ Buitenschilderwerk
- ✓ Wandafwerking
- ✓ Advies op maat
- ✓ Vrijblijvende offerte

Bel of WhatsApp direct: 06-831 754 66

www.tendamschilderwerken.nl - info@tendamschilderwerken.nl

Golfclub Wasserburg (DUI)

📍 Schloß 3, 46419 Isselburg (Duitsland)

☎ +49 2874 915120 🌐 www.golfclub-anholt.de



Golfclub Wasserburg (DUI)

Golfclub Wasserburg Anholt is een unieke golfbestemming net over de Nederlandse grens bij Anholt (Isselburg), in het prachtige parklandschap van het historische slot Anholt.

De ligging is ronduit sprookjesachtig: de baan kronkelt om een 14e-eeuwse waterburcht en door een fraai, beschermd natuurgebied, wat elk rondje golf tot een bijzondere ervaring maakt. Het parklandschap is rijk aan oude bomen, vijvers en beekjes die zowel uitdaging als sfeer bieden.

Topklasse

De golfclub beschikt over een uitstekend onderhouden 18-holes baan van topklasse. De holes zijn gevarieerd, met veel waterpartijen en strategisch geplaatste bunkers. Beginners en gevorderden vinden hier een parcours dat technische vaardigheden en tactisch spel belooft. Daarnaast is er een oefenfaciliteit met een korte baan, ideaal om je techniek bij te schaven of om te leren golfen in een ontspannen, groene omgeving.

Clubhuis

Voor gastronomie en ontspanning kunnen golfers terecht in het sfeervolle clubhuis, waar een restaurant en groot terras uitzicht bieden op delen van de baan en het kasteel. De keuken serveert zowel regionale Duitse gerechten als internationale maaltijden, perfect voor een lunch, diner of drankje na het golfen. Het gastvrije personeel zorgt dat je na de ronde direct thuis voelt.

Open

De club is geopend van dinsdag tot en met zondag. Het secretariaat is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur. Starttijden zijn te reserveren en het is raadzaam om op drukke dagen vooraf te boeken. Non-leden (greenfee spelers) zijn van harte welkom.

Terras

Belangrijke info: het clubhuis en parkeerterrein liggen vlak bij het kasteel, de baan is uitdagend en wordt door kenners hoog gewaardeerd. Na afloop kun je genieten op het terras of in het restaurant van het rustgevende uitzicht en de goede keuken. Meer info, tarieven en contact staan op www.golfclub-wasserburg.de.

Bron - www.golfclub-wasserburg.de

Golfclub Winterswijk

📍 Vredenseweg 150, 7113 AE Winterswijk – Henxel

☎ 0543563812 🌐 www.golfclubwinterswijk.nl



Golfclub Winterswijk

Golfclub Winterswijk is prachtig gelegen aan de Vredenseweg 150, net buiten Winterswijk tussen het coulisselandschap van de Achterhoek. Dankzij de ligging dicht bij de Duitse grens biedt de club een unieke mix van natuur, rust en ruimtelijkheid, waardoor elke ronde een beleving is.

De golfbaan, ook bekend als De Voortwisch, bestaat uit een schitterende 18-holes baan met uitdagende waterpartijen, glooiende fairways en strategisch geplaatste bunkers. Zowel beginnende als gevorderde spelers komen hier aan hun trekken. De baan is qualifying, dus geschikt voor het vergroten of behouden van de handicap. Het gehele jaar door worden er verschillende toernooien, maandbikers en clubkampioenschappen georganiseerd. Tijdens de wintermaanden zijn winterregels en preferred lies van kracht, zodat het spelen ook bij minder weer uitstekend mogelijk blijft.

Op de gezellige driving range kun je werken aan je techniek. Je hebt de mogelijkheid om een starttijd te reserveren, wat de planning vereenvoudigt en rust geeft voor een ontspannen dag golf. Het huren van een buggy of trolley is mogelijk en de baanstatus (open, qualifying, green en trolleys toegestaan) wordt dagelijks bijgewerkt.

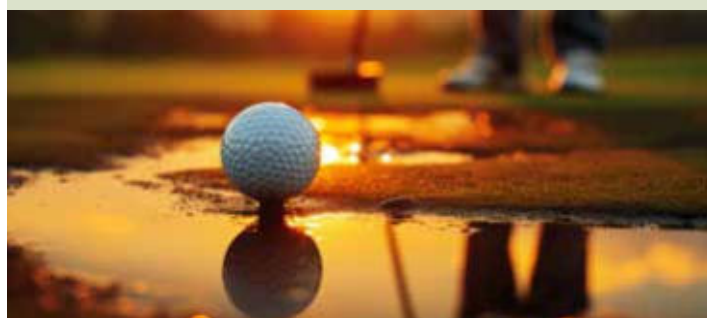
Na afloop van je ronde kun je genieten in het sfeervolle restaurant De Voortwisch. Hier vind je een gevarieerde menukaart, van koffie met gebak tot een uitgebreide lunch of diner met uitzicht op de baan. Het terras is bij goed weer zeer geliefd onder golfers en wandelaars uit de regio.

Openingstijden van de baan en horeca variëren per seizoen, maar doorgaans is de club van zonsopgang tot zonsondergang geopend. Voor actuele openingstijden en reserveringen kun je terecht op de website. Ook lessen en cursussen voor het GVB worden regelmatig aangeboden door PGA-professionals.

Belangrijke informatie: roken is per 2025 niet meer toegestaan op de baan en tijdelijke local rules worden via de site gecommuniceerd. Vragen? Stuur gerust een mail naar info@golfbaandevortwisch.nl of bel 0543-563812.

Bekijk alle details, nieuws en reserveringen op www.golfclubwinterswijk.nl.

Bron - www.golfclubwinterswijk.nl





Bouwservice van der Spreng



Met meer dan **15 jaar ervaring** realiseert Bouwservice Van der Spreng **hoogwaardige verbouwingen en nieuwbouwprojecten**, van karaktervolle **boerderijen** tot complete **woningen** en stijlvolle **badkamers**.

Onze diensten:

Nieuwbouwwoningen | Verbouwingen boerderijen | Tuinaanleg
Timmerwerken | Badkamer verbouwen | Electrawerk
Keuken verbouwen | Laminaat leggen | Loodgieterswerk



Voor meer informatie of een offerte op maat kunt u contact met ons opnemen:

Bouwservicevdspreng.nl — **06-15520644**



FARSTRUP
COMFORT



CARL HANSEN & SØN
PASSIONATE CRAFTSMANSHIP

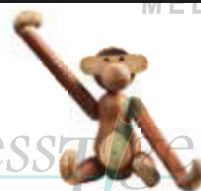


**NORTH
SEA
DESIGN**

louis poulsen

Gespecialiseerd in Scandinavische originals

North Sea Design
Het Hoge 5,
Vorden
northseadesign.nl



Wintergolf: tips voor koude dagen

Golfen in de winter kan heerlijk zijn, zeker als je goed voorbereid de baan op gaat. Wintergolf vraagt om andere verwachtingen, meer aandacht voor kleding, veiligheid en energie, maar levert veel rust, natuur en leermomenten op.

Kleding en materiaal

Werk in lagen: thermoshirt, trui of bodywarmer en een wind- en waterdichte buitenlaag, zodat je makkelijk iets uit of aan kunt trekken.

Bescherm uiteinden: warme muts, winterhandschoenen (eventueel aparte regen- of overhandschoenen), waterdichte sokken en schoenen voor droge, warme voeten.

Gebruik goed zichtbare ballen in felle kleuren en eventueel wintergolfballen; die blijven beter zichtbaar in vorst, rijp of mist.

Controleer je spikes of noppen voor voldoende grip op natte of bevroren ondergrond en neem een paraplu, handdoek en eventueel een winterhoes voor je tas mee.

Spieren, swing en baanregels

Neem extra tijd voor een dynamische warming-up (armen, schouders, romp en benen) en sla eerst korte, rustige ballen; koude spieren raken sneller geblesseerd.

Verwacht minder afstand door koude lucht en extra kleding; kies vaker een club extra en focus op ritme en controle in plaats van maximale kracht.

Houd rekening met natte, zachte of juist harde fairways en wintergreens; speel lagere ballen als het waait, rol meer en chip minder hoog rond de green.

Respecteer winterregels zoals wintergreens, trolleys in plaats van buggy's en het mogen plaatsen van de bal; zo blijft de baan langer bespeelbaar.

Energie, mindset en veiligheid

Eet regelmatig kleine snacks (bijvoorbeeld noten, banaan of mueslireep) en neem warme dranken mee in een thermos om energie en concentratie op peil te houden.

Blijf positief: accepteer hogere scores, zie de ronde als training en gebruik de rustige baan om te oefenen, experimenteren en aan techniek te werken.

Let op gladde paden, bruggetjes en afritten, loop rustig en draag eventueel reflecterende details of kleding als je in schemer speelt.

Controleer bij twijfel altijd of de baan open en veilig is verklaard door de club en kies bij extreme kou of ijzel liever voor een trainingssessie binnen of op de driving range.

Met voorbereiding wordt wintergolf een magische ervaring: frisse lucht, stille fairways, mistige vergezichten en een perfecte kans om fit te blijven én je spel te verfijnen. Bovendien biedt wintergolf vaak rust op de baan door minder drukte, wat ruimte geeft om te oefenen en nieuwe technieken uit te proberen. De unieke sfeer van de natuur in winterse omstandigheden maakt elke ronde bijzonder en draagt bij aan mentale ontspanning en plezier in het spel.

Golfplatz Borghees (DUI)

📍 Abergsweg 30, 46446 Emmerich/Rhein (Duitsland)

☎ +49 2822 92710 🌐 www.golfplatzborghees.com



Golfplatz Borghees (DUI)

Golfplatz Borghees ligt in Emmerich am Rhein, net over de grens bij Arnhem. Door zijn unieke ligging trekt de baan veel Nederlandse en Duitse golfers.

Het adres is Abergsweg 34, 46446 Emmerich am Rhein en de baan is goed bereikbaar per auto. Dit golfcomplex biedt een ontspannen sfeer, landelijke rust en moderne faciliteiten.

Uitdagend

De baan is gevarieerd en uitdagend: u vindt hier zowel een 18-holes baan als een kortere baan. Er zijn zomer-greens, een driving range, E-carts en trolleys, en het terrein is kwalificatiewaardig. Beginners zijn welkom met een speciale kennismakingscursus, en er zijn regelmatig open dagen en clinics. Golfers kunnen eenvoudig een starttijd reserveren via de website.

Brasserie

De Brasserie Borghees nodigt uit tot een hapje of drankje na het golfen. Hier kunt u genieten van lokale en internationale gerechten in een gezellige ambiance met uitzicht over de golfbaan. Het restaurant is ook geschikt voor groepen en events.

Openingstijden

Openingstijden variëren per seizoen en zijn te vinden op de website. Over het algemeen is de baan het hele jaar geopend, behalve bij extreme weersomstandigheden. Informatie over arrangementen en lid worden is online beschikbaar. De club biedt een proeflidmaatschapsactie, waarbij u drie maanden gratis kunt golfen.

Belangrijke informatie:

- Starttijden zijn verplicht en te reserveren online.
- Gasten zijn welkom; er zijn groepsarrangementen.
- Regelmatig open dagen voor beginners.
- Golfplatz Borghees zoekt ook enthousiaste medewerkers.
- Contact: info@golfplatzborghees.com, tel. 0049 2822 92710

Meer weten of direct reserveren? Kijk op www.golfplatzborghees.com voor actuele baaninformatie, evenementen en alle contactgegevens. Een ideale baan voor een dag golf dichtbij de Nederlandse grens!

Bron - www.golfplatzborghees.com

Omgaan met stress op de baan

Golf is een prachtig spel waarin concentratie, techniek en ontspanning samenkomen. Toch weet elke golfer dat stress nooit ver weg is. Een cruciale putt missen of je bal in het water slaan kan zelfs bij ervaren spelers zorgen voor frustratie of spanning. Gelukkig kun je leren hoe je die stress herkent, ermee omgaat en zelfs voorkomt dat het je prestaties beïnvloedt.

Wie ontspannen wil spelen, doet er goed aan om zijn ronde rustig en goed voorbereid te beginnen. Zorg dat je op tijd bent, voldoende hebt gegeten en gehydrateerd, en dat je materiaal in orde is. Gehaast op de eerste tee verschijnen leidt tot een verhoogde hartslag en onrust in je hoofd. Gun jezelf dus tijd voor een goede warming-up met wat rek- en strekoefeningen, enkele oefenswings en het visualiseren van de eerste hole. Zo geef je je lichaam én geest de kans om geleidelijk in het spel te komen.

Ademhaling als anker

Een eenvoudige maar doeltreffende manier om stress te verminderen, is het bewust gebruiken van je ademhaling. Als je merkt dat je gespannen raakt, bijvoorbeeld voor een moeilijke slag of na een fout, neem dan even de tijd. Adem rustig in door je neus en langzaam uit via je mond. Deze techniek verlaagt je hartslag en helpt je je focus terug te vinden. In plaats van te piekeren over je totaalscore of vorige fouten, richt je je aandacht op de slag die je nú moet uitvoeren. Door in het moment te blijven, houd je je hoofd helder.



Stress ontstaat vaak uit te hoge verwachtingen. Wie denkt dat elke bal perfect moet zijn, stelt zichzelf teleur zodra het misgaat. Realistische doelen – zoals het verbeteren van je course management of een betere balans houden tijdens je swing – geven meer voldoening en minder druk. Vier kleine successen, zoals een goede approach of het kiezen van de juiste club, ook als het resultaat niet direct een birdie oplevert. Door jezelf ruimte te geven om te leren, groeit je zelfvertrouwen op een duurzame manier.

Fouten horen erbij

Zelfs de beste golfers slaan wel eens een bal out of bounds of maken een drie-put. Het verschil is dat zij leren fouten snel los te laten. Ontwikkel een persoonlijke routine om een mislukte slag mentaal af te sluiten. Dat kan iets simpels zijn, zoals je handschoen opnieuw vastmaken of je club rustig schoonvegen. Door bewust een punt te zetten achter het moment, voorkom je dat één fout je hele ronde beïnvloedt.

Golf draait niet alleen om scores. De rust van de baan, de natuur om je heen en het contact met medespelers maken het spel uniek. Door vaker stil te staan bij die elementen – een zonnestraal door de bomen, een verrassende bounce, een complimentje aan een flightgenoot – verdwijnt de prestatiedruk vanzelf naar de achtergrond. Wie plezier maakt, blijft ontspannen en speelt vaak ook beter.

Pitch & Putt Doetinchem

📍 Liemersweg 99, 7006 GG Doetinchem

☎ 0314-364698 🌐 www.pitch-putt-doetinchem.nl



Pitch & Putt Doetinchem

In het groene buitengebied van Doetinchem vind je Pitch & Putt Doetinchem, een laagdrempelige en gastvrije golfbaan voor jong en oud. Gelegen aan de Liemersweg 99, direct bereikbaar vanaf de A18, biedt deze locatie volop ruimte voor sportief ontspannen.

De baan bestaat uit uitdagende holes met verschillende afstanden en obstakels, geschikt voor zowel beginners als gevorderde spelers. Hier kun je een sportief dagje vrij of met vrienden beleven, maar ook met grotere groepen.

Veelzijdig

Wat Pitch & Putt uniek maakt is de veelzijdigheid: naast golf kun je er ook terecht voor bedrijfsuitjes, familiefeesten, verjaardagen, bruiloften en zelfs zakelijke bijeenkomsten. De feestzalen en flexibele ruimtes zijn sfeervol ingericht en kunnen geheel worden afgestemd op jouw wensen, met een persoonlijke touch en maatwerk van het enthousiaste team.

Terras

Op culinair gebied laat Pitch & Putt zich van haar beste kant zien. De catering kent vele mogelijkheden: van barbecue op het terras, een uitgebreid buffet tot zelfs luxe diners. Ook voor borrels, speciale dieetwensen of allergieën kun je hier terecht — alles wordt vers en lokaal bereid. Een arrangement combineert altijd sport, gezelligheid en genieten van lekker eten en drinken.

De openingstijden zijn ruim, waardoor je gemakkelijk terechtkunt voor zowel een ochtendactiviteit als een avondfeest. Reserveren kan snel en eenvoudig online via de website, waar je ook alle actuele informatie vindt over evenementen zoals een open golfdag, paasbrunches of tribute avonden.

Belangrijke informatie:

- Adres: Liemersweg 99, 7006 GG Doetinchem
- Telefoon: 0314 364 698
- E-mail: info@pitch-putt-doetinchem.nl
- Website: www.pitch-putt-doetinchem.nl
- Grote parkeerplaats aanwezig, rolstoeltoegankelijk
- Persoonlijke service en maatwerk gegarandeerd

Kortom, Pitch & Putt Doetinchem is dé bestemming voor een sportieve en gezellige dag. Combineer het spel, beleef culinaire hoogtepunten of vier een bijzonder moment in een ongedwongen groene sfeer. Een unieke plek voor iedereen!

Bron - www.pitch-putt-doetinchem.nl

Golfpark de Breuninkhof

📍 Breuninkhofweg 4, 7004 GM Doetinchem

☎ 0314-377999 🌐 www.debreuninkhof.nl



Golfpark de Breuninkhof

Golfpark De Breuninkhof is een prachtige en toegankelijke golfbestemming in Voorst, fraai gelegen tussen Apeldoorn, Deventer en Zutphen.

In een typisch Hollands landschap met uiterwaarden, landgoederen, statige boerderijen en schilderachtige dorpjes biedt deze club een gastvrije sfeer voor zowel golfers als niet-golfers. Fietssers en wandelaars zijn welkom om te genieten van de natuur en de faciliteiten op het park.

De Breuninkhof beschikt over twee golfbanen die variatie bieden door schitterende waterpartijen, goed onderhouden fairways en uitdagende park-, weide- en bosholes. Beginners en ervaren golfers vinden hier een prettige omgeving om hun spel te verbeteren. De club heeft een eigen golfschool en organiseert regelmatig (proef)lessen, wedstrijden en golfdagen voor iedereen die kennis wil maken met de sport.

Clubhuis

Central in het clubhuis vind je de Brasserie, waar je dagelijks terecht kunt voor een kopje koffie, lunch, borrel of diner. De Brasserie is het gezellige hart van het park, ideaal voor een pauze tussen het golfen, maar ook voor vrienden en familie die niet golfen. Er worden regelmatig thema-avonden en leuke acties georganiseerd, en met mooi weer is het terras een heerlijke plek om te ontspannen.

Open

Wat betreft openingstijden: Golfpark De Breuninkhof is het hele jaar door geopend, met verruimde openingstijden in het voorjaar en de zomer. Op de website staan altijd de actuele tijden, zodat je nooit voor een dichte deur staat.

Belangrijke info voor de bezoeker is dat reserveren van je starttijd eenvoudig online geregeld kan worden. De club biedt aantrekkelijke speelrechopties, greenfee-tarieven en arrangementen voor groepen. Lidmaatschap bij de Hollandsche Golfclub geeft ook toegang tot 14 golfparken en meer dan 270 holes in Nederland. Voor alle vragen of om te reserveren, kun je mailen naar info@debreuninkhof.nl

Kortom, De Breuninkhof combineert sportiviteit, gastvrijheid en natuurschoon, waardoor het een geliefde golfbestemming in de regio is. Kijk voor alle details, acties en arrangementen op www.debreuninkhof.nl.

Bron - www.debreuninkhof.nl





ROUGOOR

— METSEL & STUCWERKEN —

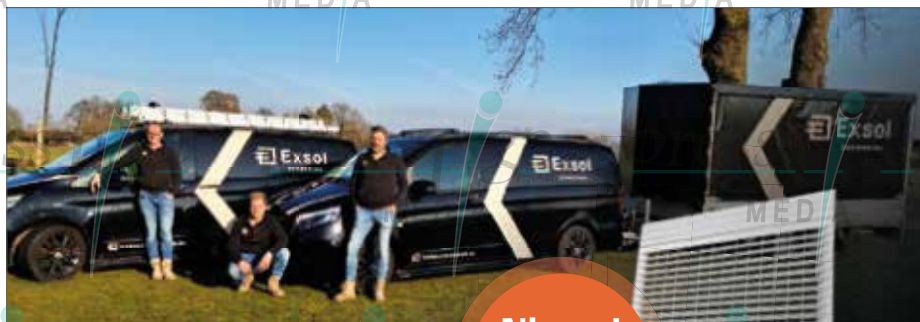
T: +31 (0)6 49 30 70 64

M: info@rougoormetselwerken.nl

W: www.rougoormetselwerken.nl

ROUGOOR METSEL & STUCWERKEN

Voor al uw exclusieve en decoratieve wandafwerkingen. Met vakmanschap en unieke materialen creëren we een luxe uitstraling in elke ruimte.



Het rolluik met kantelbare lamellen

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

Contact opnemen?

0342 - 745 031

info@exsolzonwering.nl

Horselerweg 22,

3774 PE Kootwijkerbroek

exsolzonwering.nl

Verhelderende verduistering

Stijlvol maatwerk in zonwering

Een voorstel op maat?
Maken we graag!



Scan de QR-code of ga naar exsolzonwering.nl/afspraak-maken en plan een afspraak in.

Exsol
ZONWERING

Nieuw!

Exclusief bij Exsol

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

Camille-Maj Sieraden

Camille-Maj Sieraden in het centrum van Zutphen is het adres voor wie geen standaard sieraad wil, maar een creatie die met echte kunde wordt vervaardigd.

In deze winkel met eigen atelier wordt elk stuk volledig met de hand gemaakt: goud dat met aandacht wordt gevormd, natuurlijke lijnen, en zorgvuldig geselecteerde edelstenen met karakter.

Vakmanschap dat u ziet en voelt, elk sieraad uniek, draagbaar en stijlvol.

Voor wie kiest voor kwaliteit die jarenlang meegaat en voor een uitstraling die puur en authentiek is.

Zoekt u trouwringen die écht bij u passen?
Oorbellen die uw uitstraling versterken?
Of een unieke creatie die nergens anders te vinden is?

Bezoek de winkel aan de
Korte Beukerstraat 17 in Zutphen.

Camille-Maj Sieraden.
Voor wie kiest voor puur vakmanschap.



www.camille-maj.nl