



Dé GOLF
in ZAKEN
COURANT.nl

Regio Den Haag

editie 1 - 2025



**NEEM
GRATIS
MEE**

Winterbestendige clubs & ballen.....	5
Golfpark de Star.....	7
Golfen en gezondheid.....	11
Famous golf tournaments.....	15
Vorbereiding op een rondje golf.....	18

EVERSTONE

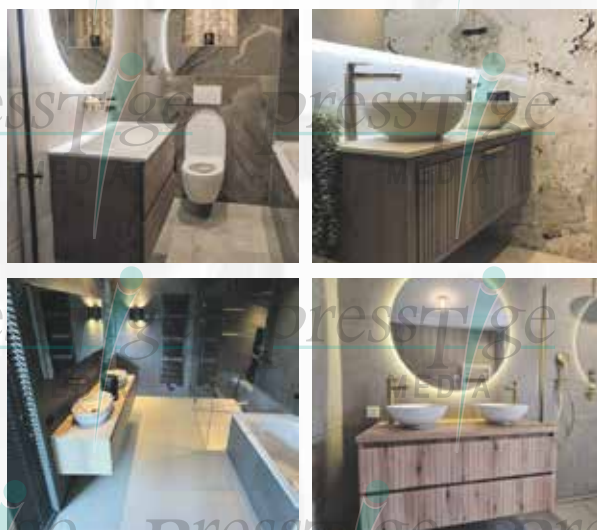
STUDIO & PROJECTS

Everstone werd in 2019 opgericht door Mick Wolf, een vakman met jarenlange ervaring als tegelzetter. Gedreven door een passie voor interieur en styling, besloot Mick zijn expertise te combineren met zijn liefde voor luxe vloeren en badkamers. Dit leidde tot de oprichting van Everstone, een bedrijf dat gespecialiseerd is in het creëren van hoogwaardige tegelvloeren, PVC-vloeren, badkamers en toiletten.

Samen met zijn broer Ben Wolf, mede-eigenaar van Everstone, levert het duo een unieke ervaring waarbij luxe en kwaliteit hand in hand gaan. Of het nu gaat om uw badkamer, woonkamer of toilet, Everstone zorgt ervoor dat uw ruimte een uitstraling van pure luxe krijgt.

WAT MAAKT EVERSTONE ANDERS?

Bij Everstone staat de klant centraal. Wij geloven in persoonlijk contact en werken op afspraak, zodat we echt kunnen luisteren naar uw wensen en behoeften. Ons doel is simpel: uw woning transformeren tot een luxe oase. Of u nu kiest voor een verfijnde badkamer of een moderne woonkamer, wij zorgen ervoor dat elke ruimte de uitstraling krijgt die het verdient.



ERVAAR LUXE, ERVAAR EVERSTONE.

Elke klant wordt geholpen door professionele vakmensen die zorgen voor een perfecte uitvoering en een resultaat dat u versteld doet staan. Want bij Everstone is elke klant uniek.



GET INSPIRED
WWW.EVERSTONE.NL

| Officiële dealer van Rawstones

VERBETER JE VITALITEIT & JE (GOLF)SPEL

Bij JPT Personal Health Club werk je aan jouw fysieke en mentale gezondheid binnen één uniek totaalconcept. Personal training, fysiotherapie, coaching en innovatieve therapieën/behandelingen onder één dak, met één duidelijke aanpak die past bij jouw doelen.

**GRATIS VITALITEITSHECK +
GRATIS 3D BODYSCAN
T.W.V. €160,-**

→ **Plan je gratis kennismakingsgesprek**

- Professionele 1-op-1 begeleiding
- Trainen wanneer het jou uitkomt
- Team van 20 specialisten
- Je eigen privé trainingsruimte
- Meer dan 20 jaar ervaring en vakkennis
- Focus op lichaam en geest
- **Ook professionele golftraining mogelijk - verbeter je core en swing**

JPT | Personal Health Club

0174 760 800

info@jptraining.nl

  
jptraining.nl



LON
NVM MAKELAARS

**Professioneel, enthousiast
en net even anders.**

Verkoop | Aankoopbegeleiding | Verhuur
Gratis waardebepaling | Gratis zoekopdracht

- Persoonlijke begeleiding van A tot Z
- Flexibele werktijden
- Full-service ondersteuning bij zowel aankoop als verkoop
- Lokale marktkennis van Den Haag en omliggende gemeenten
- Een frisse blik en oprechte betrokkenheid

Neem contact op voor een vrijblijvende kennismaking.

0615307013 | 070 - 204 21 21

contact@lonmakelaars.nl

www.lonmakelaars.nl  



De Golf in Zaken Courant

Regio Den Haag

Jaargang 2025 - Editie 1

Oplage

5.100 ex.

Uitgave

PressTige Media
Eindhovenseweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750

www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

HelloPrint

Verspreiding

Regio Den Haag

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.

MEER ELEKTRA

**Voor al uw elektra!
Zowel particulier als zakelijk.**

Onze diensten:

- ⚡ Nieuwbouw en verbouw
- ⚡ Verduurzaming
- ⚡ Storing en onderhoud



0174 700 267



info@meerelektra.nl



www.meerelektra.nl



THE HAGUE FLOORING

Mijn naam is Nino, 29 jaar, en al van jongs af aan heb ik een enorme liefde voor het maken van mooie dingen. Wat begon als een hobby, groeide uit tot een bedrijf waarin ik elke dag met trots werk aan iets waar ik volledig achter sta: hoogwaardige houten vloeren en professioneel aangelegde vloerverwarming.

Voor mij is kwaliteit geen streven, maar de basis van alles wat ik doe. Ik ben gespecialiseerd in alle soorten houten vloeren, van klassiek tot modern, en ik vind het belangrijk dat elke vloer die ik aflever perfect aansluit bij de ruimte en bij de wens van de klant. Het leggen van vloerverwarming is daar steeds vaker een onderdeel van, en ook daarin zorg ik voor een oplossing die technisch klopt en jarenlang meegaat.

Elke vloer vertelt een verhaal, en ik vind het bijzonder dat ik daaraan mag bijdragen. Met oog voor detail, liefde voor het vak en een jonge ondernemersdrive werk ik aan vloeren die niet alleen mooi zijn, maar ook echt het verschil maken in een huis.

CALL US | +31 6 361 55 888

LEAVE A MESSAGE | hagueflooring@gmail.com

VISIT OUR WEBSITE | www.thehagueflooring.com

Winterbestendige clubs & ballen

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

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

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



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

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

Golf Ockenburgh

Wijndaelerweg 125, 2554 CA Den Haag

0703258904 www.golfockenburgh.nl



Golf Ockenburgh

Golfbaan Ockenburgh is een mooie compacte 9-holes baan, gelegen op een bijzondere locatie tussen Den Haag en de duinen van Kijkduin.

Aan het einde van de Wijndaelerweg ligt deze prachtige baan met smalle fairways, veel bunkers en fraaie waterpartijen. Het is voor spelers op alle niveaus een uitdagende baan. De baan ligt zeer beschut in de duinen. Ook na een flinke regenbui is deze vaak goed bespeelbaar.

9-holes golfbaan

De 9-holes golfbaan Ockenburgh heeft de NGF B-status. Dat wil zeggen dat het een kwalitatief goede golfbaan is met prima voorzieningen en alleen is bestemd voor de golfsport.

Clubhuis

Het clubhuis van Golf Ockenburgh is een modern, eigentijds gebouw met een serre en een groot terras. De lichte inrichting geeft het geheel een open sfeer. De voorzieningen van het clubhuis zijn uitstekend.

Restaurant

Vanaf het terras hebben de bezoekers van het restaurant "Paviljoen Ockenburgh" een mooi uitzicht op de nieuwe driving range, die in 2024 werd uitgebreid en is voorzien van het Trackman Range systeem. Hier kan iedereen een balletje komen slaan. De driving range is 's avonds verlicht en de afslagplaatsen kunnen worden verwarmd. Achter het clubhuis bevindt zich een putting green. De overige oefenfaciliteiten zoals een putting- en chipping green en een oefenbunker vindt u op weg naar hole 1.

Openingstijden

De baan is geopend van zonsopgang tot zonsondergang. In de zomermaanden is de baan open van 07.00 uur tot 22.00 uur. De laatste starttijd valt 2 uur vóór het sluiten van de baan. De caddiemaster is dagelijks aanwezig (070 325 89 04) van 9.00 uur - 17.00 uur. De driving range is geopend van 9.00 uur tot zonsondergang. De actuele openings- en sluitingstijden en de baanstatus vindt u op onze website.

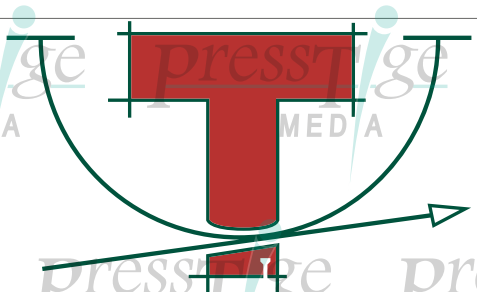
Iedere bezoeker wordt geacht het baanreglement te kennen.

Bron - www.golfockenburgh.nl



Bedrijvenpark 's Gravendijk
Keyserswey 25 – 27
2201 CW Noordwijk

+31 (0)71 361 15 88
info@tedsgolfshop.nl



TED'S GOLFSHOP
NOORDWIJK

WWW.TEDSGOLFSHOP.NL



Cidon
Vloerverwarming

Voor **elke vloer** een oplossing



Industrieweg 1 U9
2382NR Zoeterwoude-Rijndijk
31619659480
info@cidonvloerverwarming.nl
www.cidonvloerverwarming.nl



FIRST CTM®

Beheer jouw zakelijke reizen en evenementen als een pro!
First Class Travel Management: Luxe maatwerk voor Zaken,
Groepsreizen en Events met zorgeloze planning.

+31(0)85-06 08 007 | query@firstctm.biz | www.firstctm.biz
Rotterdam Airportplein 22 – 1st Floor | 3045 AP Rotterdam (Airport)



Rijswijkse Golfclub

📍 Delftweg 59, 2289 AL Rijswijk

☎ 0703954864 🌐 www.rijswijksegolf.nl



Rijswijkse Golfclub

Betreed het bruisende hart van de Randstad, waar de Rijswijkse Golfclub zich trots nestelt tussen de levendige steden Den Haag, Rijswijk, en Delft. De schoonheid van deze plek ontvouwt zich op een 18-holes golfbaan, waar elk spel een avontuur is tussen snelle greens, plagerige waterhindernissen en een vriendelijke nabijheid van holes. De aanhoudende wind danst over het terrein en voegt een speels tintje toe aan de uitdaging, waar elke slag een beroep doet op je strategische vernuft.

Deze golfarena, getekend door de gevierde golfbaanarchitect Donald Steel, werd in 1989 onthuld als een typische polderbaan. Echter, door de artistieke aanpassingen van Alan Rijks door de jaren heen, heeft het zich ontpopt tot een betoverende parkbaan. En het verhaal van innovatie stopt hier niet; de recent vernieuwde greenside bunkers prikkelen je tactische zintuigen en nodigen uit tot een hartstochtelijk spel.

Bij de Rijswijkse Golf Academy staan de deuren wijd open voor golfenthousiasten van alle niveaus en leeftijden. Met op maat gemaakte lesprogramma's, streven onze professionals naar het ontginnen van je potentieel, of je nu een beginnende bent of een ervaren golfer. Met een aanbod van individuele of groepslessen, is elke les een stap naar het meesterschap, en een kans om je techniek te verfijnen en je spel te optimaliseren.

De jeugdafdeling van de club is een broedplaats van talent en passie voor de sport. Kinderen vanaf zes jaar kunnen hier hun golfavontuur beginnen, met lessen die zowel leuk als leerzaam zijn. De club zindert van opwindende tijden met de vele evenementen zoals de onderlinge jeugdwedstrijden, een spookachtige Halloween-wedstrijd met glow-in-the-dark golfballen en een gezellig Sinterklaastoernooi. Als de vaardigheden groeien, opent de deur naar de Miniregionale en de NGF jeugdcompetitie, en de kans om te spelen op andere schilderachtige golfbanen in Nederland.

De Rijswijkse Golfclub is niet zomaar een golfclub; het is een gemeenschap waar de liefde voor golf bloeit, op een prachtige locatie in de Randstad. Met de Rijswijkse Golf Academy en de bruisende jeugdafdeling, is er voor iedereen een pad naar golfplezier en -bekwaamheid. Hier, in het hart van de Randstad, ontdek je niet alleen de golfer in jezelf, maar ook een plek van vriendschap en groei.

Bron - www.rijswijksegolf.nl - Foto's Unsplash

Golfpark de Star

📍 De Star 51, 2266 NA Leidschendam

☎ 0703175653 🌐 www.golfparkdestar.nl



Golfpark de Star

Golfpark de Star is de ideale Golfpark voor vele activiteiten. Golfpark de star beschikt over een 9 Holes 3/4 baan, Pitch & Putt Golf en FootGolf. Naast deze activiteiten is er ook een Horeca gelegenheid. Hier kunt u na het golfen heerlijk wat komen eten en drinken, maar ook als u gezellig langs wil komen kan dat natuurlijk ook.

Verschillende Uitjes

Golfpark de Star is de ideale locatie voor geslaagde bedrijfsuitjes, teamuitjes, kinderfeestjes, familie-uitjes of sportieve personeelsfeestjes. Kleine of grote groepen, ervaren of onervaren, iedereen beleeft plezier aan onze unieke mogelijkheden. U kunt ook gebruik maken van een arrangement, zo kunt u met bijvoorbeeld een teamuitje een arrangement erbij nemen wat veel voordeliger uitkomt. Zo is er onder andere een koffie arrangement, lunch – brunch arrangement en verschillende soorten

BBQ arrangementen.

Dankzij de ruime horeca en afgeschermd vergaderfaciliteiten is het mogelijk om een vergadering te organiseren, een (bedrijfs) presentatie te geven of een seminar te houden. Daarbij kunt u de bedrijfsuitjes bij Golfpark de Star aankleden naar uw wens.

ANWB golf HCP 54

Wilt u uw GVB en HCP54 halen? Dat kan bij Golfpark de Star ook. Er zijn sinds 2008 al 11.000 mensen opgeleid voor hun GVB en HCP54 bewijs. Hier leert u op een leuke, inspirerende en veilige manier golfen. De professionele golfers zorgen in 2 dagen tijd dat alle benodigde aspecten van golf worden aangeleerd voor HCP54. Er zijn 44 weekenden waar u uw HCP54 kan halen, de cursussen worden op diverse locaties in Nederland gehouden.

VIP golf academy

De golflessen op Golfpark de Star worden verzorgd door de Golfpark de Star Golfacademie. Woont U in de omgeving van Den Haag en wilt U (beter) leren golfen? Kom dan langs. Of het nu gaat om een golfles, een golfcursus of een golfclinic, onze golfers zijn allemaal WGTF qualified en staan iedere dag voor U klaar. De Academie is Preferred Supplier van de grootste golfvereniging van Nederland: ANWB Golf.

De Golf Academie van Golfpark de Star heeft voor spelers die hun Handicap 54 (voormalig GVB) willen halen óf spelers die dit bewijs al in hun bezit hebben of spelers die simpelweg beter willen gaan golfen diverse cursussen ontwikkeld. Kom langs en ervaar het zelf. Beter golfen begint bij de Star!

Bron - www.golfparkdestar.nl

'Passie voor persoonlijk interieuradvies'

Estland 5, 2613 JX, Delft

Smits

designcenter delft



Uitgeput? Bezoek dan onze showroom!

Westerbeek

BONBON -ATELIER

DEN HAAG



van Slingelandtstraat 121 | tel: 070-350 78 21

www.bonbonatelierwesterbeek.nl



Bij Tyler's juwelier & goudsmid in het sfeervolle centrum van Voorschoten, vindt u handgemaakte en bijzondere juwelen. Van zilveren sieraden van jong Nederlands talent tot ontwerpen uit eigen atelier speciaal voor u gemaakt en prachtige collecties van exclusieve merken zoals Per Borup Design, Ponte Vecchio Gioielli en Hulchi Belluni, u kunt bij Tyler's alles vinden.

Gegevens:
Kerkplein 1
2251BS Voorschoten

Telefoon: 071-362 85 42
Mail: info@tylerssieraden.nl
Web: www.tylerssieraden.nl



Uniek totaalconcept voor jouw fysieke en mentale gezondheid

Bij JPT Personal Health Club in Naaldwijk draait alles om vitaliteit, groei en persoonlijke aandacht. Onder één dak vind je een compleet en vernieuwend concept waar fysieke en mentale gezondheid samenkomen. Met meer dan 20 jaar ervaring en een team van 20 gediplomeerde specialisten biedt JPT een hoogwaardige aanpak die verder gaat dan alleen trainen.

Hier sta jij centraal. Of je nu wilt afvallen, sterker wilt worden, wilt herstellen van klachten of meer energie wilt ervaren, bij JPT krijg je persoonlijke begeleiding die past bij jouw lichaam, doelen en levensstijl. Personal trainers, fysiotherapeuten, coaches, manueel therapeuten e.s. en voedingsdeskundigen werken intensief samen om jou optimaal te ondersteunen. Deze multidisciplinaire samenwerking maakt JPT uniek in de regio.

Een bijzonder onderdeel van het unieke totaalconcept is de inzet van innovatieve technologieën. De recovery diensten ondersteunen het lichaam op een effectieve manier bij herstel, energie en vitaliteit. (Lokale) Cryotherapie zorgt o.a. voor een directe energieboost, vermindert ontstekingen en versterkt het immuunsysteem. Zuurstoftherapie helpt o.a. bij het verbeteren van ademhaling en herstel en wordt onder andere toegepast bij klachten zoals long covid en astma.

Hypoxietherapie vindt plaats in volledige ontspanning: terwijl je comfortabel ligt, adem je door een masker lucht met een lagere zuurstofconcentratie in. Dit stimuleert het aanpassingsvermogen van het lichaam en kan ondersteunend werken bij onder andere Parkinson. De infrarood sportsauna bevordert de doorbloeding, ontspant de spieren en versnelt het herstel. Samen vormen deze

behandelingen een krachtig en professioneel begeleid recovery concept, volledig afgestemd op persoonlijke doelen.

Voor golfers biedt JPT gespecialiseerde golftrainingen gericht op het versterken van de core, verbeteren van stabiliteit en optimaliseren van de swing. Met specifieke oefeningen, professionele begeleiding en innovatieve apparatuur wordt gewerkt aan meer kracht, controle en souplesse, wat bijdraagt aan betere prestaties en minder kans op overbelasting of blessures.

Niet alleen particulieren, maar ook bedrijven vinden hun weg naar JPT. Met vitaliteitsprogramma's, preventief medisch onderzoeken, workshops en stress- en burn-out begeleiding ondersteunt JPT organisaties bij het verbeteren van gezondheid en inzetbaarheid van de medewerkers. Dit draagt bij aan duurzame vitaliteit, minder ziekteverzuim en meer werkplezier.

JPT Personal Health Club is een high-end personal trainingsstudio. Het is dé plek waar expertise, innovatie en persoonlijke aandacht samenkomen om jou te helpen je persoonlijke doelen te behalen en het beste uit jezelf te halen. Daarnaast is het een actieve community van ondernemers die elkaar inspireert, verbindt en verder helpt.

JPT Personal Health Club | www.jptraining.nl



Golfoernooien 2025/2026

Er zijn een aantal golftoernooien in Nederland, België en Duitsland in december 2025, januari en februari 2026. Hieronder korte omschrijving, voor actuele data kijk op de website van de club.

- **Winterwedstrijd Bentwoud** – Nederlandse winterwedstrijd op Bentwoud, open inschrijving.
- **3 Seizoenen Tour Prise d'Eau** – Regionaal toernooi in Tilburg, voor alle niveaus.
- **Westwoud Winter Cup** – Kleinschalig open wintertoernooi in Noord-Holland.
- **Golfdag Het Rijk van Nunspeet** – Begin januari, gezellige start van het golfjaar.
- **SingleGolfers Oud & Nieuw El Rompido** – Internationale golfreis met toernooien rond de jaarwisseling in Spanje.
- **Oudjaarswedstrijd Wilnis** – Traditioneel eindejaarsgolftoernooi bij Wilnis Golf.
- **Kempense Golf Winter Challenge** – Gezellige winterwedstrijd op de Kempense Golfclub in België.
- **Seniorenwedstrijd Spiegelven** – Interclub-toernooi voor senioren in België.
- **Duogolf Winter Cup** – Team toernooi voor duo's op Nederlandse banen.
- **Golfdag Bergvliet** – Winterwedstrijd met open inschrijving in Brabant.
- **Men's Day Eclectic Finale** – Finale winterwedstrijd bij Kempense Golf België.
- **Captain's Prize Limburg** – Regionale winterwedstrijd op Limburgse banen.

- **Golfclub Borghees Wintertour** – Duits open wintertoernooi net over de grens.
- **Matchplay Winter Series** – Serie regionale matchplaytoernooien, Duitsland/Nederland.
- **Golfen en Stampot Geijsteren** – Toernooi met stampotdiner na afloop op Golfclub Geijsteren.
- **Winter Eclectic Cross Country** – Cross Country golftoernooi op diverse Nederlandse greens.
- **Golf & Malt Winter** – Gezelligheidswedstrijd met maltproeverij bij Kempense Golf België.
- **Senioren Finale Maandbeker** – Winterkampioenschap voor senioren Kempense Golf.
- **Golfdag Welschap Eindhoven** – Traditionele winterwedstrijd in december.
- **Nieuwjaarswedstrijd GC Amsteldijk** – Jaaropening toernooi voor leden en gasten.
- **Golfclub Borghees Polar Cup** – Winternight golftoernooi in Duitsland.
- **Crossborder Winterwedstrijd** – Toernooi op grensbanen Nederland/Duitsland.

Deze wedstrijden variëren van recreatief tot regionaal en bieden golfers in alle categorieën een kans om actief te blijven in de wintermaanden, vaak met een sociaal of culinair tintje. Voor actuele inschrijving en data raadpleeg altijd de websites van clubs en de NGF.

Blijbouw Aannemersbedrijf

Blijbouw is een allround aannemersbedrijf en biedt u alle diensten aan onder één dak. Denk hierbij aan complete verbouwingen en of renovaties, uitbouwen, opbouwen, elektra, timmerwerken, badkamers en meer.

Kortom een allround aannemersbedrijf!

U kiest voor Blijbouw wanneer u op zoek bent naar een totaal leverancier. Wij delen de projecten op in stukken zodat er voor u meer overzicht ontstaat tijdens de verbouwing. Stapsgewijs nemen wij u mee in de verschillende fases en zorgen wij dat de verbouwing een feestje wordt!

Ook het eigen personeel, 13 vakmannen in dienst op dit moment, kan een reden zijn om te kiezen voor Blijbouw. Elk met een eigen specialiteit maar vooral gericht op renovatie en uitbouw in het klassieke segment.

Zie onze website vol met foto's en referenties.

De vijf pijlers van Blijbouw:

1. Betrouwbaarheid
2. Ontzorgen
3. Oplossingsgericht
4. Samenwerking
5. Tevredenheid



Blijbouw aannemersbedrijf
Stevinstraat 210
2687 EV Den Haag
www.blijbouw.nl
info@blijbouw.nl
06-51915562

dkb-techniek

alarmsystemen | camera'systemen | brandmeldsystemen
toegangscontrole | tele- & datacommunicatie

Klopperman 53 unit 78, 2292 JE Wateringen
070 740 00 88 | info@dkb-techniek.nl
www.dkb-techniek.nl

BRUIDSFOTOGRAAF & TROUWFOTOGRAAF IN DEN HAAG

Hoe zorgen we samen voor een onvergetelijke dag?

Ben je op zoek naar een bruidsfotograaf die luistert naar jullie wensen en uit ervaring jullie tips kan geven voor de meest onvergetelijk dag van jullie leven? Zoek dan niet verder!

Mijn doel is om jullie dag zo vast te leggen dat als jullie door jullie professionele trouwalbum heel bladeren, je het gevoel krijgt dat je je dag weer herbeleeft. Of het nu na 1 jaar is of na 10 jaar. De emotie vastleggen is het mooiste wat er is. En lach, een traan en de zenuwen. Ongedwongen is het motto en help jullie je op je gemak voelen voor de camera.

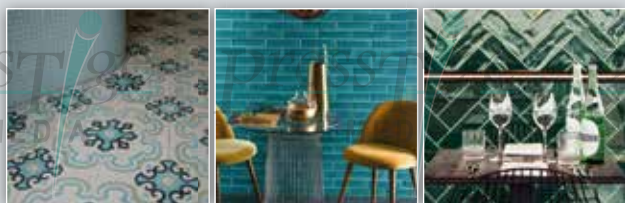
Ik werk met vaste pakketten met betaalbare prijzen, maar maatwerk is altijd leverbaar.

0613798092 | fotografie@mikeduijvelaar.nl | www.mikeduijvelaar.nl



DE TEGELKUNST

**Advies, verkoop en vakkundig
tegелzetwerk op maat !**



Javastraat 106, 2585 AV Den Haag
070-3630112 | 06-51303770
www.detegelkunst.nl



Vlotlaan 123 | 2681 TZ Monster
Tel.: 0624-431983 | www.dakkapelwestland.nl





Golfen en gezondheid: fysieke voordelen

Golf wordt vaak gezien als een ontspannen buitensport, maar biedt in werkelijkheid aanzienlijke fysieke voordelen. De beweging die bij golfen komt kijken, draagt sterk bij aan je gezondheid en fitheid; zowel voor jonge als oudere spelers. Vele internationale onderzoeken tonen aan dat golfers tot wel vijf jaar langer kunnen leven en minder vaak ziek zijn dan mensen die niet sporten of minder bewegen. Dit komt mede doordat golf een matig-intensieve sport is, wat perfect aansluit op de beweegrichtlijnen van organisaties zoals de WHO.

Een golfronde bestaat uit veel wandelen: 4 tot 10 kilometer per sessie, afhankelijk van het aantal holes. Tijdens deze wandeling verbrand je al snel 450 tot 1500 calorieën, afhankelijk van je snelheid, intensiteit en het dragen van je tas. Dit bevordert gewichtsbeheersing en verhoogt het uithoudingsvermogen, zonder je gewrichten zwaar te belasten. Het lopen op (licht) heuvelachtig terrein traint bovendien de hartspier, het longvolume en diverse spiergroepen in benen, billen en romp.

Naast wandelen en spierversterking zorgt de golfswing voor actieve training van rug, schouders, armen en core. De rotatiebeweging vereist coördinatie, flexibiliteit en kracht, wat helpt blessures te voorkomen en de algehele mobiliteit te verbeteren. Voor oudere golfers zorgt dit voor een betere balans, evenwichtscontrole en flexibiliteit ten opzichte van leeftijdsgenoten die niet sporten.

Buiten sporten stimuleert ook de aanmaak van vitamine D, wat essentieel is voor gezonde botten, een goed immuunsysteem en sterke spieren. De frisse lucht en natuurgevoel verlagen hartslag en bloeddruk, minimaliseren stress en geven extra energie. Door matige inspanning in combinatie met ontspanning vermindert golf het risico op diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker en dementie.

Golf is bovendien geschikt voor alle leeftijden: van kinderen tot senioren. De lage impact en eenvoudige aanpassingen zorgen dat iedereen op zijn eigen niveau actief kan blijven; zelfs revalidatie na blessures is goed mogelijk via golf. Door het sociale aspect en het plezier van het spel, voelen golfers zich vaak energiever, gezonder en gelukkiger.

Kortom: regular golfen ondersteunt een vitaal lichaam, betere conditie, gezonde geest en het voorkomen van chronische aandoeningen. Golf is dus een sport met complete gezondheidsvoordelen, ideaal om fit te blijven op elke leeftijd.

Leesvoer: de beste golfboeken

Golf is een sport waar techniek, strategie, emotie en plezier samenkomen. Er zijn talloze boeken geschreven die zowel beginners als gevorderden kunnen inspireren. Hier volgt een overzicht van de beste golfboeken ter wereld en Nederland, ideaal voor iedere golfer die zijn spel, inzicht of beleving wil verdiepen.

Een van de absolute klassiekers is "Golf is not a game of perfect" van Dr. Bob Rotella. Dit boek zoomt in op de mentale kant van golf en leert je omgaan met druk en faalangst. Voor wie het putten wil verbeteren, biedt Rotella ook "Putting Out of Your Mind", met praktische tips om de green met meer succes te bespelen.

Visualisatie

Voor Nederlandse golfers is "Golfen met je ogen dicht" van Birdy Mulligan een echte aanrader. Dit boek focust op visualisatie en het trainen van vertrouwen in je swing, wat leidt tot meer ontspanning op de baan en betere resultaten. De Nederlandse Golf Federatie (NGF) geeft een reeks uit boeken uit, waaronder het "NGF-stappenplan", met praktische oefeningen, handige uitleg over regels en alle do's-and-don'ts voor beginners en gevorderden. Ook "Golfregels voor startende golfers" en "Golfregels" van NGF zijn onmisbaar als naslagwerk.

Harvey Pennick's "Little Red Book" staat wereldwijd bekend om de heldere, direct toepasbare adviezen en inspirerende verhalen uit een leven als golfleraar. "Golf for Dummies" van Gary McCord is een luchtig en toegankelijk geschreven overzicht van technieken, materiaal en etiquette; zeer geschikt als eerste kennismaking met golf.

Technisch denken

Voor wie het technische spel wil doorgronden is "Every Shot Counts" van Mark Broadie een must-read. Het introduceert het Strokes Gained-concept, waarmee alle onderdelen van je spel meetbaar en verbeterbaar worden. Ook "I Feel Your Pain" van Mike Malaska is een aanrader voor golfers die worstelen met te veel technisch denken en juist willen leren intuïtiever te spelen.

Verder valt "Fifty Places to Play Golf Before You Die" op door een reis langs 's werelds fraaiste golfbanen, en Tom Coyne's verhalen over golfreizen in Ierland, Schotland en Amerika bieden unieke perspectieven op golf als lifestyle.

Deze boeken bieden golfers verdieping in techniek, geest, regels en beleving – en maken golf méér dan een sport, maar een verrijkende en inspirerende hobby.





OP ZOEK NAAR
EEN VAKKUNDIGE
AANNEMER VOOR
UW VERBOUWING?



Neem contact op met Meneer de aannemer: 06 - 153 794 16
info@meneerdeaannemer.nl | www.meneerdeaannemer.nl



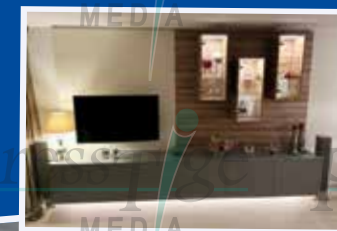
meubelfabriek
ZAAL

Vervult schijnbaar onmogelijke interieurwensen
tegen een betaalbare prijs.



Wanneer u Meubelfabriek Zaal inschakelt voor uw maatwerk interieur project, wordt na het bespreken van uw wensen allereerst alles bij u thuis ingemeten. Vervolgens wordt alles in de werkplaats in Benthuisen nauwkeurig op maat gemaakt zodat uw meubel, kast of zelfs uw volledige thuiswerkplek in één werkdag geplaatst kan worden.

Neem gerust eens contact op, wij verrassen u graag met onze creativiteit.



MEUBELFABRIEK ZAAL
Verbreepark 12, 2731 BR Benthuisen
Tel. 079 341 89 48 - info@meubelfabriekzaal.nl - www.meubelfabriekzaal.nl



Schram

De Lier

METAALBEWERKING



Hekwerk

Reparatie | Restauratie | Maatwerk

www.schramdelier.nl



Marcel Leijenhorst;
Sociaal voelend
Meedenkend
Vakspecialist
Toekomstgericht
Proactief

Tandprotheticus
Kunstgebit
Implantaten
Nood Prothese

Bel 0174 288 984
of 06 246 61 247
info@tppwestland.nl
Langestraat 72,
2691 BJ 's-Gravenzande



Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 8:00 – 12:00
13:00 - 17:30
Zaterdag 8:30 tot 12:00



Golfbaan Bentwoud

Kom golfen op de meest veelzijdige golfbaan in Zuid-Holland
Als je houdt van golfen zonder poeha, dan kom je golfen bij Golfbaan Bentwoud. In het grootste aaneengesloten bosgebied van de Randstad vind je deze indrukwekkende 36-holes golfbaan. Uitstekend onderhouden, uitdagend en betaalbaar.

Met vier verrassend veelzijdige 9-holes, waaronder een qualifying par 3-4. Verlichte putting greens. Unieke grass range. De grootste TrackMan® Driving Range van Nederland. En een prachtig golfgebouw, feestzalen, terras en uitgebreide horeca.

Golf leren met plezier van een echte golfprofessional

Bij Golf Academy Bentwoud leer je golfen zonder poeha van gecertificeerde PGA-golfprofessionals. Start met golfen of verbeter je golfprestaties met golfles die je snel beter laten swingen op de baan. Als je plezier hebt, leer je het best. Daarom krijg je volop variatie in jouw golfles en train je op uitstekende oefenfaciliteiten met alle moderne materialen en systemen.

ZakelijkBentwoud, de all-in-one business club

Golfbaan Bentwoud ligt centraal aan de A12, midden in 't Groene Hart en is daardoor perfect bereikbaar voor al je zakenrelaties. Alle faciliteiten zijn in topvorm om zaken te doen en nieuwe samenwerkingen aan te gaan. ZakelijkBentwoud is de all-in-one business club voor netwerken en zakendoen in een relaxte en ongedwongen omgeving.

Al 130 golfende ondernemers gingen je voor. Zij ontmoeten andere ondernemers, doen zaken met klanten en relaties en genieten van alles wat met golf te maken heeft. Je lidmaatschap ZakelijkBentwoud stel je zelf samen met keuze uit verschillende modules. Bijvoorbeeld met pakketten voor greenfees, voordelige rondekaarten op bedrijfsnaam en zakelijke lessen. Onder bepaalde voorwaarden is je lidmaatschap nog fiscaal aftrekbaar ook.

Eten en drinken bij Brasserie ROEST

Waar ontspan je meer dan in Brasserie ROEST? Geniet van fluittende vogels, de geur van vers gras en het weidse uitzicht in het restaurant of op ons grote (verwarmde) terras. Midden in de natuur geniet je van een heerlijke lunch, borrel of diner. Zien we je snel?

Bron - www.golfbaanbentwoud.nl

Golf en social media

De golfwereld is in de afgelopen tien jaar ingrijpend veranderd door de opkomst van social media. Wat begon als een platform voor het delen van persoonlijke ervaringen is uitgegroeid tot een allesomvattende bron voor nieuws, inspiratie, netwerk en zelfs instructie. Golfers, banen, professionals en merken hebben sociale platforms inmiddels stevig omarmd.

Instagram is dé plek voor spectaculaire golfbeelden en baanimpresies. Bekende golfers zoals Rory McIlroy en Anne van Dam delen hier niet alleen hun prestaties, maar ook hun dagelijkse routine, trainingssessies en inzichten. Voor golfclubs vormt Instagram een krachtig middel om hun aantrekkelijkheid te tonen: kleurrijke foto's van greens, aankondigingen van toernooien en vlogs van clubervaringen trekken nieuwe leden en bezoekers.

YouTube is uitgegroeid tot een digitale golfschool. Hier vind je duizenden instructievideo's en analyses van pro-wedstrijden. Golfcoaches en pro's zoals Rick Shiels en Erik Anders Lang brengen tutorials, cursuscontent en baanreviews rechtstreeks naar beginnende en gevorderde golfers. Nederlandse golfclubs gebruiken YouTube ook steeds vaker om virtuele rondleidingen te geven en hun community te versterken.

TikTok, bekend van korte en creatieve content, veroverd vooral de jongere generatie golfers. Challenges, humoristische trickshots en korte tips zorgen dat golf ook in deze snelle, visuele omgeving een plek vindt. Hierdoor krijgt de sport een modern, laagdrempelig imago wat het makkelijker maakt om nieuwe doelgroepen te bereiken.

Facebook en X (voorheen Twitter) blijven belangrijke platformen voor nieuws en interactie. Golfbanen en verenigingen communiceren programmanieuws, aankondigingen van evenementen en wedstrijden meestal via Facebookgroepen en evenementenpagina's. Golfers verbinden zich in discussiegroepen, delen ervaringen en geven elkaar tips over materiaal, banen en strategieën. Merken en golfshops gebruiken gesponsorde Facebookposts en advertenties om nieuwe productlanceringen in de spotlight te zetten.

Het belang van social media voor golfer en baan

Golf en social media versterken de golfgemeenschap op allerlei manieren. Clubs bouwen loyaliteit op door hun leden actief te betrekken bij online polls, vragen en fotoacties. Golfscholen kunnen een grotere doelgroep bereiken voor clinics en lessen, terwijl fans het hele jaar door inspiratie vinden. Met hashtags als #GolfLife, #GolfNederland of #Greenhunting ontstaat een wereldwijde community die golf verbindt – ongeacht leeftijd, locatie of niveau.

Social media zijn een onmisbaar hulpmiddel geworden voor iedereen die golf een warm hart toedraagt. Ze zorgen voor verbinding, inspiratie en dynamiek in een sport die traditie combineert met innovatie. Wil je blijven? Volg je favoriete baan en pro's online en deel je eigen golfervaring met de wereld.





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

Ronald McDonald Kinderfonds Nederland
Keeping families close

BERG

HANDELSONDERNEMING

SINCE 2000

HOUT- & BOUWMATERIELEN




NIEUWE GEBRUIKTE STAALCONSTRUCTIES.NL




KANTOOR
De Vierde Hoeve 10
2676 CN Maasdijk

OPSLAG (terrein Brinkman)
Woutersweg 10
2691 PR 's-Gravenzande

CONTACT
T: 0174 - 52 85 25
E: info@ho-berg.nl

HO-BERG.NL

f handelondernemingberg i handelondernemingberg

Haaglanden Clinics: Jouw vertrouwde plek voor plastische chirurgie



Haaglanden Clinics is al jaren een begrip op het gebied van kaakchirurgie, plastische chirurgie en slaapgeneeskunde. De kliniek is ongeveer zes jaar geleden gestart om patiënten uit de regio in een meer vriendelijke sfeer te behandelen en de zeer lange wachttijden tegen te gaan. Bij de plastische chirurgie werken twee vakbekwame chirurgen met jarenlange ervaring.

Er kunnen – naast cosmetische redenen – verschillende aanleidingen zijn om plastische chirurgie te overwegen. Overhangende oogleden kunnen klachten geven als een zwaar en vermoeid gevoel, hoofdpijn of gezichtsveldbeperking. Datzelfde geldt voor laaghangende wenkbrauwen. Sinds kort kan je bij Haaglanden Clinics ook terecht voor een labia(schaamlip) correctie of een behandeling van een niet mooi genezen litteken. De plastische chirurgen van Haaglanden Clinics zijn gecertificeerd en hebben jarenlange ervaring. Ze zijn gespecialiseerd in ingrepen onder lokale verdoving.

Persoonlijke benadering en korte wachttijden
Haaglanden Clinics staat bekend om haar persoonlijke benadering. De lijnen zijn kort, net als de wachttijden, en het professionele kleine team legt de focus op patiëntvriendelijkheid en goede nazorg. De medewerkers voelen zich heel betrokken bij de patiënt en de assistent blijft vanaf de binnenkomst tot het einde bij je. Door het accent op laagcomplexiteit zorg is de kwaliteit hoog. Daarnaast ademt het gebouw een ontspannen sfeer uit.

Intakegesprek kosteloos
Tijdens het kosteloze intakegesprek met de plastisch chirurg van Haaglanden Clinics krijg je een uitgebreid persoonlijk advies. Plastische chirurgie wordt in de meeste gevallen niet vergoed. Mocht het in jouw geval wel een medische oorzaak hebben, dan neemt de plastisch chirurg je mee naar het ziekenhuis en kan ze de aanvraag bij de zorgverzekeraar doen.

Eigen regie
Op de website van Haaglanden Clinics vind je uitgebreide informatie over de verschillende behandelingen, zie je welke plastisch chirurgen werkzaam zijn en wat de tarieven van de behandelingen zijn. Daarnaast kun je via de website gelijk een eerste afspraak geheel vrijblijvend en kosteloos inplannen. Haaglanden Clinics is ook telefonisch bereikbaar voor vragen of advies.

BEHANDELINGEN
Boven ooglidcorrectie
Wenkbrauwlift
Oorlelcorrectie
Labia correctie
Verwijderen onefffenheden op de huid
Botox
Littekenbehandeling

De plastisch chirurgen van Haaglanden Clinics

Nicole Krekel

Nicole Krekel heeft haar studie Geneeskunde voltooid aan de Universiteit van Amsterdam. Vervolgens heeft zij promotieonderzoek en de opleiding plastische en reconstructieve chirurgie gedaan in het VU Medisch Centrum in Amsterdam. (beide ziekenhuizen tegenwoordig Amsterdams Universitair Medisch Centrum). Op dit moment werkt ze, naast Haaglanden Clinics, in het Alrijne Ziekenhuis.

Drz. K.M.E. Wehrens

Drz. K.M.E. Wehrens heeft de studies Gezondheidswetenschappen en Geneeskunde afgerond aan de Universiteit Maastricht. Tijdens en na haar studie heeft ze wetenschappelijk onderzoek gedaan naar onder andere de progressie van brandwonden en later heeft ze ook een onderzoek begeleid over nieuwe wenkbrauwlifttechnieken. Zij werkt, naast Haaglanden Clinics ook als plastisch chirurg in het Haaglanden Medisch Centrum Den Haag.



Golfbaan Delfland

Abtsrechtseweg 1, 2636 HZ Schipluiden

0153807911 www.delflandgolf.nl



Golfbaan Delfland

Golfbaan Delfland is de grootste Pay & Play baan van Zuid-Holland. De golfbaan bestaat uit een 27-holes Championship Course en een verlichte 9-holes par 3 Challenge Course.

De door Gerard Jol ontworpen baan is een oase van rust in de gemeente Midden-Delfland. Sinds de opening in het jaar 2000 is Delfland uitgegroeid tot een volwassen golfbaan met een groen karakter. De vele waterpartijen en glooiende greens zorgen voor een uitdagende baan voor zowel de beginnende als de ervaren golfer.

Iedereen is hier welkom. Delfland biedt golfplezier voor iedereen. De golfbaan beschikt over een golfacademy met 9 PGA Pro's, een grote Driving range met 50 afslagmatten waarvan er 3 zijn uitgerust met flight scope technologie. Onze uitgebreide oefenfaciliteiten zijn gratis en toegankelijk voor iedereen.

Delfland heeft een unieke samenwerking met Big Green Egg. Dit kunt u vooral terugzien op onze Driving Range, hier staat namelijk een Mega Big Green Egg als target. Ook kunt u het wellicht proeven in onze Brasserie. Er wordt veelvuldig gebruik gemaakt van de Big Green Egg voor het bereiden van overheerlijke gerechten.

De menukaart in onze brasserie is verrassend compleet voor lunch of diner. Wat dacht u van een heerlijk stukje vlees van de Big Green Egg of een overheerlijke Surf & Turf. Daarnaast staan natuurlijk ook de echte klassiekers op het menu zoals een kipsaté of een schnitzel. Liever vegetarisch? Ook daar is rekening mee gehouden. Bij brasserie Delfland krijgt u royale porties tegen betaalbare prijzen.

Ook beschikt Delfland over een Golfshop. De RS Golfshop is een snoepwinkel voor ieder niveau golfer, met liefde voor het golfspel en uitgebreide kennis van het golfspel. Zij zijn een specialist op het gebied van de game of golf en bieden een uitgebreid assortiment met een goede service en gastbeleving.

De baan wordt onderhouden door onze eigen greenkeeping-team. Dit zorgt ervoor dat de baan in elk seizoen in topconditie is. Delfland heeft vrijwel altijd zomergreens.

Bij Delfland zijn er geen lidmaatschappen, wel is er een optie voor een rondencarta. Deze is erg handig en voordelig voor spelers die hier veel komen spelen. Ook biedt Delfland een gereduceerde greenfee prijs voor jongeren en jeugd tot en met 28 jaar. Tot snel in Schipluiden.

Bron - www.delflandgolf.nl

Famous golf tournaments

Wereldwijd zijn er talloze prestigieuze golftoernooien, waarbij de absolute top wordt gevormd door de "majors" en een select aantal internationale evenementen die jaarlijks de aandacht van miljoenen fans trekken. De beroemdste vier toernooien zijn de Majors:

1. The Masters Tournament

Het Masters-toernooi wordt sinds 1934 jaarlijks gespeeld op Augusta National Golf Club in Georgia, VS. Bekend om haar iconische groene jas voor de winnaar, de bloemenpracht en tradities als de Champions Dinner is The Masters een symbool van exclusiviteit en traditie. Het veld is relatief klein en bestaat uit de beste spelers ter wereld, uitgenodigd op basis van prestaties en status. Het vindt elk jaar in april plaats en is de opener van de major-cyclus.

2. The Open Championship (British Open)

Het oudste golftoernooi ter wereld: de eerste editie dateert uit 1860. The Open wordt gespeeld op klassieke linksbanen in het Verenigd Koninkrijk, waaronder St. Andrews, Royal Birkdale en Royal Liverpool. Kenmerkend is de uitdagende natuur: harde wind, glooiende fairways en onvoorspelbare omstandigheden maken The Open tot een ware test van het vakmanschap. Deze major vindt doorgaans in juli plaats en kent een lange geschiedenis van iconische winnaars.

3. U.S. Open

De U.S. Open, gestart in 1895, draait om pure golfuitdaging. De United States Golf Association (USGA) kiest stevige en veeleisende banen verspreid over heel Amerika, waar smallere fairways, diepe rough en snelle greens regeren. Bekend als het "meest eerlijke toernooi" vanwege het gelijke speelveld, wordt de U.S. Open jaarlijks in juni gehouden en sluit de finaleronde traditiegetrouw af op Vaderdag.

4. PGA Championship

Sinds 1916 is het PGA Championship de laatste van de jaarlijkse majors, momenteel gespeeld in mei op wisselende topbanen door de Verenigde Staten. Wat het toernooi bijzonder maakt, is het sterke en brede deelnemersveld: alleen de beste professionals mogen aantreden. Het kampioenschap heeft regelmatig voor verrassingen gezorgd en levert veel rankingpunten op.

Internationale team- en individuele toernooien:

Naast de majors zijn er iconische teamwedstrijden als de Ryder Cup (VS tegen Europa, één keer per twee jaar) en de Presidents Cup (VS tegen het beste uit de rest van de wereld). Verder zijn er lucratieve en invloedrijke toernooien als The Players Championship (ook wel "de vijfde major" genoemd), de DP World Tour Championship in Dubai, de BMW PGA Championship op Wentworth en de recente LIV Golf League Championship.



Heemskerk
juweliers

van €4250
voor €3550,-

Crossover ring van 14 karaats geelgoud, met 26 natuurlijke diamanten van totaal 0.76 caraat H SI kwaliteit. Inclusief luxe juwelenbox.

van €2250
voor €1899,-

Crossover ring van 14 karaats geelgoud met 34 natuurlijke diamanten van totaal 0.35 caraat H SI kwaliteit. Inclusief luxe juwelenbox.

Oorbellen van 14 karaats geelgoud met 40 natuurlijke diamanten van totaal 0.23 caraat H SI kwaliteit. Inclusief luxe juwelenbox.

Ackershof 43, 2641 DZ Pijnacker
Tel: 015-369 3024 | whatsapp: 06-825 595 74
www.heemskerkjuweliers.nl

Haaglanden Clinics

Wist u dat er een diversiteit aan slaapproblemen bestaan? Slaapproblemen komen op elke leeftijd voor. Bij ouderen komen slaapklasten relatief vaker voor, maar ook bij jongeren kan het grote problemen opleveren.

Het heeft vaak invloed op je humeur, laat je depressief voelen en lusteloos zijn en geven ook stemmingswisselingen. Ook verminderde concentratie, vermoeidheid, irritatie, spanningsklachten en somberheid zijn symptomen die voorkomen bij slaapproblemen.

Herkent u zich in deze klachten of vermoedt u dat u een slaapprobleem heeft, neemt u gerust contact met ons op voor meer informatie.

Haaglanden Clinics

Wij bieden hoogkwalitatieve zorg bij kaakchirurgie, slaapgeneeskunde en plastisch chirurgie.

Voor meer informatie: www.haaglandenclinics.nl

Tot ziens in Haaglanden Clinics!

Nieuwe Parklaan 11 • Scheveningen • 070 221 21 21

Last van Dunner wordend haar!
Voor zowel dames als heren bieden wij een passende oplossing.

Haarhuis van Tongeren heeft twee vestigingen één in Leiden en één in Zoetermeer.

We hebben jarenlange ervaring op het bieden van een oplossing voor dunner wordend haar.

Kijkt u eens op onze website naar Dermofusion of onze haarwerken van de hoogste kwaliteit Europees goed van Infix Hair.

Maak een vrijblijvende afspraak en we informeren u over alles wat mogelijk is.

HAARHUIS VAN TONGEREN
HAARHUISVANTONGEREN.NL

Filiaal Leiden
Breestraat 32-36
2311 CS Leiden
Tel. 071 - 5125 212

Filiaal Zoetermeer
Dijkmanschans 198
2728 GK Zoetermeer (wijk 28)
Tel. 079 - 331 2993



Golfvereniging Leeuwenbergh

'Meer dan golf alleen', zo luidt het motto van Haagse Golfvereniging Leeuwenbergh. De in 1988 gevestigde baan is naast een plek om te golfen, een bruisende plek voor iedereen toegankelijk om te eten, te klaverjassen, te tuinieren, enzovoorts. De bijna 200 vrijwilligers dragen dan ook niet alleen bij aan een mooie baan, maar ook aan het golfplezier en een uitzonderlijk verenigingsgevoel.

Paragolfers

Dat golfplezier zie je onder andere terug bij Leeuwenberghs paragolfclub. Samen met begeleiders ondersteunen deze ruim 30 leden elkaar in het golfen met een beperking. Onlangs is deze inspirerende groep de award 'Sportclub van het jaar' uitgereikt door de gemeente Leidschendam-Voorburg. Paragolflid Caroline de Jong ziet de prijs als erkenning: "Ik kom van een situatie waarin ik twee meter kon lopen. Mede door de intensieve begeleiding van de vrijwilligers en de pro kan ik nu weer tot 25 meter lopen".

Golfbaan én natuurgebied

Leeuwenbergh besteedt ook veel aandacht aan haar natuur in de baan. Leeuwenberghs GEO-vrijwilliger Bart Broersma spreekt graag over "Natuurgebied Leeuwenbergh". Sinds 2018 bezit Leeuwenbergh het GEO-certificaat, een internationaal erkend duurzaamheidskeurmerk. Bart houdt zich met de hulp van de greenkeepers en andere vrijwilligers actief bezig met de natuur in de baan en het behoud van het GEO-certificaat. Zo organiseert hij op Leeuwenbergh regelmatig een bomen-, kruiden- en paddestoelentelling, en brengt hij met de hulp van kenners de diversiteit aan vogels, insecten, zoogdieren en vissen in kaart.

Leeuwenbergh streeft ernaar haar baan zo duurzaam mogelijk in te richten. Dit doet Leeuwenbergh onder andere door middel van haar bosvakken, waterlopen met rietkragen, bloempercelen, duurzame leveranciers, hergebruik snoeimateriaal en milieubewuste afvalafvoer. Eind april gaat Leeuwenbergh aan de slag met de plaatsing 400 zonnepanelen op de greenkeeperloods.

Van alles te doen

Het verenigingsgevoel is een van de speerpunten van de vereniging. Enthousiaste vrijwilligers brengen golfers niet alleen bij elkaar door goed georganiseerde wedstrijden in de baan, maar ook door leuke activiteit buiten de baan. Zo zijn er op Leeuwenbergh klaverjas- en bridgeavonden en natuurexcursies. Restaurant Leeuwenbergh doet enthousiast mee door het organiseren van een valentijnsdiner, sushi-avond, bingo, karaokeavond en meer. Leeuwenbergh spreekt haar dankbaarheid uit naar al haar leden, vrijwilligers en medewerkers die Leeuwenbergh een plek maken voor meer dan golf alleen.

Vanaf 1 november 2024 tot en met de openingsweek eind maart 2025 is het horecateam dagelijks vanaf 11:00 uur aanwezig. Maar voor een kopje koffie of thee kunt u altijd terecht in het restaurant. De caddiemaster opent 's ochtends het clubhuis en dan staat de koffiemachine tot uw beschikking.

De koffie en thee uit het apparaat is 25% voordeliger. De koffie is van de kwaliteit die u gewend bent. Afrekenen doet u met PIN.

Geschreven door: Esther Bennis

Fysieke training voor golfers

Golf lijkt misschien een sport waarbij alleen techniek en precisie tellen, maar fysieke training vormt een belangrijk fundament voor succes en plezier op de baan. Het moderne golfspel vraagt om een goede lichamelijke basis, omdat kracht, mobiliteit en stabiliteit allesbepalend zijn voor je swing, lengte, blessurepreventie en algehele spelplezier.

Kernspieren en houding

Een sterke core (buik-, rug- en heupspieren) is essentieel voor elke golfer. Deze spieren zorgen voor stabiliteit tijdens de swing en beschermen je onderrug tegen overbelasting. Regelmatige oefeningen zoals planken, bridges en Russian twists bouwen een krachtig fundament én voorkomen blessures.

Mobiliteit en flexibiliteit

Golfers gebruiken een grote bewegingsuitslag in schouders, heupen en wervelkolom. Oefeningen die de mobiliteit in de heupen, schouders en rug vergroten zorgen ervoor dat je vloeiend kunt draaien en meer kracht uit je swing haalt. Dynamische stretches, rotatie-oefeningen en yoga zijn zeer waardevol. Denk aan de "cat-cow" stretch, squats met rotatie, en zachte rekking van de borstspieren.

Krachttraining

Kracht in de benen en bovenlichaam vertaalt zich direct naar meer afstand en controle over je slagen. Functionele krachttraining - bijvoorbeeld lunges, squats, deadlifts, push-ups en pull-downs - draagt bij aan explosiviteit en stabiliteit. Let er op dat de uitvoering technisch goed is: kwaliteit boven kwantiteit.

Balans en coördinatie

Balans is in golf essentieel, want een goede swing vraagt om een stabiele basis. Oefen regelmatig met balansoefeningen zoals staan op één been, werken met een balanskussen of het uitvoeren van lunges op een instabiele ondergrond. Coördinatie kan verbeterd worden met simpele oefeningen als touwtjespringen of medicine-ball throws.

Uithoudingsvermogen

Een volledige ronde golfen duurt vaak meerdere uren. Conditie, zoals joggen, fietsen of stevig wandelen, zorgt ervoor dat je fit blijft tot de laatste hole en scherp kan blijven presteren. Intervaltraining en circuit-workouts verhogen je algemene uithoudingsvermogen.

Blessurepreventie en herstel

Denk aan een goede warming-up en cooling-down. Dit voorkomt spierversrekking en blessures. Besteed aandacht aan rekken vóór en ná het golfen, en werk aan mobiliteit in de polsen, schouders en enkels.

Persoonlijk schema

Iedere golfer is anders. Het maken van een eigen schema, eventueel met advies van een (golf)fysiotherapeut of personal trainer, zorgt voor het meeste resultaat. Combineer reguliere krachttraining met golf-specifieke oefeningen en monitor je progressie.

Kortom: wie fysiek traint, haalt meer uit zijn golfspel. Je swing wordt krachtiger, blessurerisico's nemen af, en je beleeft meer plezier aan een ronde op de baan. Start vandaag nog met een eenvoudige trainingsroutine en ervaar het verschil op de green!

Zo bereid je je voor op een rondje golf

Een ronde golf voorbereiden is een proces waarbij elk detail aandacht verdient om optimaal te kunnen presteren en ontspannen te genieten. Het begint allemaal al dagen of zelfs weken van tevoren: de keuze van de baan, het vastleggen van een starttijd, het bepalen van de samenstelling van je flight en het checken van het weer. Een goede voorbereiding start met een heldere planning. Weet op tijd waar je gaat spelen, wie je meeneemt en wat het doel van je ronde is, of je nu gaat trainen, voor plezier speelt of meedoet aan een wedstrijd.

Zodra de planning rond is, verleg je je aandacht naar je materiaal. Het controleren van je golfclubs is essentieel; inspecteer de grips, het clubhoofd en zorg dat alle stokken schoon zijn. Kijk kritisch naar de clubs die je meeneemt – passen deze bij de baan en jouw spelniveau? Je schoenen moeten comfortabel zitten en voorzien zijn van de juiste spikes, zeker als het nat is. Daarnaast is het wijs om minimaal één handschoen in je tas te hebben, liefst ingespeeld en een reserve indien mogelijk. Je materiaal is niet compleet zonder een goedgevulde voorraad golfballen en tees. Houd rekening met het terrein: op een bosrijke baan of als beginner verlies je wellicht meer ballen dan op een open, overzichtelijke baan of met een lagere handicap. Neem daarom altijd voldoende ballen en diverse soorten tees mee, zodat je met elk type club en op elke afslagplaats goed uit de voeten kunt.

Het voorbereiden van je uitrusting houdt ook in dat je aan praktische zaken denkt. Zorg voor een pitchfork, een marker en eventueel een balpen of potlood om je score in te vullen. Vergeet je handdoek niet – zowel voor je materiaal als om je handen droog te houden. Denk bij regen aan een goede paraplu en regenhoes voor je tas, en als je gevoelig bent voor kou of zon aan muts, zonneklep, zonnebrand en vochtinbrengende crème. Op zomerse dagen is het meenemen van voldoende water en een snack, zoals een banaan of energiereep,

aan te raden. In de winter of als je lang speelt, kan thermokleding of een extra trui zorgen voor veel comfort. Golfen is bij uitstek een buitenactiviteit; een slimme golfer is dan ook voorbereid op elk denkbaar scenario.

Naast fysieke voorbereiding vraagt een golfdag eveneens om mentale afstemming. Visualiseer alvast je ronde: zie jezelf op de tee staan, de juiste balvluchten slaan en kalm reageren op tegenslagen. Verdiep je waar mogelijk in de baan, bekijk de scorekaart vooraf en bestudeer de layout online of via een app. Let daarbij op doglegs, waterpartijen en strategische bunkers, zodat je tijdens het spelen sneller keuzes kunt maken. Stel jezelf realistische doelen: focus niet per se op een topscore, maar op aandachtspunten zoals course management, rust bewaren of consistentie in je routine. Geef jezelf ruimte om fouten te maken en onthoud dat elke baan en elke ronde uniek is.

Vóór vertrek is het verstandig de route en verkeersdrukte te checken om stress of te laat komen te voorkomen. Plan je reis ruim, zodat je ook daadwerkelijk ontspannen ter plaatse arriveert. Eenmaal aangekomen meld je je bij de receptie of caddiemaster, betaals je greenfee indien van toepassing en neem je rustig de tijd om je om te kleden. Dit is het moment om over te schakelen naar jouw spelmodus.

Een uitgebreide warming-up maakt het lichaam klaar voor de bewegingen die je straks gaat maken. Begin met rekken en strekken van schouders, rug en benen; doe wat lichte rotaties en wend jouw aandacht vervolgens tot de drivingrange. Oefen verschillende slagen met ijzers, hybride, en tenslotte de driver. Werk gefocust, probeer niet direct om maximaal ver te slaan maar concentreer je op ritme, tempo en contact. Zo voorkom je blessures en bereid je jouw lichaam voor op een soepele start van de ronde.

Het oefenen op de puttinggreen en chipping area mag niet vergeten worden. Hier wordt vaak het verschil gemaakt tussen een goede en een frustrerende score. Focus je op je routine; speel wat korte en middel-lange puts, oefen het lezen van greens en werk aan je concentratie. Simuleer reële situaties, bijvoorbeeld door een serie ballen vanuit verschillende hoeken naar de hole te spelen. Na deze warming-up let je erop dat je weer tot rust komt.

Vlak voor je naar de eerste tee gaat, neem je je uitrusting nog één keer door: klopt alles, zijn je ballen, tees en markers binnen handbereik, heb je de juiste kleding aan? Check je telefoon op stilte of leg hem weg zodat je niet wordt afgeleid. Wens je flightgenoten een fijne ronde, doe eventueel een gezamenlijke stretch of motiverend praatje, en onthoud dat een portie enthousiasme elke golfer goed doet.

Tijdens de ronde is adaptief vermogen belangrijk: het weer kan omslaan, het spel valt soms tegen of je flight ligt niet op schema. Flexibiliteit en kalmte zorgen dat je positief blijft, bovendien helpt een goede voorbereiding om piekmomenten en teleurstellingen makkelijker op te vangen. Drink regelmatig, eet kleine snacks, en houd je energie op peil zonder daarin overdreven te zijn.

Na afloop van de ronde – of je nu geweldig of matig hebt gespeeld – volgt de afronding. Lever je scorekaart in als de baan daar om vraagt, bedank je flightgenoten, geef feedback aan jezelf over wat goed ging en leer van zaken die beter konden. Berg je spullen weer netjes op, reinig clubs en schoenen zodat ze de volgende keer meteen klaar zijn, en gun jezelf ontspanning, bijvoorbeeld op het terras van het clubhuis. Zo sluit je met voldoening af en is je voorbereiding op een volgende ronde alweer begonnen aan het eind van deze. Een goede voorbereiding is het halve werk en maakt golf niet alleen efficiënter, maar vooral leuker en ontspannender.



AGAM

DE NIEUWE ELEKTRISCHE CLA.

De CLA Launch Edition combineert baanbrekende technologie met een verfijnd, vooruitstrevend design. Dankzij een indrukwekkend elektrisch rijbereik tot 743 km (WLTP) en ultrasnel laden tot 325 km in slechts 10 minuten (800V-technologie), bent u klaar voor elke rit – groot of klein.

Ontdek deze exclusieve uitvoering nu bij AGAM en plan uw proefrit.



Beleef klasse. Beleef AGAM Mercedes-Benz.

AGAM / Donau 42 / Den Haag



Ontdek de CLA

Gecombineerd verbruik: 13,1 - 13,3 kWh/100 km, CO₂-uitstoot: 0 g/km (WLTP).

Lichtheid leeft in open ruimtes.



JAZ ROLF BENZ

125 JAAR

VAN WAAY

INTERIEURS

Van Waay interieurs, Rolf Benz Studio
Verbreepark 27, 2731 BR Benthuisen
www.vanwaayinterieurs.com

gasse

Gasse wonen, Rolf Benz Experience Center
Bozenhoven 53, 3641 AC Mijdrecht
www.rolfbenzmijdrecht.nl