



Dé **GOLF**
in **ZAKEN**
COURANT.nl

Regio Den Haag

editie 2 - 2025/2026



**NEEM
GRATIS
MEE**

Slim rekenen, minder slagen.....	5
De psychologie van golf.....	7
Warming-up voor de eerste tee.....	13
Course management.....	15
Golf als tweede sport.....	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 versted doet staan. Want bij Everstone is elke klant uniek.



GET INSPIRED
WWW.EVERSTONE.NL

| Officiële dealer van Rawstones

Matchplay-tactiek versus strokeplay-strategie

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

Matchplay

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

Strokeplay

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

Leren

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



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 2025/2026 - Editie 2

Oplage

5.100 ex.

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 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.

Hulp nodig bij de juridische zaken van jouw bedrijf?

- contracten beoordelen of opstellen
- nieuwe algemene voorwaarden
- voldoen aan de AVG



**SANFELIX
SERVICES**
LEGAL SUPPORT

... sla je slag bij ...

WWW.SANFELIX.NL



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.

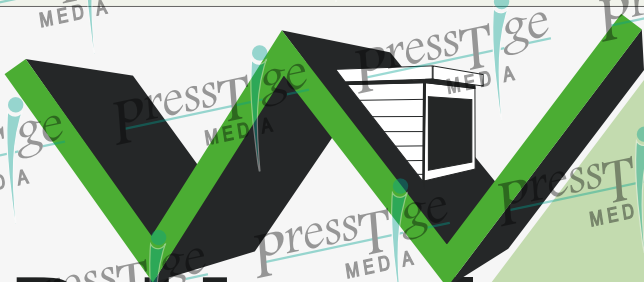
CALL US | +31 6 361 55 888
 LEAVE A MESSAGE | hagueflooring@gmail.com
 VISIT OUR WEBSITE | www.thehagueflooring.com



Sierlijsten
 Decoratieve wandafwerking
 Plinten & Architraven
 Spuitwerk
 Binnen & Buiten
 Schilderwerk

06-12481365
 's-Gravenzande
www.vermaasinterieurs.nl

NOËL & MARQUET
 ORAC



**Dakkapel
 Westland**

- ✓ Dakkapellen
- ✓ Dakramen
- ✓ Rolliiken (elektrisch)
- ✓ Zolderverbouwng
- ✓ Raamdecoratie



Vlotlaan 123
 2681 TZ Monster
 Tel.: 0174-352201
www.dakkapelwestland.nl



Slim rekenen, minder slagen

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

Wat je minimaal noteert

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

Van data naar trainingsplan

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

Slimmer de baan in

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

Handicap verlagen als logisch gevolg

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

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

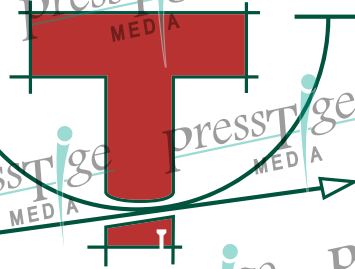
De baan is geopend van zonsopgang tot zonsondergang. In de zomermaanden is de baan open van 07.00 uur tot 22.00 uur. De laatste starttijd valt 2 uur vóór het sluiten van de baan. De caddiemaster is dagelijks aanwezig (070 325 89 04) van 9.00 uur - 17.00 uur. De driving range is geopend van 9.00 uur tot 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
Keysersweg 25 - 27
2201 CW Noordwijk



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

TED'S GOLFSHOP
NOORDWIJK

WWW.TEDSGOLFSHOP.NL



Voor elke vloer een oplossing



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



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)



De psychologie van golf: spanning op de eerste tee.

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

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

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

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

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



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 ander een koffie arrangement, lunch – brunch arrangement en verschillende soorten

BBQ arrangementen.

Dankzij de ruime horeca en afgeschermd vergader faciliteiten 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 golfleraren zorgen in 2 dagen tijd dat alle benodigde aspecten van golf worden aangeleerd voor HCP54. Er zijn 44 weekenden waar uw u 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 golfleraren 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, Dordrecht

Smits

designcenter delft



Uitgeput? Bezoek dan onze showroom!



TANDPROTHETISCHE
PRAKTIJK WESTLAND

Marcel Leijenhorst;
Sociaal voelend
Meedenkend
Vakspecialist
Toekomstgericht
Proactief

Tandprotheticus
Kunstgebit
Implantaten
Nood Prothese

Bel 0174 288 984
of 06 246 61 247

info@tpwestland.nl
Langestraat 72,
2691 BJ 's-Gravenzande



Openingslijden

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



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
2251ES Voorschoten

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





Golftrends in 2026: data, technologie, en duurzaamheid



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 beginneling 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 opwinding tijdens 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

Golf in 2026 voelt spannender en moderner dan ooit. De traditionele wandeling over de fairway wordt steeds meer een hightech ervaring, waarin sensoren, data en duurzame keuzes samenkomen. Waar we een paar jaar geleden nog onder de indruk waren van een GPS-horloge, is slimme technologie nu op bijna elk moment van je ronde aanwezig.

Clubs

Clubs met ingebouwde sensoren registreren swingsnelheid, invalshoek en impact en sturen die gegevens direct naar je smartphone. Zo krijg je, zelfs zonder coach naast je, feedback op tour-niveau en kun je je training tot in detail bijsturen.

Range

Ook op de range verandert er veel. Launch monitors worden kleiner en betaalbaarder, waardoor steeds meer amateurs met dezelfde data werken als de profs: balsnelheid, spin, lanceerhoek en strokes-gained-statistieken worden gewoon onderdeel van de eigen trainingsroutine. Ranges integreren Toptracer-achtige systemen die iedere slag volgen en omtoveren tot een soort gamified ervaring, compleet met virtuele banen en challenges. Golf wordt daardoor niet alleen technischer, maar ook speelser en toegankelijker voor nieuwe doelgroepen.

Duurzaam

Intussen groeit de rol van duurzaamheid razendsnel. Banen investeren in slimme irrigatie die via sensoren precies meet hoeveel water nodig is, en combineren dat met drought-resistant gras en hergebruik van regen- of gezuiverd afvalwater. Grote organisaties als USGA, R&A en GEO Foundation zetten standaarden voor verantwoord watergebruik, biodiversiteit en natuurbeheer, en steeds meer clubs laten zich als "eco-course" certificeren. Zelfs je materiaal wordt groener: van biologisch afbreekbare tees en gerecyclede ballen tot kleding van gerecyclede vezels en klimaatneutrale productieprocessen.

Datahonger

Die mix van technologie en duurzaamheid verandert niet alleen hoe we spelen, maar ook hoe we kiezen waar we spelen. Steeds meer golfers zoeken bewust naar banen die hun datahonger stillen én laten zien dat ze goed voor natuur en omgeving zorgen. In 2026 is golf daarmee niet langer alleen een precisiesport, maar ook een vooruitstrevend speelveld voor innovatie en groene ambities – en dat maakt elke ronde net een beetje toekomstiger, waarbij spelers dankzij slimme apps realtime inzichten krijgen, hun prestaties analyseren, en tegelijkertijd bijdragen aan duurzamere keuzes op en rond de baan in de praktijk.



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 Benthuizen 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 Benthuizen
Tel. 079 341 89 48 - info@meubelfabriekzaal.nl - www.meubelfabriekzaal.nl



Westerbeek

BONBON -ATELIER
DEN HAAG



van Sluislandstraat 121 | tel: 070-350 78 21
www.bonbonatelierwesterbeek.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



Wist u dat er een diversiteit aan slaapproblemen bestaat? Slaapproblemen komen op elke leeftijd voor. Bij ouderen worden slaapklaarten relatief vaak 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.

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



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

Voor meer informatie www.haaglandencinics.nl

Deel van Haaglanden Clinics

Nieuwe Parklaan 11 • Scheveningen • 070 221 21 21

dkb-techniek

alarmsystemen | camerasystemen | brandmeldsystemen
toegangscontrole | tele- & datacommunicatie
Klopperman 53 unit 78, 2292 JE Wateringen
070 740 00 88 | info@dkb-techniek.nl
www.dkb-techniek.nl



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

De eerste keer een officiële wedstrijd spelen

De eerste keer een officiële golfwedstrijd spelen is spannend, maar met wat voorbereiding wordt het vooral leuk en leerzaam. Je zet een volgende stap in je golfreis: van vrij spelen naar “echt meedoen” met de club. Veel beginners ontdekken juist tijdens hun eerste wedstrijd hoe gezellig en relaxed de meeste clubwedstrijden eigenlijk zijn.

Vooraf: niveau, regels en inschrijving

Voor bijna alle officiële clubwedstrijden heb je baanpermisatie en meestal handicap 54 (of GVB) nodig, zodat de club weet dat je basisregels en techniek beheerst. Check vóór inschrijving in het wedstrijdreglement welke handicapgrens, spelvorm (stableford, strokeplay) en baan je speelt. Schrijf je de eerste keer bij voorkeur in voor een laagdrempelige clubwedstrijd, bijvoorbeeld een instapwedstrijd, funwedstrijd of 9-holes, zodat de druk niet te groot is. Ook een kennismakings- of inloopwedstrijd op doorde-weekse avond is ideaal om voorzichtig te proeven aan de wedstrijdynamiek.

Zorg dat je NGF-pas of digitale pas in de app in orde is; daar staat je actuele handicap op. Controleer ook je materiaal: voldoende ballen, tees, pitchfork, marker, potlood, opgeladen afstandsmeter of horloge en regenkleding als het weer twijfelachtig is. Denk ook aan simpele dingen als zonnebrand, een pet, flesje water en eventueel een snack; je bent al snel twee tot vier uur onderweg. Leg de avond ervoor je tas en kleding klaar, zodat je op de dag zelf in alle rust kunt vertrekken.

Regels en etiquette: de basis

Je hoeft niet het complete regelboek uit je hoofd te kennen, maar de belangrijkste regels en vooral etiquette zijn cruciaal. Denk aan veiligheid (nooit slaan als er iemand in je slaglijn staat, altijd afstand houden), tempo (doorlopen, klaarstaan om te slaan) en respect voor de baan (divots terugleggen, pitchmarks repareren, bunkers harken). Leer hoe je scoort in de spelvorm van de dag; bij stableford tel je punten en kun je een hole opgeven als het niet meer uitmaakt voor je score, wat de druk verlaagt en tempo helpt.

Weet ook hoe je moet handelen bij veelvoorkomende situaties: bal in water, bal out of bounds, bal kwijt of onspeelbaar. Je marker (mede-speler die jouw score noteert) kan je helpen, maar onthoud dat je in golf in principe je eigen scheidsrechter bent. Twijfel je tijdens de ronde? Speel desnoods een provisionele bal en vraag na de ronde bij de wedstrijdleiding wat juist was. Veel clubs hebben één of meerdere regelspecialisten die het leuk vinden om beginners uit te leggen hoe het hoort.

De wedstriiddag: aankomst en voorbereiding

Kom minstens 30–45 minuten voor je starttijd naar de baan zodat je niet hoeft te haasten. Meld je bij de wedstrijdtafel, haal je scorekaart op, noteer je naam, handicap en de naam van je marker als die nog niet ingevuld is. Sla een korte warming-up op de range en puttinggreen, maar maak het niet te ingewikkeld: een paar wedges, een paar drives en vooral gevoel krijgen op de green is genoeg.

Check het local rules-bord en eventueel plaatselijke regels op de scorekaart; daar staan vaak zaken als “plaatselijk verboden gebied”, grond in bewerking en hoe er wordt geplaatst in de baan. Ga 5–10 minuten voor je starttijd naar de tee, stel jezelf voor aan de flightgenoten en spreek kort af wie elkaars score bijhoudt. Een kort praatje (“het is mijn eerste wedstrijd, dus ik vind het best spannend”) breekt het ijs en zorgt er vaak voor dat anderen extra behulpzaam zijn.

In de baan: tempo, score en mindset

Tijdens de ronde is tempo belangrijk: blij aansluiten op de groep vóór je, niet op de groep achter je. Wees klaar om te slaan als je aan de beurt bent, loop direct naar je bal en denk alvast na over je volgende slag. Kun je je bal niet vinden, start meteen een zoekactie en hou de klok in de gaten; officieel heb je maximaal drie minuten. Lukt het niet, speel door volgens de regels (provisionele bal, of lokale dropping-regel als die geldt) om het spel gaande te houden.

Je marker noteert jouw score per hole, maar controleer zelf na elke green of het klopt; voorkomen is beter dan discuten bij het inleveren. Bij stableford mag je, als je geen punten meer kunt scoren, je bal oppakken en naar de volgende tee gaan; dat scheelt frustratie en tijd. Houd je verwachtingen realistisch: je eerste wedstrijd is vooral om ervaring op te doen, niet om persoonlijk record na persoonlijk record te breken. Een mooie doelstelling is: rustig blijven, tempo houden en de etiquette netjes volgen.

Mentaal helpt het om per slag te denken in plaats van in eindscore: focus op de volgende bal, adem rustig en accepteer slechte slagen als onderdeel van het spel. Iedereen in je flight heeft zenuwen, ook de ervaren spelers; een beetje eerlijkheid (“ik ben nog niet zo lang bezig”) zorgt vaak voor extra begrip en hulp. Zie elke hole als een mini-wedstrijdje tegen jezelf in plaats van tegen het hele deelnemersveld.

Na de ronde: scorekaart en leerpunten

Na de laatste putt loop je samen met je marker de scorekaart hole voor hole na. Klopt alles, dan ondertekenen jullie beiden de kaart; zonder handtekeningen is de score ongeldig. Lever de kaart in bij de wedstrijdleiding of voer je score in via de app, afhankelijk van hoe jouw club dat regelt. Vraag gerust na of je handicap eventueel wordt aangepast en hoe dat precies werkt.

Blijf als het kan even voor de prijsuitreiking; het is leerzaam om te zien hoe uitslagen worden opgemaakt en het is goed voor je inbedding in de club. Bovendien merk je dan dat de sfeer vaak vooral gemoedelijk is, zelfs als er pittig is gespeeld. Gebruik de wedstrijd vooral als leermoment: wat ging goed (routine, korte putts, course management) en wat kun je bij de volgende ronde anders doen (rustiger starten, beter inspeken, meer aandacht voor tempo)? Als je met die blik kijkt, wordt je eerste officiële wedstrijd niet alleen spannend, maar vooral een stap richting nog meer plezier in golf – en grote kans dat je daarna snel weer inschrijft.



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

Haaglanden Clinics: Jouw vertrouwde plek voor plastische chirurgie



Haaglanden Clinics is al jaren een begrip op het gebied van kaakchirurgie, plastische chirurgie en slaageneeskunde. 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 en een zwak en vermoeid gevoel, hoofd-

pijn 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 pa-

tiëntvriendelijkheid 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 regio

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

Bovenoglidcorrectie

Wenkbrauwlift

Oorcorrectie

Labia correctie

Verwijderen oneffenheden 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 plastic onderzoek en de opleiding plastische- en reconstructieve chirurgie gedaan in het VU Medisch Centrum in Amsterdam (beide ziekenhuizen tegenwoordig onderdeel van het Universitair Medisch Centrum). Op dit moment werkt ze, naast Haaglanden Clinics, in het Alrijne Ziekenhuis.

Drs. K.M.E. Wehrens

Drs. K.M.E. Wehrens heeft de studie 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 Haagland Medisch Centrum Den Haag.



Golfbaan Bentwoud

Boslaan 3, 2731 LD Benthuizen

0172583010 www.golfbaanbentwoud.nl



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

Warming-up voor de eerste tee: 10 minuten routine

Een goede warming-up voor de eerste tee hoeft niet langer dan tien minuten te duren, maar maakt een wereld van verschil voor je slag én je lichaam. Met een slimme routine maak je je spieren los, activeer je je rotatie en kom je mentaal in de juiste focus om direct vanaf hole 1 lekker te spelen.

Een goede warming-up voor de eerste tee hoeft niet langer dan tien minuten te duren, maar maakt een wereld van verschil voor je slag én je lichaam. Met een slimme routine maak je je spieren los, activeer je je rotatie en kom je mentaal in de juiste focus om direct vanaf hole 1 lekker te spelen.

Drie blokken

Denk in drie blokken van elk ongeveer drie tot vier minuten. Begin met algemene mobiliteit. Maak rustig grote cirkels met je armen, draai je schouders naar voren en achteren en maak een paar langzame nek- en romprotaties. Voeg vervolgens enkele heupopeners toe, zoals staande knieheffen en lichte heuprotaaties, om je onderlichaam wakker te maken. Dit deel is puur "losmaken": geen kracht, wel grote soepele bewegingen en rustige ademhaling.

Blok 2

In het tweede blok richt je je op golfspecifieke rotatie. Pak een club en leg die in je ellebogen of op je schouders, voeten op schouderbreedte, en maak gecontroleerde draaibewegingen van links naar rechts, alsof je je backswing en through-swing imiteert. Voeg daarna enkele zijwaartse lunges toe met de club als steun: stap zijwaarts in, buig je knie, voel rek in lies en bovenbenen en kom weer rustig terug. Zo bereid je de spieren en gewrichten voor op de rotatie en verplaatsing die je in je swing nodig hebt.

Blok 3

In het laatste blok maak je de overgang naar echte swings. Doe eerst een serie van tien tot vijftien halve oefenswings met een wedge of ijzer, op ongeveer vijftig procent van je normale tempo. Let op balans, ritme en een ontspannen grip; het gaat om gevoel, niet om afstand. Daarna volg je met tien volledige swings, nog steeds zonder bal of met enkele ballen op de range, waarbij je tempo geleidelijk iets opvoert. Sluit af met een paar oefenswings met de driver op de eerste tee, terwijl je al je routine doorloopt: visualiseer de slag, neem je stand in, adem rustig uit en sla pas als je echt klaar bent.





**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



HANDELSONDERNEMING



**HOUT- &
BOUWMATERIALEN**

**NIUWE
GEBRUIKTE
STAALCONSTRUCTIES.NL**



KANTOOR
De Vierde Hoeve 10
2676 CN Maasdijk

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

CONTACT
T: 0174 - 62 85 25
E: info@ho-berg.nl

HO-BERG.NL

handelsondernemingberg

handelsondernemingberg



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 gebied van een oplossing voor dunner wordend haar.

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

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



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

**HAARHUIS
VAN TONGEREN**
HAARHUISVANTONGEREN.NL

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

Course management: hoe je slimmer speelt

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

Tee

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

Green

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

Eenvoudig

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

Mentaal

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



Leverancier van de best passende

wijnen

voor horeca en zakelijk gebruik



Nederwijnen

Wijngroothandel voor horeca

nederwijnen.nl

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 84 natuurlijke diamanten van totaal 0,35 caraat H SI kwaliteit. Inclusief luxe juwelenbox.

van €1795
voor €1450,-

Oorbellen van 14 karaats geelgoud met 22 natuurlijke diamanten van totaal 0,23 caraat H SI kwaliteit. Inclusief luxe juwelenbox.

Wijkershof 43, 2641 BZ Pijnacker
Tel: 015-369 3024 | whatsapp: 06-825 595 74
www.heemskerkujuweliers.nl

BabZ

thuiszorg zoals u wenst

Private zorg aan huis. Met vaste gezichten.
BabZ Thuiszorg biedt hoogwaardige particuliere thuiszorg voor cliënten die bewust kiezen voor continuïteit, vaste zorgverleners en persoonlijke aandacht.

Onze cliënten kiezen voor:

- ✓ Vaste zorgverleners
- ✓ Continuïteit zonder wisselingen
- ✓ Flexibele zorgmomenten
- ✓ Discrete en professionele ondersteuning

070-2390105
www.babzorg.nl

Margriet Pleizier
Oprijdster BabZ Thuiszorg



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 activiteiten 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

Golf in de zomervakantie

Golf in de zomervakantie is voor veel liefhebbers de ideale combinatie van ontspanning, buiten zijn en toch lekker sportief bezig blijven. In plaats van elke dag op hetzelfde strandbedje te liggen, kies je voor afwisseling: de ene dag een ronde van 18 holes, de andere dag rustig een paar uurtjes oefenen op de driving range of een rondje par-3 met het gezin. Warme temperaturen, lange dagen en vaak prachtig onderhouden zomergreens maken het spelen in deze periode extra aantrekkelijk. Zeker als je normaal vooral in het weekend speelt, voelt het heerlijk om doordeweeks in alle rust de baan in te gaan.

Een groot voordeel van golf in de zomervakantie is de combinatie met reizen. Veel populaire vakantiebestemmingen – denk aan Spanje, Portugal, Frankrijk of gewoon de Veluwe en Limburg – hebben tegenwoordig uitstekende golfbanen in de buurt van hotels, campings of vakantieparken. Je kunt de ochtend gebruiken voor een vroege start op een relatief koele baan, en 's middags met partner, kinderen of vrienden iets totaal anders doen, zoals zwemmen, stadjes bezoeken of wandelen. Zo blijft golf een onderdeel van je vakantie, zonder dat de hele reis erom draait. Zeker voor gezinnen is dat een goede balans tussen jouw hobby en gezamenlijke activiteiten.

Vorbereiding

Tegelijk vraagt zomergolf om een andere voorbereiding dan spelen in de lente of herfst. Hydratatie is essentieel: voldoende water meenemen, eventueel met elektrolyten, en bewust pauzes nemen in de schaduw. Kleding met lichte kleuren en ademende stoffen maakt een groot verschil in comfort. Een pet of hoed en een goede zonnebril zijn eigenlijk onmisbaar, net als zonnebrandcrème die je tijdens de ronde nog een keer aanbrengt. Ook de baan zelf speelt anders in de zomer: fairways zijn vaak harder en droger, waardoor je meer rol krijgt en je afstanden veranderen. Dat kan een mooi moment zijn om je course management aan te scherpen, bijvoorbeeld door vaker een ijzer of hybride van de tee te nemen in plaats van automatisch je driver te pakken.

Nieuwe mensen ontmoeten

Tot slot is golf in de zomervakantie ook een kans om nieuwe mensen te ontmoeten en je spel inhoudelijk te verbeteren. Veel clubs organiseren in deze periode zomertoernooien, inloopwedstrijden en clinics, soms speciaal voor vakantiegangers. Dat maakt het makkelijker om aan te sluiten als je de club niet kent. Bovendien heb je in de vakantie vaak iets meer mentale ruimte om echt bezig te zijn met techniek: rustig oefenen op de putting green, korte spelletjes spelen rond de green of een les boeken bij de pro op je vakantiebestemming. Zo wordt golf in de zomervakantie niet alleen een leuke tijdsbesteding, maar ook een investering in je spel waar je de rest van het jaar plezier van hebt.



Golf als tweede sport naast bijvoorbeeld fitness

Golf als tweede sport naast bijvoorbeeld fitness, padel of wielrennen is een gouden combinatie: je krijgt extra beweging, je traint andere spiergroepen én je voegt een mentale component toe die in veel andere sporten minder aanwezig is. In plaats van “nog een sport erbij” wordt golf vaak de ontbrekende schakel tussen fysiek bezig zijn, buiten zijn en ontspannen.

Waarom golf zo goed past als tweede sport

Golf is relatief vriendelijk voor je lichaam, zeker vergeleken met contactsporten of explosieve balsporten. De belasting is meestal matig en langdurig: je loopt veel, maakt herhaalde maar gecontroleerde swingbewegingen en hebt tussendoor rustmomenten. Dat maakt golf ideaal als aanvulling op intensieve sporten zoals padel of wielrennen, die juist meer op piekbelasting en conditie zitten. Je blijft in beweging, maar op een andere manier en in een ander tempo.

Daarnaast is golf een sport met een sterke mentale component. Je traint concentratie, geduld, omgaan met spanning en teleurstelling, en het vermogen om “de vorige fout los te laten”. Waar fitness, padel of wielrennen vaak meer gericht zijn op fysieke grenzen verleggen, dwingt golf je om je hoofd erbij te houden, routines te ontwikkelen en emoties onder controle te houden. Tot slot is golf flexibel: volledige 18 holes, 9 holes, een uurtje range of alleen putten en chippen – je kunt het gemakkelijk inpassen.

Golf naast fitness

Doe je aan fitness of krachttraining, dan kan golf een praktische test zijn van hoe “functioneel” je kracht is. Niet alleen hoeveel kilo je tilt telt, maar ook controle, coördinatie en mobiliteit. Een krachtige maar houterige romp is in golf eerder een nadeel; je hebt souplesse en timing nodig. Andersom helpt fitness je golfspel: core-training maakt je swing stabiel en verkleint de kans op rugklachten, sterke benen verbeteren balans en vermogen.

Golf biedt ook actieve herstelmomenten. Na een zware krachttraining kun je een dag later een rustige 9-holes lopen of een uurtje putten en chippen. Je bent in beweging en buiten, maar zonder dezelfde spiersloop als in de sportschool. Dat helpt fysiek herstellen én zorgt mentaal voor afwisseling: weg van spiegels en gewichten.

Golf naast padel

Padel is snel, explosief en sociaal intens. Golf is bijna het tegenovergestelde: stilte, tijd tussen slagen en langere concentratiemomenten. Juist die tegenstelling maakt golf interessant als tweede sport naast padel. Je leert energie doseren: niet elke slag hoeft maximaal, timing en techniek zijn belangrijker dan brute kracht. De mentale rust van een golfronde kan een tegenwicht vormen voor de drukte en adrenaline van padelwedstrijden.

Fysiek vullen de sporten elkaar aan. Padel belast vooral knieën, enkels en schouders door korte sprints en acties boven schouderhoogte. Golf vraagt meer van rotatie in de romp, stabiliteit rond heupen en lage rug, en balans. Door beide te doen, train je een breder palet aan vaardigheden. Let wel op schouder en elleboog; een goede warming-up en wat rekoefeningen zijn verstandig.

Golf naast wielrennen

Wielrenners zijn gewend aan lange duurspanningen, vaak in één houding. Golf voegt daar een andere vorm van duurspanning aan toe: veel wandelen, staan, draaien, bukken en weer oprichten. Zo krijg je extra stappen en lichte inspanning zonder continu hoge hartslag. Vooral in tussenseizoen of na blessure kan golf een manier zijn om actief te blijven zonder direct weer volle bak te fietsen.

Mentaal is golf voor wielrenners een verademing. In plaats van verkeer, groep en wattages ben je op de golfbaan vooral met

jezelf en de baan bezig. Het “training denken” kun je wat loslaten, al zal de competitieve renner ook in golf weer doelen stellen. Je kunt golf slim om je fietsschema heen plannen: in zware weken kortere sessies, in rustige weken een keer 18 holes.

Hoe combineer je golf met een druk sportleven?

Als golf je tweede sport is, moet het leuk blijven en geen verplichting worden. Enkele praktische punten: kies een duidelijke rol voor golf (ontspanning, sociaal, technisch), begin met kleine blokken zoals een uurtje range of 9 holes, plan golf op dagen waarop je hoofd rust nodig heeft, en stel andere doelen dan alleen scores (bijvoorbeeld routine of tempo). Accepteer ook dat je niet in beide sporten tegelijk maximaal kunt pieken; de focus mag verschuiven per periode.

De bonus: sociaal en levenslang

Een groot voordeel van golf als tweede sport is dat je er lang mee door kunt gaan. Andere sporten kun je vaak ook op leeftijd blijven doen, maar golf kun je met wat aanpassingen in tees en tempo tot op zeer hoge leeftijd blijven spelen. Dat maakt het een investering in toekomstige sportjaren. Bovendien is golf sociaal op een unieke manier: je hebt uren tijd om te praten, zonder harde muziek of constante wedstrijdspanning. Waar fitness vaak individueel is, padel druk en kort, en wielrennen lastig te plannen met verschillende niveaus, biedt golf een rustig, gelijkwaardig speelveld.

Kortom: golf als tweede sport naast fitness, padel of wielrennen zorgt voor variatie in belasting, traint je lichaam anders en biedt mentale rust en focus die je in andere sporten weer van pas komen. Als je het slim plant en de lat niet direct op topsport-niveau legt, versterkt golf je hele sportleven – nu én later.



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