



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

Regio De Bollenstreek

editie 2 - 2026



**NEEM  
GRATIS  
MEE**

Grappige momenten in de golf.....	5
Golf na je 60 <sup>e</sup> is perfect.....	9
De psychologie van golf.....	11
Blessurepreventie voor ouderen.....	15
Golf als escapisme.....	21

## FINANCIAL LEASE

# Rijd slimmer. Investeer slimmer.

Import is fiscaal én  
financieel slimmer.



## Uw voordelen

Liquiditeit behouden

Direct volledig eigenaar

Meer auto voor minder investering

Bereken hier uw maandbedrag



[www.vonders-automotive.nl](http://www.vonders-automotive.nl) +31 (0) 6 38 54 38 87

**VONDERS**  
AUTOMOTIVE



# GREENER4U

## Haal méér uit je zonne-energie

Met een thuisbatterij van Greener4U, sla je overdag opgewekte stroom op en gebruik je die wanneer jij hem nodig hebt – ook 's avonds. Zo verlaag je je energierekening én word je minder afhankelijk van het net.

- Meer eigen verbruik
- Minder terugleveren
- Klaar voor de toekomst
- Showroom met diverse modellen, voor elke situatie een oplossing

**Greener4U B.V.**

**Meer en Duin 219-223**

**2163HE LISSE**

**[verkoop@greener4u.nl](mailto:verkoop@greener4u.nl)**

**0252-274094**



# Vrienden van DSV

bezorgen bewoners waardevolle dagen

Helpt u mee voor mooie activiteiten  
en elke dag een blij gezicht?



Dankuwel voor elke bijdrage,  
groot of klein!



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

NIEUWS | GOLFBANEN | KRANTEN  
GOLFSHOPS | AGENDA

## 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

### De Golf in Zaken Courant

Regio De Bollenstreek  
Jaargang 2026 - Editie 2

### Oplage

5.100 ex.

### Uitgever

PressTige Media  
Eindhovenseweg 33  
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 [www.prestigemedia.nl](http://www.prestigemedia.nl)

### Ontwerp/opmaak

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

### Advertentieverkoop

PressTige Media

### Druk

HelloPrint

### Verspreiding

Regio De Bollenstreek

[degolfinzakencourant.nl](http://degolfinzakencourant.nl)

### 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.

## Persoonlijk advies in de buurt.



Maurice  
Veldsink - Van Veen

Loop bij ons binnen  
zonder afspraak.  
Onze deur staat voor  
je open.

Voorstraat 15, Voorschoten  
071 - 576 68 76 | voorschoten@veldsink.nl | veldsink.nl



Hypotheeken | Verzekeringen | Pensioenen | Betalen | Sparen

## Golf & More Sportsoutlet



de golfoutlet in Heemstede!



GOLF & MORE SPORTSOUTLET  
RAADHUISSTRAAT 95  
2101 HE HEEMSTEDE  
TEL 023-5324676

GOLFANDMORE-SPORTSOUTLET.NL

# Niestadt

JUWELIERS  
Kanaalstraat 9 • 2161 JA • Lisse

**GARMIN.**

### NEVER SETTLE & AIM FOR GLORY

Marq® Golfer (gen 2) is een moderne luxe smartwatch als geen ander. Gebouwd van Grade-5 Titanium. Het AMOLED-Touchscreen heeft een batterijduur van 16 dagen en een GPS modus tot 42 uur. Met features als 42.000 vooraf geladen golfbanen, pin pointer, green view en geavanceerde game tracking, staat uw virtuele caddy altijd paraat. Zo kunt u uw prestaties tot nieuwe hoogtes brengen. Wij zijn een gespecialiseerd GARMIN verkooppunt, u bent altijd welkom voor extra informatie.



www.niestadtjuweliers.nl  
@niestadtjuweliers



## Golfbaan Tespelduyn

De gastvrijheid op Tespelduyn is uniek en dat is terug te zien in de ruim 1000 mooie beoordelingen op [www.leadingcourses.com](http://www.leadingcourses.com), dé beoordelingswebsite door golfers en voor golfers. Een prachtig terras en de veel geroemde keuken, gecombineerd met de uiterst vriendelijke en attente bedieningsmedewerkers maken een bezoek tot een feestje!

De golfbaan bestaat uit een divers aanbod van holes:

- Een par 5 hole van 425 meter, met een afslag op zeeniveau en een green op 18 meter hoogte, uniek in Nederland.
- Drie par 4 holes, met lengtes tot 375 meter. De 375 meter lange hole 3 heeft een afslag op 23 meter hoogte en een green op zeeniveau. Vanaf dit punt geniet u van een adembenemend uitzicht op de skylines van Amsterdam, Haarlem, Leiden en Den Haag.
- Vijf par 3 holes, met lengtes tot 180 meter, inclusief de 'blinde' hole 2.

De golfbaan biedt extra uitdagingen door fraaie waterpartijen en bunkers op de fairways en rond de greens. De zandgrond is een ideale ondergrond voor de golfbaan, en in combinatie met het drainagesysteem en de berekening is uitstekende speelbaarheid jaarrond gegarandeerd.

De 23 meter hoge terp zorgt voor een unieke speelervaring op de Bloembollenbaan. De heuvelholes hebben een open karakter met een schitterend uitzicht over de gehele Bollenstreek. Het speciale karakter van de golfbaan wordt verder versterkt door de samensmelting met de ecologische verbindingzone tussen de duinen en Keukenhof.

De Bloembollenbaan is een ideale golfbaan voor zowel beginnende als gevorderde golfers die op zoek zijn naar een uitdagend en uniek parcours. Met diverse holes, prachtige vergezichten en uitstekende speelomstandigheden biedt deze golfbaan een onvergetelijke golfervaring. De bijzondere ligging en de integratie met de omliggende natuur maken de Bloembollenbaan een must-visit voor elke golfliefhebber.

Op zoek naar een leuk groepsuitje? Tespelduyn is de ideale locatie voor een gezellig en sportief uitje! Ga bijvoorbeeld FootGolfen op onze 18-holes FootGolfbaan of volg een heuse golfclinic of jeu de boules clinic onder leiding van onze professionals. Verken de Bollenstreek te voet of op de fiets of ga nog verder op een heuse Vespa en geniet aansluitend van een heerlijke High Tea.

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



## Grappige momenten in de golf

**De green is dé plek waar etiquette en humor samenkomen: kleine foutjes kunnen voor grote hilariteit zorgen. Hieronder een luchtige gids met dingen die je vooral niet moet doen – en waar iedereen stiekem om moet lachen.**

Om te beginnen: niet door iemands lijntje lopen. De denkbeeldige lijn tussen bal en hole is heilig. Als je daar dwars overheen stapt, zeker met modderschoenen, krijg je minstens een paar dodelijke blikken. Het levert vaak gênante “sorry, ik had het niet door”-momentjes op, maar het is makkelijk te voorkomen: loop altijd om de bal en de hole heen, niet erover.

Ook een klassieker: op de green oefenen alsof het je privé-puttingstudio is. Nog drie keer teruglopen om die ene putt na te doen, terwijl de volgende flight al staat te kijken, is niet heel charmant. Eén keer proberen is leuk, vijf keer wordt een sketch. De green is geen trainingsveld; klaar is klaar, doorlopen is de boodschap.

Dan de dansende vlaggenstok-held. Je kent hem: iemand die de vlag losjes vasthoudt, ermee draait of net te laat weghaalt, zodat de bal tegen de stok tikt of er rakelings langs rolt. Het kan komisch zijn, maar beter is: spreek af wie de vlag doet, houd hem stil en haal hem tijdig weg.

### De moppentapper

Nog zo'n vermakelijke faux pas: de moppentapper die midden in iemands puttroutine een grap invalt. Op de green is rust belangrijk; fluisteren mag, maar volledige conference vlak voor een beslissende putt is vragen om problemen. Wacht tot de bal onderweg is of in de hole ligt – dan kun je lachen zoveel je wilt.

Ook niet handig: markeren met een enorme munt of dikke pitchfork die precies in iemands lijn ligt. Het ziet er soms uit alsof er een manhole-deksel op de green ligt. Gebruik een kleine marker, en als je in iemands lijn ligt, verplaats 'm even opzij na overleg.

### Je shoes uitslaan

En dan de “voetveger”: je shoes op de green uitslaan of hard stampen om zand los te krijgen. Los van beschadiging van de green oogt het nogal lomp. Doe dat op de tee of naast de green, niet op het biljartlaken waar iedereen nog overheen moet putten.

Kort gezegd: doe op de green niets dat de lijn van de bal, het oppervlak of de concentratie van anderen verstoort. En als het toch misgaat? Lach om jezelf, bied een oprechte excuses aan en leer ervan. Etiquettefouten op de green zijn onvermijdelijk – hoe je ermee omgaat, bepaalt of ze vooral irritant of vooral grappig zijn.



# STUCADOORS

VOOR  
AL UW:  
STUCADOORS-  
SCHILDER- &  
BEHANGWERK

[WWW.RVGSTUCADOORS.NL](http://WWW.RVGSTUCADOORS.NL)

[INFO@RVGSTUCADOORS.NL](mailto:INFO@RVGSTUCADOORS.NL)

0252 769147

Veerplolder 4  
2381 KV Warmond  
T. 071 - 3011976 (saur)  
[www.wellness-warmond.nl](http://www.wellness-warmond.nl)  
[info@wellness-warmond.nl](mailto:info@wellness-warmond.nl)

Wellness Warmond



## ROVE ZONWERING

- ✓ *Gratis advies aan huis*
- ✓ *Montage door eigen vakmensen*

Vraag een offerte aan

Tel: 0252-231830

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

**15% KORTING**

**OP ZONWERING EN ROLLUIKEN**

Bedrijvenpark 's Gravendijk  
Keyserswey 25 - 27  
2201 CW Noordwijk

**TED'S GOLFSHOP**  
NOORDWIJK

+31 (0)71 361 15 88  
[info@tedsgolfshop.nl](mailto:info@tedsgolfshop.nl)

[WWW.TEDSGOLFSHOP.NL](http://WWW.TEDSGOLFSHOP.NL)

# 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 herstel 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 golfvriende 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 duurinspanningen, vaak in één houding. Golf voegt daar een andere vorm van duurinspanning 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.



# BAAIJ-FRESH



## Dé BBQ specialist van de bollenstreek

- ✓ A- kwaliteit Vis & Vlees
- ✓ Complete pakketten
- ✓ BBQ-en op locatie



📍 Kanaalstraat 57-59 in Lisse  
☎ 0252-413475 🌐 [baaifresh.nl](http://baaifresh.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](mailto:info@tylerssieraden.nl)  
Web: [www.tylerssieraden.nl](http://www.tylerssieraden.nl)



Nieuwe 3-laser ultra short throw projector, hiermee projecteert u een groot beeld vanaf een meubel vlakbij de muur.

**Formovie**

Theater Premium triple-laser projectie tv



**KLANKBART**  
071 2600 311  
[www.klankbart.nl](http://www.klankbart.nl)



Huis kopen of verkopen?  
Eerst bij ons binnen lopen.  
Alles onder 1 dak!

Geversstraat 75 B | 2341 GD Oegstgeest  
T. 071 362 85 74 | [info@horstassurantien.nl](mailto:info@horstassurantien.nl)  
[www.horstassurantien.nl](http://www.horstassurantien.nl)

# Waarom is golf na je 60e perfect voor je

**Golf wordt vaak omschreven als een sport voor het leven, en dat is zeker geen overdrijving. Zodra je de grens van 60 jaar passeert, gaan veel traditionele sporten fysiek tegenstaan door de hoge impact op je lichaam. Golf biedt op dat moment het perfecte alternatief omdat het op een unieke manier beweging, mentale ontspanning en sociaal contact combineert. Het is een veilige, effectieve en plezierige manier om actief te blijven, waarbij je zelf volledig de regie houdt over de intensiteit en duur van je inspanning.**

## Fysieke voordelen van golf

Uit onderzoek blijkt dat een volledige ronde van 18 holes neerkomt op 6 tot 12 kilometer wandelen. Dit betekent dat je tijdens een ochtend op de baan moeiteloos tienduizenden stappen zet in de frisse buitenlucht. Het wandelen gebeurt op een rustig, gestaag tempo dat uitstekend past bij het lichaam van 60-plussers. De belasting voor kwetsbare gewrichten zoals knieën, heupen en enkels is relatief laag, zeker in vergelijking met explosieve sporten zoals tennis of hardlopen.

Tegelijkertijd biedt de sport veel meer dan alleen een stevige wandeling. De golfswing zelf is een uitstekende training voor je rompstabiliteit, flexibiliteit en spierkracht. Door de draaibeweging houd je de wervelkolom en schouders soepel, wat helpt bij het behouden van een goede lichaamshouding in het dagelijks leven.

Bovendien verbetert regelmatig spelen je hart- en vaatconditie aanzienlijk, helpt het de bloeddruk te verlagen en krijgt je algehele uithoudingsvermogen een flinke oppepper. Een betere balans en coördinatie verminderen bovendien de kans op valincidenten op latere leeftijd.

## Mentale scherpte en ontspanning

Naast de indrukwekkende fysieke voordelen is golf een sterke bondgenoot voor de geestelijke gezondheid. Een verblijf in de uitgestrekte, groene natuur van een golfbaan heeft een bewezen kalmerend effect op ons brein. Het verlaagt direct de

aanmaak van het stresshormoon cortisol en stimuleert de productie van endorfines, wat bijdraagt aan een beter humeur. Spelers ervaren vaak een staat van opperste focus, ook wel een 'flow' genoemd, waardoor dagelijkse zorgen simpelweg naar de achtergrond verdwijnen.

Daarnaast is golf een sport die constant om strategisch inzicht en probleemoplossend vermogen vraagt. Je berekent afstanden, beoordeelt de windrichting, leest de subtiele hellingen van de green en kiest de juiste club voor elke specifieke ligging. Deze continue mentale stimulatie traint je hersenen en houdt ze actief. Er zijn zelfs wetenschappelijke aanwijzingen dat het beoefenen van complexe buitensporten zoals golf het risico op cognitieve achteruitgang en dementie aanzienlijk kan helpen verkleinen.

## Sociale verbinding op de baan

Minstens zo essentieel voor vitaal ouder worden is de sterke sociale dimensie van de golfsport. Op de golfclub ontmoet je wekelijks vaste flightgenoten of maak je eenvoudig praatjes met volslagen onbekenden die jouw passie delen. Je loopt urenlang met elkaar op in de baan, wat alle ruimte en rust biedt voor goede gesprekken en het opbouwen van waardevolle vriendschappen. Dit uitgebreide sociale netwerk voorkomt eenzaamheid en vergroot het gevoel ergens bij te horen, wat een enorme impact heeft op de levenskwaliteit.

Het clubleven speelt hierin een grote rol, met de befaamde 'negentiende hole' als kloppend hart van de vereniging. Na afloop van een ronde is het vaste prik om samen iets te drinken in het clubhuis en de hoogtepunten van de dag te evalueren. Je kunt nog jarenlang meedoen aan laagdrempelige clubwedstrijden, wekelijkse seniorentoernooien of gezellige inloopochtenden. Voor veel ouderen wordt de golfclub daardoor niet zomaar een sportaccommodatie, maar een vertrouwde ontmoetingsplek waar lichaam en geest tegelijkertijd worden gevoed.

## Een flexibel handicapsysteem

Wat golf echt uniek maakt voor oudere generaties, is de eerlijke manier van competitie dankzij het wereldwijde handicapsysteem. Dit systeem compenseert de verschillen in speelsterkte op wiskundige wijze. Hierdoor kunnen spelers van totaal verschillende leeftijden en niveaus toch een eerlijke, gelijkwaardige en spannende wedstrijd tegen elkaar spelen. Je kunt dus zonder enig probleem de baan in met je twintigjarige kleinkind of een zeer ervaren vriendin, terwijl de uitdaging voor iedereen in balans is.

Bovendien is de sport bijzonder gemakkelijk aan te passen aan je eigen dagelijkse conditie en energieniveau. Je kiest zelf of je een volledige ronde van 18 holes loopt, of dat een kortere ronde van 9 holes vandaag beter past. Mocht het wandelen tijdelijk te zwaar of pijnlijk zijn, dan biedt een handcart of buggy direct de perfecte uitkomst. Je blijft wel in de buitenlucht en in beweging, maar haalt de piekmomenten van vermoeidheid weg. Hierdoor blijft de golfsport daadwerkelijk bereikbaar tot op zeer hoge leeftijd.

## Praktische tips voor 60-plussers

- Neem altijd ruim de tijd voor een dynamische warming-up om je spieren en gewrichten soepel te maken voor de eerste afslag.
- Investeer in modern, vergevingsgezind golfmateriaal met flexibele, lichte graphite shafts die ontworpen zijn om met minder kracht toch voldoende balsnelheid te genereren.
- Boek jaarlijks een paar opfrislessen bij een golfprofessional om je swing efficiënt aan te passen aan de huidige fysieke mogelijkheden van je lichaam.
- Zorg voor comfortabele en waterdichte golfschoenen met optimale grip om je balans tijdens de swing te garanderen en vermoeide voeten te voorkomen.
- Drink standaard voldoende water en neem voedzame snacks zoals noten of een banaan mee om je energieniveau tijdens een ronde op peil te houden.



Passie voor persoonlijke interieurwinkels'

Estland 5, 2613 P, Delft

**Smits**

designcenter delft



**Uitgeput? Bezoek dan onze showroom!**



**KUIVENHOVEN**  
keukens

Oogstgeesterweg 204B  
2231 BD, Rijnsburg

071-4021339

info@kuivenhovenkeukens.nl

www.kuivenhovenkeukens.nl

Scan mij!



# 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 blij nieuwsgierig: "Interessant, wat kan ik hiervan leren?" Hoe meer je spanning ziet als onderdeel van het spel, hoe minder groot die wordt. En op een dag betrap je jezelf erop dat je op de eerste tee staat met gezonde kriebels, maar vooral met zin om die bal de wereld in te sturen.



## Golfbaan Het Wedde

Richard Wagnerlaan 85, 2253 CD Voorschoten  
0715614848 [www.golfbaanhetwedde.nl](http://www.golfbaanhetwedde.nl)



## Golfbaan Het Wedde

Duizend en één meter golfplezier in het Groene Hart. Golfbaan "Het Wedde" is een boeiende uitdaging voor zowel de beginner als de gevorderde golfer.

Ons beboste complex wordt getypeerd door veel waterpartijen, smalle fairways en slim geplaatste bunkers. Allemaal ingrediënten voor een uitdagende partij golf. De baan telt 9 (PAR3) holes en is 1001 meter lang.

Golfbaan Het Wedde beschikt over een verlichte en overdekte drivingrange(kooi) max 30 meter, verlichte puttengreen en een multifunctionele oefengreen waarop gechipt en geput kan worden.

Voor een zakelijk golfevenement is Het Wedde erg geschikt aangezien de gezellige naastgelegen horeca (Het Wedde, eten-drinken-feesten) het evenement kan aankleden met eten en drinken.

### Horeca

Bij Het Wedde, eten-drinken-feesten, ben je elke dag welkom voor een lekker kopje koffie, een heerlijke lunch of diner. Ook op het terras is het goed vertoeven!

Op onze menukaart vind je veel gezonde keuzes. Hiervoor hebben wij een zilver certificaat ontvangen voor Gezonde Sportkantine van Team:FIT.

Soms is het nodig om te reserveren. Hiervoor kunt u bellen naar tel: 071-7450003

### ML Golfacademy Voorschoten

MLGV biedt een uitgebreid programma golfles voor de startende en ervaren golfer. Zet jij je eerste stappen in de golfsport, of heb jij de ambitie om nog beter te worden? De golfprofessionals van MLGV begeleiden je graag.

De academy bevindt zich op Golfbaan 't Wedde, waar we over prima oefenfaciliteiten beschikken: een overdekte range, diverse oefengreens om te chippen en te putten. De golfbaan beschikt over een uitdagende par 3 baan waar je na het behalen van de baanpermissie direct al kan spelen.

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



# Staps - Catering - Buffetten



**KOOKSTUDIO  
HILLEGOM**

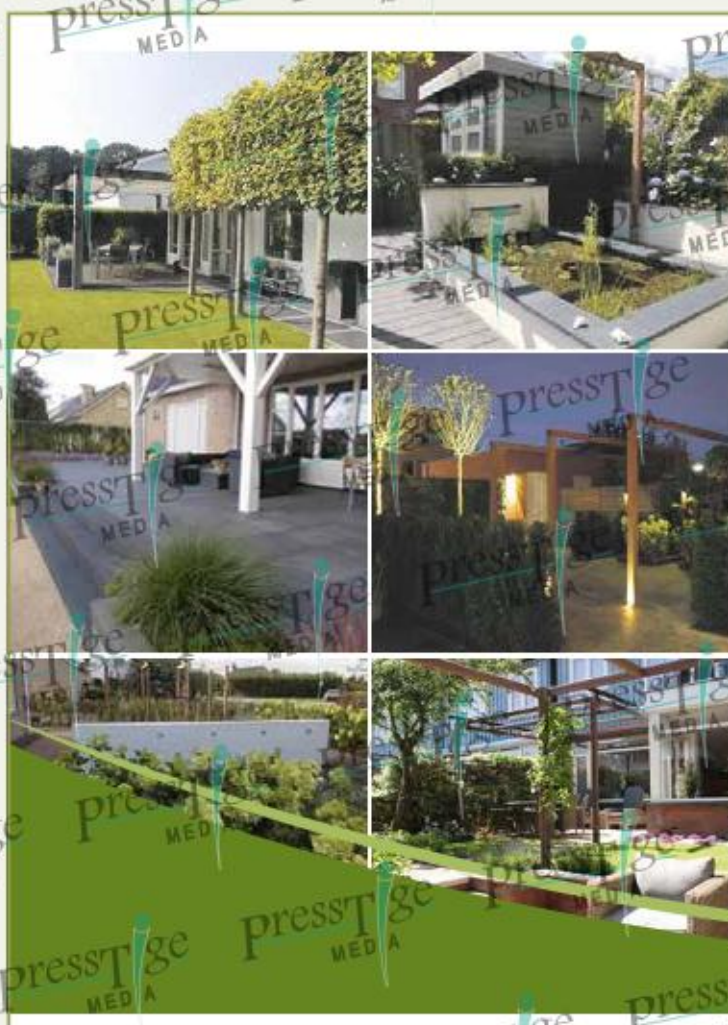


kijk ons volledige aanbod

op [www.kookstudio.nl](http://www.kookstudio.nl)



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



**Edwin Dobbe  
Tuinen**

Tuinontwerp • Aanleg • Onderhoud

Kerkstraat 84,  
2211 RM Noordwijkerhout  
06-51202666

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

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

# TEC

THE ENERGY COMBINATION



scan de QR code voor meer informatie over onze XL oplossingen!

## Dé warmtepompspecialist voor grote woningen en villa's

Met ons TEC XL label bieden wij:

- volledige ontzorging: installatie én onderhoud
- fluisterstille warmtepompen voor elk type woning
- de beste keuze voor duurzaamheid en comfort

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

“Trends zijn leuk, maar persoonlijke smaak staat centraal.”

Bij Mim Design werken we samen aan interieur-oplossingen die ècht bij u passen - voor thuis, kantoor of horeca.



Een vrijblijvend eerste gesprek?  
info@mimdesign.nl  
Tel: 0655398748

Mim Design

Hulp nodig bij de juridische zaken van jouw bedrijf of vereniging?

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



SANFELIX SERVICES  
LEGAL SUPPORT



gratis online aanvraag voor verenigingen

WWW.SANFELIX.NL/SPORT

Chef Geert kooft

FREELANCE CHEF • CATERING • PRIVE CHEF

T +31(0)612497872

Kika

kinderenkankervrij



Jelle Jongejan  
Hovenier

06 43574055  
info@jjtuinen.nl

JJ TUINEN  
Geef de tuin weer gevoel

Houten vloeren schuren  
Parket aanleg en onderhoud

Ma t/m Vrij van €16:00 tot 18:00  
en Zaterdag van 9:00 tot 12:00

Van Ingen Vloeren  
Ma t/m Vrij van €16:00 tot 18:00 en Zaterdag van 9:00 tot 12:00  
Vereniging Hogeschool 20b  
2242 NS Wassenaar

06 538 68 335  
info@vaningenvloeren.nl  
vaningenvloeren.nl



## Golfbaan Ter Specke

Spekkelaan 1, 2161 GH Lisse

0653913912 [www.golfbaanterspecke.nl](http://www.golfbaanterspecke.nl)



## Golfbaan Ter Specke

**Golfbaan Ter Specke is een sfeervolle 9-holes par3-golfbaan van 1.131 meter, gelegen in een groene, rustige omgeving. De golfbaan biedt uitstekende faciliteiten, waaronder een driving range met 15 afslagplaatsen, een puttinggreen, een golfschool en een gezellig Clubhuis/Receptie met een servicepunt voor kleine golfbenodigdheden.**

In 2006 namen vier gepassioneerde golfers het initiatief om deze golfbaan met bijbehorende faciliteiten aan te leggen op en rond de voetbalvelden van FC Lisse. In nauwe samenwerking met de Nederlandse Golf Federatie (NGF) en golfbaanarchitect Gerard Jol is de golfbaan in 2015 gerenoveerd. De renovatie resulteerde in grotere greens, een veiligere routing en een qualifying status voor de baan.

### **Uitstekende kunstgrasgreens**

Golfbaan Ter Specke onderscheidt zich door haar uitstekende kunstgrasgreens, die van hoge kwaliteit zijn en geen wintergreens kennen. Bovendien beschikt de baan over een goede drainage, waardoor afgelastingen zelden voorkomen. Dankzij de kwaliteit van de golfbaan en de organisatie van de bijbehorende golfclub Ter Specke, voldoet de baan aan de normen van de NGF en werd in september 2015 de bijbehorende status verkregen.

Op Golfbaan Ter Specke kunnen golfers niet alleen terecht voor baanpermissie of clubhandicap 54, maar ook voor handicapregistratie. Een kern van toegewijde vrijwilligers met passie voor de golfsport maakt Golfbaan Ter Specke een gezellige en professionele golfvereniging waar iedereen van harte welkom is.

### **Modern nieuw onderkomen**

Recentelijk is sportcomplex Ter Specke, tevens de thuisbasis van FC Lisse, gerenoveerd en heeft de golfclub een modern nieuw onderkomen gekregen. Dit maakt Golfbaan Ter Specke een uitstekende keuze voor zowel beginnende als ervaren golfers die op zoek zijn naar een plek om hun spel te verbeteren, te genieten van een ontspannen dag op de golfbaan of om deel te nemen aan de diverse evenementen en activiteiten die de golfclub organiseert.

Bron | [www.golfbaanterspecke.nl](http://www.golfbaanterspecke.nl)

## Blessurepreventie voor ouderen

**Blessurepreventie is voor oudere golfers geen luxe, maar een voorwaarde om met plezier te blijven spelen en het golfspel zo lang mogelijk onderdeel van een actieve, sociale levensstijl te houden. Rug, schouders en knieën krijgen bij elke swing en bij elke hole herhaaldelijk belasting te verwerken, waardoor overbelasting op de loer ligt, zeker als mobiliteit en spierkracht met de jaren wat afnemen en hersteltijd toeneemt.**

Een goede voorbereiding begint al vóór de eerste slag: een korte, dynamische warming-up verhoogt de doorbloeding, maakt spieren en gewrichten soepeler en verkleint aantoonbaar de kans op rugpijn, knieklachten en schouderirritatie. Denk daarbij aan rustige rotaties van romp en schouders, gecontroleerde kniebuijingen en wat stappen of kleine lunges om heupen en knieën wakker te maken, eventueel aangevuld met enkele oefenswings zonder bal om het bewegingspatroon in te slijpen.

Voor de rug is vooral stabiliteit cruciaal. Een golfswing vraagt veel rotatie vanuit wervelkolom, bekken en heupen, en juist in de onderrug ontstaat 30 tot 40 procent van alle golfgerelateerde blessures. Oefeningen die de rompspieren versterken – zoals varianten van planks en gecontroleerde rotatieoefeningen – zorgen ervoor dat de wervelkolom beter wordt ondersteund en de kracht van de swing gelijkmatiger over het lichaam wordt verdeeld. Daardoor hoeft de onderrug minder te compenseren voor stijve heupen of een beperkte bovenrug, wat typisch de oorzaak is van die zeurende lage rugpijn na een ronde golf en van terugkerende stijfheid de volgende ochtend.

Schouders en knieën verdienen minstens zoveel aandacht. Bij oudere golfers spelen slijtage en een minder elastisch kapsel vaak mee, waardoor een explosieve of te grote swingbeweging sneller irritatie in schouderpezen of kniebelastingsklachten veroorzaakt. Hier helpt het om de swing iets compacter te maken, met een rustiger tempo en meer focus op techniek dan op maximale afstand.

Daarnaast dragen stevige beenspieren, goed schoeisel en het vermijden van lange stukken lopen met een zware tas bij aan het ontlasten van de knieën, bijvoorbeeld door een trolley of buggy te gebruiken op zwaardere dagen. Tot slot is luisteren naar vermoeidheid essentieel: neem extra rust, wissel oefendagen af met hersteldagen en raadpleeg bij aanhoudende klachten tijdig een (golf)fysiotherapeut, zodat kleine pijntjes geen chronische blessures worden en golf een veilige, duurzame sportkeuze blijft.



## Stone Visions - meesters in maatwerk Natuursteen | Keramiek | Composiet

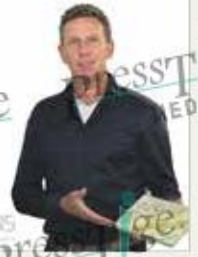
Op zoek naar een stijlvol keukenblad, een op maat gemaakte wastafel of een luxe afwerking voor uw badkamer? Stone Visions is uw specialist in hoogwaardige maatwerkoplossingen voor zowel particuliere als zakelijke projecten.

Wij combineren vakmanschap met innovatie

- ✓ Keukenbladen
- ✓ Wastafels
- ✓ Luxe badkamers

Van ontwerp tot montage - wij denken mee en zorgen voor een perfect eindresultaat

Stone Visions  
Ampèrestraat 2 | 2181 HB Hillegom  
Tel: 0252-533777 | info@stonevisions.nl  
[www.stonevisions.nl](http://www.stonevisions.nl)



## Dutch Design in Lisse



**hestia**  
interieur en design

[www.hestiadesign.nl](http://www.hestiadesign.nl)  
info@hestiadesign.nl

0252-418399  
Berkhoutlaan 9 | 2161 EL Lisse



## DE RIDDER MONTAGE



Voorschoten | Tel 06 22 08 81 44  
contact@deriddermontage.com

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



## HOUSE OF HAIR DESIGN

Van Hogendorpstraat 8 • 2242 KZ Wasseenaar • 070 5110655  
Whatsapp +31 657482358 • [www.houseofhairdesign.nl](http://www.houseofhairdesign.nl)



VAN DER  
**LELY**  
HOVENIERS

Marineweg 25  
2241 TX Wasseenaar  
06 24629295  
070 5116567

info@lelytuinen.nl  
[www.lelytuinen.nl](http://www.lelytuinen.nl)



## Schreuder

GLAS EN SCHILDERWERKEN

De Hooge Krocht 79, Noordwijk | 0650203424  
[schreuderschilderwerken.nl](http://schreuderschilderwerken.nl)

## ROWOODS & GARDEN

HOVENIERSBEDRIJF

06 25 04 03 86  
info@rowoods.nl  
[www.rowoods.nl](http://www.rowoods.nl)

Advies - Ontwerp - Aanleg - Onderhoud - Beplantingsplan - Veranda  
Overkapping - Timmerwerk - Schuttingen - Tuinverlichting

# 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.





### 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 haar 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

## Terrasverkapping, bestrating en tuinontwerp. Bezoek onze ruime showroom & showtuin.

4500 m<sup>2</sup> tuinen  
vrij advies op maat  
vrij van maandag t/m zaterdag



 **NIEUWENHUIS  
BUITENLEVEN**

**IJweg 1338 | Nieuw-Vennep**

# De mooiste bestemmingen voor golfers

**Golfvakanties zijn misschien wel de leukste manier om je liefde voor de sport te combineren met zon, natuur en nieuwe culturen. Of je nu droomt van linksbanen aan de Atlantische kust, zonovergoten fairways aan de Middellandse Zee of bergbanen met panoramische uitzichten, de wereld ligt als een gigantische driving range aan je voeten en nodigt uit om nieuwe banen én bestemmingen te ontdekken met gelijkgestemde golfers. Zo wordt elke trip niet alleen een sportieve uitdaging, maar ook een bron van verhalen, ontmoetingen en herinneringen.**

## **Zuid-Europa: zon, zee en eindeloos golfen**

Voor veel golfers blijft Zuid-Europa de nummer één keuze, en dat is niet voor niets. Aan de Spaanse Costa del Sol – niet voor niets ook wel de “Costa del Golf” genoemd – vind je tientallen banen langs de kust, waar je het hele jaar door kunt spelen in een mild mediterraan klimaat. Hier combineer je ochtendrondes met middagen aan het strand, tapas in gezellige dorpjes en avondjes in historische steden als Málaga.

Minstens zo geliefd is de Algarve in Portugal, waar spectaculaire banen langs de kustlijn liggen, vaak geïntegreerd in luxe resorts met spa, zwembad en uitstekende restaurants. In regio's rond Vilamoura en Lagos rol je je koffer het resort in en loop je zo naar de eerste tee, met uitzicht op kliffen, oceaan en glooiende fairways. Italië voegt daar een snufje dolce vita aan toe, met Toscane en de merenregio als populaire golfstreken waar wijn, gastronomie en cultuur naadloos samengaan met je golfprogramma, inclusief wijnproeverijen, lokale trattoria's en uitstapjes naar historische stadjes. Dit alles maakt Zuid-Europa ideaal voor golfers die comfort, culinair genieten en goede bereikbaarheid willen combineren.

## **Schotland en de Britse eilanden: het thuis van golf**

Voor de purist is er maar één echte pelgrimsbestemming: Schotland, het ‘home of golf’. Over het hele land verspreid liggen honderden banen, van wereldberoemde linksbanen langs de ruige kust tot charman-

te parkbanen in het binnenland. Het spelen op klassieke linksbanen, met wind, diepe bunkers en snelle greens, voelt als een terugkeer naar de roots van de sport en geeft elke ronde een bijna mythische lading.

Naast Schotland bieden ook Engeland en Ierland legendarische golfervaringen, met banen langs klifkusten, door heuvel-landschappen en soms letterlijk grenzend aan eeuwenoude stadjes. Het weer is misschien minder voorspelbaar dan in Spanje of Portugal, maar de sfeer – clubhuizen vol historie, pubs met open haard en gastvrije locals – maakt dat meer dan goed en zorgt voor avonden vol sterke verhalen in het 19e hole-gevoel. Voor veel golfers is juist die combinatie van stoere omstandigheden en warme hospitality de reden om keer op keer terug te keren.

## **Dicht bij huis: golfen in Nederland en omgeving**

Je hoeft echter niet ver te reizen om een toffe golfvakantie te beleven. In Nederland zelf zijn regio's als de Veluwe, Brabant en Zuid-Limburg perfect voor een korte break, met natuurbanen, heuvelachtige layouts en combinaties van golf, wandelen en wellness. Vanuit een vakantiepark of hotel loop je zo de baan op en ben je toch relatief dicht bij huis, handig voor een lang weekend of midweek.

Ook België en Duitsland bieden verrassend mooie golfbestemmingen, vaak midden in de natuur. In België zijn vooral de banen in Wallonië en Limburg geliefd, terwijl je in Duitsland prachtige park- en bosbanen vindt op rijafstand. Ideaal als je de reistijd kort wilt houden, maar toch even het gevoel van ‘er helemaal uit’ zoekt en na de ronde nog een stadje of wijngedebied wilt verkennen. Zo bouw je met relatief weinig moeite meerdere korte golftrips per jaar in je agenda.

## **Alpen en meren: golfen in de bergen**

Wie tijdens zijn golfvakantie graag frisse berglucht opsnuift, kijkt richting Oostenrijk. Daar groeien de golfresorts letterlijk tussen

de bergen, met banen die zich door dalen slingeren, langs meren lopen en je vanaf de tees belonen met adembenemende panorama's. Regio's als Kitzbühel en rond de Wörthersee combineren golf met wandelen, wellness en culinaire verwennerij, zodat ook niet-golfende reisgenoten zich geen moment vervelen.

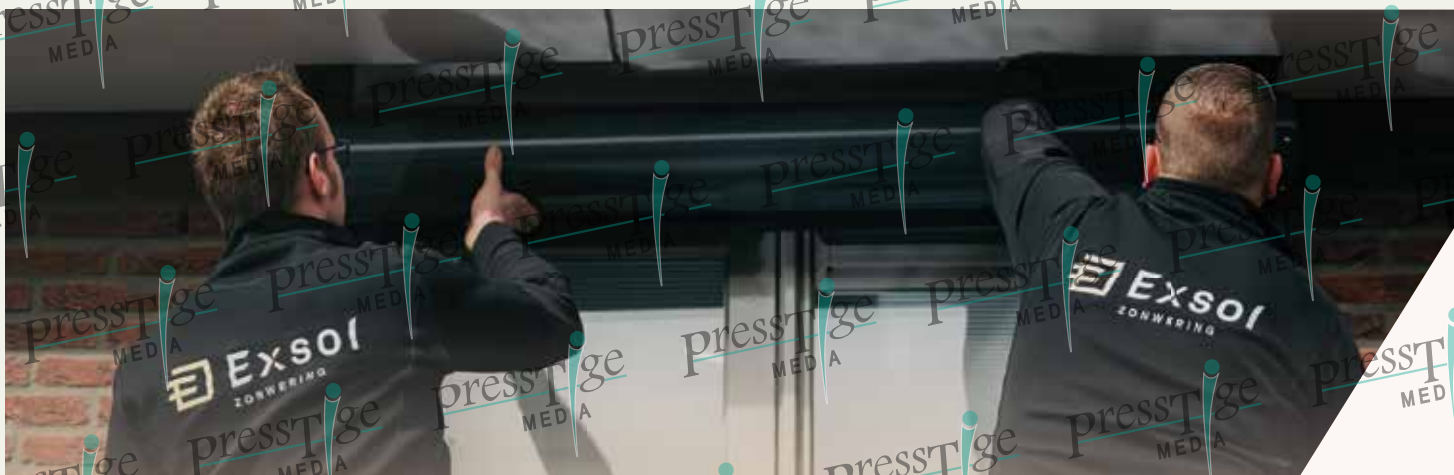
Golfen in de Alpen voelt anders dan aan zee: de hoogteverschillen, de frisse ochtendlucht en de stilte van de bergen geven je ronde een extra dimensie. Bovendien zijn veel van deze banen uitstekend onderhouden en gekoppeld aan hotels waar golfarrangementen, greenfees en spa-arrangements handig worden gecombineerd, zodat je vakantie van begin tot eind ontspannen en zorgvuldig georganiseerd aanvoelt. Dit maakt berggolf bijzonder aantrekkelijk voor wie graag actief is, maar ook waarde hecht aan rust en comfort.

## **Verre reizen: safari, woestijn en tropen**

Voor de avontuurlijke golfer liggen buiten Europa nog veel meer droomlocaties. Zuid-Afrika is een absolute topper, waar je golfen moeiteloos combineert met safari's, wijnproeverijen en roadtrips langs spectaculaire natuur. Je speelt er banen met uitzicht op wildparken, bergen en oceaan, wat elke hole een unieke ervaring maakt en elke ronde een verhaal oplevert om thuis te vertellen.

Ook bestemmingen als Dubai, Thailand, de Verenigde Staten en Nieuw-Zeeland duiken steeds vaker op als droombestemmingen. Denk aan woestijnbanen met skyline-uitzicht in de Emiraten, tropische banen tussen palmbomen in Azië of kustbanen langs de Pacific in Californië. Het reist wat verder, maar de combinatie van klimaat, service en once-in-a-lifetime ervaringen maakt dit soort golfreizen onvergetelijk en bij uitstek geschikt als jubileumreis of bucketlist-trip. Zeker als je het combineert met een rondreis of citytrip, wordt de golfervaring onderdeel van een breder reisavontuur.





# Stijlvol maatwerk in zonwering

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

Voor advies komen we graag bij u langs en meten alles nauwkeurig in. Technische uitdagingen?

Geen probleem. Met hoogwaardige producten en jarenlange ervaring garanderen wij kwaliteit en een perfecte afwerking.

## Een voorstel op maat? Maken we graag!



Scan de QR-code of ga naar [exsolzonwering.nl/afspraak-maken](https://www.exsolzonwering.nl/afspraak-maken) en plan een afspraak in.

**Nieuw!**  
Exclusief bij Exsol

## Het rolluik met kantelbare lamellen

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



**Exsol**  
ZONWERING

0342 - 745 031  
info@exsolzonwering.nl  
Horselerweg 22  
3774 PE Kootwijkerbroek

exsolzonwering.nl

## Oegstgeester Golfclub

Van Houdringelaan 15, 2341 BN Oegstgeest  
0715150506 [www.oegstgeestergolfclub.nl](http://www.oegstgeestergolfclub.nl)



## Oegstgeester Golfclub

In Oegstgeest vind je de golfbaan van de Oegstgeester Golf Club, OGC.

Deze openbare golfbaan is zeer geschikt om het golfen te leren, maar ook voor ervaren spelers blijkt de baan een uitdaging te bieden door de precisie die wordt vereist. De totale baanlengte (18 holes) bedraagt 2818 meter. Hiermee voldoet OGC aan de officiële, door de NGF vereiste baanlengte voor C-clubs.

Door de vele bomen en struiken ligt de baan beschermt tegen zee-wind. Verrassende waterhindernissen en moeilijk aanspelbare, maar ook mooie greens maken dat de baan zeker niet tot de gemakkelijkste behoort!

In de loop der jaren is de Oegstgeester Golfclub (OGC) uitgegroeid tot een zelfstandige vereniging met circa 500 leden. OGC kent een zeer actief verenigingsleven met uitsluitend vrijwilligers; dat geldt zowel voor de leden van de vele commissies, als voor de bestuursleden. Vier keer per jaar verschijnt het clubblad in digitale vorm. OGC is laagdrempelig. De contributie is relatief laag en OGC kent geen aan te kopen participaties.

### De faciliteiten

- Clubhuis Het clubhuis is centraal gelegen in de baan met zicht op een aantal holes en een fijn terras op het zuiden waar het in de zomer onder de grote platanen goed toeven is.
- Oefenfaciliteiten OGC beschikt over een slagkooi en een putting green.
- Lessen en begeleiding Leden van OGC die het golfspel willen verbeteren, of mensen die het nog moeten leren, kunnen lessen nemen bij onze club-pro en begeleiding krijgen. Er kunnen theorie- en praktijklessen gevolgd worden, baanpermissie krijgen en het golfvaardigheidsbewijs behalen.

### Toegang tot de golfbaan:

- Bezoekers met golfvaardigheidsbewijs (GVB),
- Introducés met een baanpermissie van een erkende golfvereniging die spelen met een lid van Oegstgeester Golf Club

### Greenfee spelers zijn van harte welkom!

De baan is het gehele jaar 7 dagen per week geopend. De openingstijden voor het clubhuis zijn afhankelijk van het jaargetijde. Op de website vindt u de baanstatus.

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

## Golf als escapisme

Golf wordt vaak gezien als een technische sport, maar voor veel drukbezette professionals is de baan vooral een toevluchtsoord: een plek waar de agenda even niet leidend is en deadlines tijdelijk verdwijnen. In een wereld van volle inboxen, back-to-back meetings en continue prikkels biedt golf iets dat zeldzaam is geworden: onverdeelde aandacht voor één activiteit, in de buitenlucht, in je eigen tempo. Juist die combinatie maakt golf zo geschikt als mentale reset.

Zodra je de parkeerplaats oprijdt en je tas uit de auto tilt, begint de overgang van het dagelijkse tempo naar het ritme van de baan. De eerste paar holes zijn vaak nog een strijd in je hoofd: gedachten aan werk, projecten en verplichtingen spelen ongevraagd door. Maar gaandeweg dwingt het spel je om te focussen op het hier en nu. Je kijkt naar de wind, kiest een club, voelt je swing. Het constant wisselen tussen beoordeling, beslissing en uitvoering zorgt ervoor dat er simpelweg minder ruimte overblijft om te piekeren. Je aandacht verkleint van grote abstracte vraagstukken naar een concreet doel: die ene slag zo goed mogelijk uitvoeren.

Daarbij speelt de omgeving een belangrijke rol. Golfbanen liggen vrijwel altijd in groen, ruim en rustig gebied. Het vele groen, de vogels, het ritme van lopen en slaan; het zijn natuurlijke tegenhangers van beeldschermen, vergaderzalen en kantoortuin-geluid. Je bent uren buiten, je beweegt onbewust duizenden stappen, en je ademhaling past zich aan het tempo van het lopen aan. Waar een sportschool soms nog voelt als "moeten trainen", voelt een ronde golf eerder als een lange wandeling met een spelelement. Dat maakt het toegankelijker als vorm van ontspanning, ook voor mensen die zichzelf niet direct als sportief zien.

Golf als escapisme betekent niet vluchten voor problemen, maar tijdelijk afstand nemen zodat je er met een heldere blik op terug kunt komen. Veel spelers merken dat ideeën spontaan opkomen tijdens een ronde, juist omdat ze niet geforceerd met oplossingen bezig zijn. Het ritme van de baan – hole na hole, slag na slag – lijkt ruimte te creëren in je hoofd. Fouten maken hoort daarbij: een mislukte drive of gemiste putt nodigt uit om los te laten en opnieuw te beginnen. Dat is een waardevolle mentale oefening voor iedereen met een veeleisende baan.

Voor drukbezette professionals is golf daarmee geen luxe extra, maar een bewuste investering in mentale veerkracht. Een vaste wekelijkse 9-holes ronde na het werk of een vroege ochtendstart in het weekend kan een ankerpunt worden in een verder overvolle week. Wie de baan instapt met de intentie om niet alleen aan zijn handicap, maar ook aan zijn hoofd te werken, ontdekt al snel hoe weldadig die uren op de fairway kunnen zijn. De uitnodiging is simpel: leg je telefoon onderin de tas, adem rustig in, kijk de fairway af en geef jezelf de ruimte om even alleen met bal, baan en gedachten te zijn.





## 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.

## 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 heuprotaties, 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.



# Wil jij ook met meer zelfvertrouwen de baan in? [www.golfcoach.nl](http://www.golfcoach.nl)

Ken jij ook de frustratie van inconsistente prestaties? Veel golfers, van beginners tot gevorderden, worstelen met techniek, strategie en het mentale aspect van het spel. Ik bied een gestructureerde manier om deze uitdagingen aan te pakken en zo het spelplezier en de prestaties te verbeteren. In dit artikel bespreek ik de belangrijkste voordelen van een golfcoach en waarom een persoonlijk plan bijdraagt aan het beste uit jezelf en je golfspel te halen. Kijk voor meer informatie op [www.golfcoach.nl](http://www.golfcoach.nl)

## 1. Snellere en effectievere vooruitgang

Een van de grootste voordelen is de mogelijkheid om sneller vooruitgang te boeken. Samen maken we van jouw golfavontuur een succesverhaal. Zelf oefenen zonder begeleiding kan ertoe leiden dat slechte gewoonten inslijten, ik help je om de juiste technieken aan te leren en door gerichte feedback kun jij je efficiënter ontwikkelen en sneller betere scores behalen.

## 2. Persoonlijke aanpak en op maat gemaakte trainingen

Elke golfer is uniek, met een eigen fysieke bouw, spelniveau en leerstijl. Als golfcoach analyseer ik jouw specifieke sterke en zwakke punten en maak aan de hand van deze analyse op maat gemaakte trainingen. Dit betekent dat je niet zomaar algemene tips krijgt, maar begeleiding die echt op jou is afgestemd. Dit verhoogt niet alleen de effectiviteit van de training, maar maakt het leerproces ook leuker en motiverender.

## 3. Verbetering course management en strategie

Een juiste strategie is essentieel voor een goed golfspel. Het nemen van de juiste keuzes in de baan en goed course management is daarbij essentieel. Ik help je bij het doorgronden van deze onderdelen, waardoor je met minder spanning betere resultaten behaalt.

## 4. Mentale sterkte en focus

Golf is niet alleen een fysieke, maar ook een mentale sport. Focus en zelfvertrouwen spelen een cruciale rol in het succes op de baan. Met mijn persoonlijke programma zullen we ook jouw mentale spel ontwikkelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan technieken die ik je zal aanleren voor het omgaan met druk en het behouden van focus.

## 5. Meer plezier en motivatie

Golfen zonder duidelijke vooruitgang kan frustrerend zijn. Samen werken met mij zorgt voor snelle resultaten en zo doe je meer plezier in het spel krijgen. Daarnaast zorg ik voor

motivatie door mijn klanten uit te dagen en de juiste doelen te stellen. Dit houdt het leerproces boeiend.

## 6. Verminderen van blessures

Golf lijkt misschien een minder intensieve sport dan bijvoorbeeld voetbal of tennis, maar een verkeerde techniek kan alsnog leiden tot blessures aan rug, polsen of schouders. Doordat ik je een correcte houding en beweging aanleer, zal de kans op blessures aanzienlijk verminderen.

## 7. Leren van ervaring

Mijn jarenlange ervaring met het golfspel is een onschatbare bron van kennis en inspiratie die ik graag met je deel.

## Conclusie

Samenwerken met mij biedt meerdere voordelen, ongeacht je niveau of doel. Of je nu een beginner bent die de basis wil leren, of een ervaren speler die zijn handicap wil verlagen, ik help je om sneller en efficiënter vooruitgang te boeken.



Van technische verbetering en strategische inzichten tot mentale kracht en blessurepreventie. Wil je jouw golfspel naar een hoger niveau tillen en met meer zelfvertrouwen de baan in? Neem dan contact met mij op.

Boeken kan via de website [www.golfcoach.nl](http://www.golfcoach.nl)

Gebruik voor een gratis intake gesprek of 50% korting op een individuele les de code: Golf in Zaken Courant 2026 in uw bericht.

# Rafael

Rafael de Bruin  
06-101 400 79



BOEKEN KAN HIER





# DE NIEUWE ELEKTRISCHE GLC.

De nieuwe GLC leidt een vooruitstrevend hoofdstuk in voor elektrische SUV's. Ontworpen op een volledig nieuw BEV-platform en voorzien van geavanceerde EQ-technologie, combineert deze GLC emissievrij rijden met de vertrouwde luxe, kracht en comfort van Mercedes-Benz. Met zijn indrukwekkende actieradius, hoge laadcapaciteit en slimme connectiviteit biedt hij compromisloos gebruiksgemak voor elk type bestuurder.

HYPERSCREEN  
optioneel

Tot  
713 KM  
rijbereik (WLTP)

PANORAMADAK



**Beleef klasse. Beleef AGAM Mercedes-Benz.**

Den Haag / Leiden / Naaldwijk

Gecombineerd verbruik: 14,9 - 18,9 kWh/100 km, CO<sub>2</sub>-uitstoot: 0 g/km (WLTP).