



Dé **GOLF**
in **ZAKEN**
COURANT.nl

Regio Midden Nederland

editie 1 - 2026

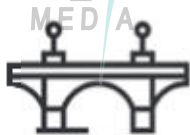


Golf Soestduinen.....	3
Een ronde voorbereiden.....	7
Famous golf tournaments.....	11
Bergtopper, VerticalQ en golf.....	17
Golf is er voor iedereen.....	21

Afvallen met injecties DOORBRAAK op het gebied van gewichtsverlies



Doe de BMI check om te zien
of jij in aanmerking komt
voor afvallen met injecties.



MAREBRUG
cosmetische kliniek

ZANDWEG 139 DE MEERN
Kostenloos parkeren

WWW.MAREBRUGKLINIEK.NL



Gespecialiseerd in luxe en duurzame
buitenverblijven.



Exalto-houtbouw.nl | 06 - 27282525



De meest persoonlijke dementiezorg als thuiswonen niet meer gaat

Martha Flora biedt mensen met dementie een warm thuis, wanneer zelfstandig thuiswonen niet meer gaat. Een thuis waar eigen regie, echte aandacht en vooral leefplezier centraal staan.

Bij ons woont u in een ruime studio met badkamer en pantry, die u naar eigen smaak kan inrichten. Daarnaast heeft ieder huis een unieke gemeenschappelijke ruimte: de Meander. Met een huiskamer, tuinkamer, eetkeuken, atelier, bibliotheek en (dak) tuin. Bij Martha Flora kunt u het leven dat u gewend bent zoveel mogelijk voortzetten, rekening houdend met de dementie.

U bent van harte welkom voor een rondleiding bij een van onze 17 locaties door heel Nederland, zodat u zelf ons unieke concept kunt ervaren. Voor meer informatie neemt u contact via 020 820 11 89 of ga naar www.marthaflora.nl

MARTHA FLORA
De meest persoonlijke dementiezorg

Golfpark Soestduinen

📍 Van Weerden Poelmanweg 8, 3768 MN Soest
☎ 0355880005 🌐 www.golfparksoestduinen.nl



Golfpark Soestduinen

Ontdek onze unieke 9-holes par 3 baan, dichtbij gelegen de A28. De NGF ingemeten C-status baan biedt een complete golfervaring.

Alle teeboxen, greens en hindernissen zijn ontworpen naar het voorbeeld van een lange baan, maar met kortere fairways die variëren van 80-120 meter. Met zijn vriendelijk maar uitdagende glooiingen, omringd door bos, is deze parkbaan perfect voor beginnende als ervaren golfers.

Dankzij meerdere teeboxen op elke hole kun je ook officieel 18-holes spelen. Voor toegang tot de baan heb je minimaal een NGF-Baanpermissie en/of actuele digitale NGF-pas nodig. Uiteraard beschikt onze accommodatie over uitgebreide en verlichte oefenfaciliteiten, een clubhuis, eetcafé, (overdekt) terras en een golfshop.

Onderdeel van Golfpark Soestduinen is ook Golfschool Soestduinen. Een regionaal bekende Golfschool met 6 aangesloten golfprofessionals, waarvan 3 PGA-A professionals.

Bron - www.golfparksoestduinen.nl

WEKELIJKS NIEUW

NIEUWS | GOLFBANEN | TIPS | ZAKEN | GEZONDHEID | SHOPS



 **Degolfinzakencourant**

KARIN VAN DEN HOVEN TUINEN
exclusieve tuinontwerpen

Luxe buitenleven op maat gemaakt

☎ +31 6 42239720

✉ info@karinvandenhoven.nl

🌐 karinvandenhoven.nl

RODY DESIGN

- Betonstuc
- Wanden
- Vloeren
- Interieur
- Badkamer



De Steeg 2, 3931 PM Woudenberg
06 531 89 311
info@rody-design.nl

Kijk ook eens bij
www.henfstukadoors.nl

De Golf in Zaken Courant
Regio Midden Nederland
Jaargang 2026 - Editie 1

Oplage
5.100 ex.

Uitgave
PressTige Media
Eindhovenseweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750
🌐 www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
HelloPrint

Verspreiding
Regio Midden Nederland

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.

Facebook

Je vind wekelijks nieuws, tips en wetenswaardigheden op onze facebook pagina.





Kunstgebitten
Implantaten

Knarsbitjes
Sportbitjes



www.kunstgebittleusden.nl



Wij zijn de nieuwe 2e hands golfwinkel van regio Utrecht!

Na 4 jaar te hebben gewerkt op afspraak, kunt u nu eindelijk op vaste openingstijden gezellig komen kijken.

Wij hebben van alles staan met een snel wisselende voorraad.

U kunt hierbij denken aan:

Golfsets, Tassen, Wedges, Clubs, Drivers en Woods. Ook voor een nieuwe grip, Golfaccessoires of advies kunt u bij ons terecht!

Wij zien u graag snel in de winkel!

Shop.golf-locker.nl

info@golf-locker.nl

+31 6 3839 0722

Borpsstraat 38, Bunnik



Webshop



Marktplaats

Een ondersteunende en heldere benadering zorgen voor een persoonlijke en duidelijke financiële dienstverlening.



ABSOLUUT OCTAAF
HELDER - ADMINISTRATIEF - FINANCIËEL - ONDERSTEUNEND



Financiële
Administratie



Fiscale
Aangiften



Begeleiding
en heldere
ondersteuning



Spechtenkamp 39 | 3607 KB Maarssen
+31 (0)346 725 199
mail@absoluutoctaaf.nl

www.absoluutoctaaf.nl



Golfclub Amelisweerd

Golfbaan Amelisweerd ligt aan de rand van Utrecht langs de A27, met de Domtoren in zicht. De baan kenmerkt zich door diverse natuurlijke elementen waardoor deze veel uitdaging biedt voor zowel de beginnende als gevorderde speler. Onze club heeft een prettige sfeer, waar iedereen welkom is en zich snel thuis voelt. Voor mensen die slecht ter been zijn bieden wij de mogelijkheid om met een buggy de baan op te gaan.

Het complex van Golfbaan Amelisweerd biedt alles wat je nodig hebt voor een geweldige golfdag. Naast de 18 holes baan is er ook een 9 holes par 3 baan, perfect voor beginners of voor een snelle ronde. De driving range en oefengreens bieden de mogelijkheid om eerst even warm te draaien, slagen te oefenen of je spel te verbeteren. Na afloop kun je ontspannen in het clubhuis, waar je kunt genieten van een hapje en drankje in het restaurant, Paviljoen Amelisweerd.

In onze golfshop vind je de meest benodigde accessoires waaronder ballen, handschoenen, tees en kleding. Onze receptie wordt bemenst door enthousiaste medewerkers waar je terecht kunt met je vragen, die je vriendelijk te woord staan en je over alles wat golf betreft kunnen adviseren.

Paviljoen Amelisweerd is de huiskamer van ons clubhuis. Je kunt hier terecht voor een kop koffie, thee en andere drankjes, al dan niet met iets lekkers, lunch of lunch to go voor tijdens de golfronde, een daghap of een diner à la carte.

Of je nu een ervaren golfer bent die op zoek is naar een uitdagende baan, een beginner die wil leren golfen of op zoek bent naar een golfbaan om te kunnen golfen met zakenrelaties in een prachtige omgeving, Golfbaan Amelisweerd is de perfecte plek voor jou. Kom langs en ervaar zelf de schoonheid en uitdaging van deze unieke golfbaan. Je zult er geen spijt van krijgen!

Bron - www.amelisweerd.nl | Fotograaf: Fred Thomas



Leesvoer: de beste golfboeken

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

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

Visualisatie

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

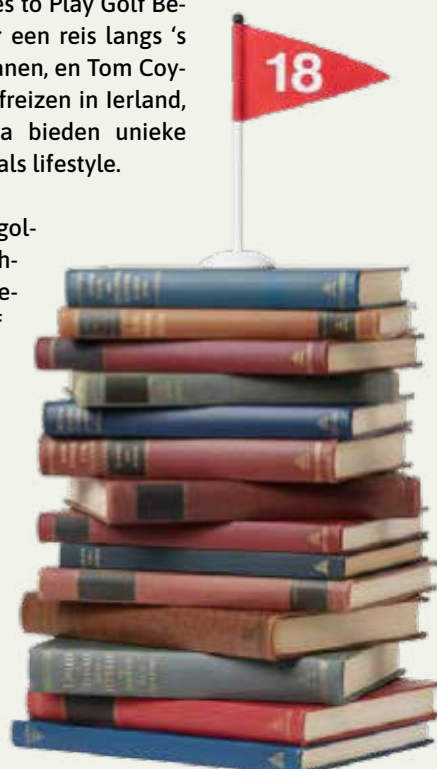
Harvey Pennick's "Little Red Book" staat wereldwijd bekend om de heldere, direct toepasbare adviezen en inspirerende verhalen uit een leven als golfleerling. "Golf for Dummies" van Gary McCord is een luchtig en toegankelijk geschreven overzicht van technieken, materiaal en etiquette; zeer geschikt als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

Technisch denken

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

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

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





fonszari®
amsterdam

Enjoy luxury in every detail

Luxe handgrepen,
objecten en accessoires
van brons en messing

Met de hand gesmeed,
gepolijst en gepatineerd
volgens traditioneel vakmanschap.



+31 20 - 244 68 70

hello@fonszari.com

www.fonszari.com

Rein KUNST • SIERSMEDERIJ
TUPKER

Waar design ambacht ontmoet

Met oog voor detail,
hoogwaardige materialen
en onberispelijk vakwerk.



Neem contact met ons op voor
een persoonlijk advies
of een vrijblijvende offerte.

Ook voor gietwerk projecten
bij onze nieuwe non-ferro gieterij

+31 (0)35 - 602 15 52
info@tupker.nl

Koningsweg 6a
3762EC Soest

www.gieterijtupker.nl

www.tupker.nl



Een ronde over een bepaalde baan voorbereiden

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





ONELENGTH NEDERLAND



Meer consistentie, Meer golfplezier.

Stel je voor: je pakt een ijzer 7... en eigenlijk pak je alle clubs tegelijk. Klinkt goed? Het heet **ONE Length** – en het is verrassend logisch.

Iedere golfer kent het: lange ijzers voelen "spannend", korte ijzers vragen ineens een andere houding, andere balpositie, andere afstand tot de bal... en voor je het weet ben je tijdens je ronde vooral bezig met **aanpassen** in plaats van **scoren**.

ONE Length draait dat om.

Alle wedges, ijzers (en vaak ook hybrides) hebben dezelfde lengte. Resultaat: **één setup, één balpositie, één swing**. Minder ruis in je hoofd, meer herhaalbaarheid in je lijf – en vooral: meer plezier op de baan. ONE Length Nederland is er om golf **makkelijker, consistent en leuker** te maken.

En nee: je afstanden raken niet "door elkaar". Door ontwerp en gewichtsverdeling blijven de afstanden logisch opbouwen.

Ervaar het zelf (speciaal voor lezers van dit magazine)

Je hoeft niets te geloven van een advertentie – je moet het voelen. Boek je **gratis proefsla-moment** via: onelengthnederland.nl/gratis-proefslaan/

Kom langs, sla een paar ballen en ontdek in 30 minuten waarom zoveel golfers zeggen: "Waarom heb ik dit niet eerder geprobeerd?"

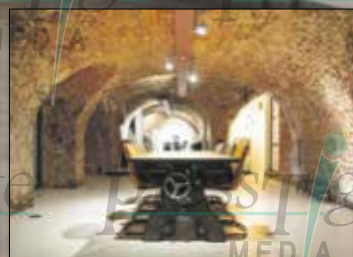
Exelero is de specialist in het aanbrengen van de meest kwalitatieve vloeren op het gebied van pvc en gietvloeren. Of het nu om een woning of bedrijfspand gaat, wij bieden altijd een oplossing op maat!

Voor uitgebreide informatie verwelkomen wij u graag in onze showroom in Putten.

Op www.exelero.nl kunt u uw afspraak inplannen.



0640558229 | info@exelero.nl





Golf en social media

Golf en social media lijken op het eerste gezicht twee verschillende werelden, maar in de praktijk zijn ze inmiddels onlosmakelijk met elkaar verbonden. De baan, ooit het domein van etiquette en stilte, is uitgegroeid tot decor van miljoenen korte video's, swing-filmpjes, coursevlogs en lifestyleposts die een nieuw, jonger publiek aanspreken. Golf leeft niet langer alleen op televisie of achter de hekken van exclusieve clubs; het speelt zich net zo goed af op de tijdlijn van Instagram, TikTok en YouTube, waar makers met creativiteit en persoonlijkheid het beeld van de sport opnieuw vormgeven.

Social media hebben golf een gezicht gegeven dat veel breder is dan enkel topsport. Influencers en content creators laten zien dat golf ook gaat over vriendschap, reizen, mode en humor. Zo zijn er complete communities ontstaan rond YouTube-kanalen en TikTok-accounts waar challenges, trickshots en wedstrijdjes tussen vrienden minstens zo belangrijk zijn als de uiteindelijke score. Het resultaat is dat mensen die nooit een traditionele golflesson zouden boeken, via hun scherm toch nieuwsgierig worden naar een proefles of een avondje Topgolf of simulatorgolf.

Op TikTok is zelfs een eigen esthetiek ontstaan: 'golfcore'. Golf wordt daar gebruikt als podium voor storytelling, outfitvideo's en creatieve skits, vaak gemaakt door jonge vrouwelijke makers met een voornamelijk Gen Z-publiek. Zij filmen niet alleen swings, maar ook wat er in de buggy gebeurt, welke drankjes mee de baan in gaan en hoe een dag rond een toernooi eruitziet. Cijfers laten zien dat het aantal golfgerelateerde TikTokcreators en het aantal interacties in 2025 sterk is gegroeid, wat aangeeft dat golf online een heuse cultuur is geworden in plaats van enkel een sport.

Tegelijkertijd is een nieuwe generatie golfinfluencers opgestaan die de rol van traditionele media deels heeft overgenomen. YouTubers en Instagram-makers combineren coursevlogs, lesvideo's en productreviews met een sterk persoonlijk verhaal, waardoor kijkers zich met hen identificeren. Sommige creators, zoals bekende golfvloggers en instructeurs, trekken per video meer views dan officiële tours gemiddeld halen, en bouwen rond hun kanalen eigen merken en kledinglijnen op. Voor volgers voelt het alsof ze met een vriend de baan op gaan, in plaats van dat ze naar een afstandelijke tv-uitzending kijken.

Deze verschuiving heeft grote gevolgen voor de manier waarop golfclubs en banen communiceren. Waar een club vroeger vooral afhankelijk was van de ledennieuwsbrief en een sporadisch krantenartikel, kan zij nu via Facebook, Instagram en LinkedIn dagelijks zichtbaar zijn voor leden, gasten en potentiële nieuwe spelers. Clubs die actief inzetten op het tonen van evenementen, sfeerbeelden, tips van de pro en succesverhalen van leden, bouwen online aan een communitygevoel dat mensen motiveert om vaker te komen spelen.

Daarnaast bieden socialmediaplatforms concrete kansen om engagement te verhogen. Clubs die polls, Q&A's en korte tipvideo's inzetten, merken dat volgers sneller reageren, vragen stellen en content delen. Een simpele "golf tip van de week" in Stories kan niet alleen interactie opleveren, maar geeft clubs ook direct inzicht in de wensen en niveaus van hun doelgroep. Door spelers te stimuleren hun eigen foto's en video's met een clubhashtag te delen, ontstaat bovendien een stroom aan user-generated content die de geloofwaardigheid van de club versterkt.

Voor merken in de golfindustrie – van ballen en clubs tot kleding en accessoires – zijn golfinfluencers een strategische partner geworden. Samenwerkingen variëren van gesponsorde posts en productreviews tot complete campagneverhalen waarin een influencer zijn of haar golfreis deelt met een bepaald merk in de hoofdrol. Omdat de relatie tussen influencer en volgers vaak persoonlijk en vertrouwelijk aanvoelt, weegt een aanbeveling zwaarder dan een traditionele advertentie. Platforms die zich specifiek richten op het koppelen van golfmerken aan influencers laten zien hoe groot en professioneel deze markt inmiddels is.

Die professionalisering betekent ook dat de concurrentie om aandacht groter is dan ooit. Voor iedere golfbaan, pro of merk dat succesvol wil zijn op social media, is een doordachte strategie noodzakelijk. Het gaat niet meer alleen om "iets posten", maar om het consequent vertellen van een herkenbaar verhaal: waar sta je voor, welke sfeer hoort bij jouw golfclub of merk, en welke spelers wil je aantrekken? Clubs die hun niche helder kiezen – bijvoorbeeld familiegevoel, toptraining of after-work fun – kunnen zich online onderscheiden van de grote spelers en internationale tours.

Social media hebben bovendien de klassieke toegangsrempels van golf verlaagd. Het beeld van gesloten hekken en strikte dresscodes maakt steeds vaker plaats voor video's van driving ranges vol muziek, avondrondes met vrienden en laagdrempelige formats als par-3 banen en simulators. Off-course golf, zoals Topgolf en indoor simulators, telt inmiddels miljoenen deelnemers en wordt sterk aangejaagd door online content. Voor veel nieuwkomers is dat de eerste stap richting "echte" golf, waardoor digitale zichtbaarheid direct kan leiden tot groei in de sport.

Tegelijk roept de socialmediacultuur ook vragen op over de balans tussen traditie en vernieuwing. Sommige puristen maken zich zorgen over dresscodes, etiquette en het risico dat banen veranderen in filmsets. De uitdaging voor clubs en bonden is om ruimte te geven aan creativiteit zonder de kernwaarden van de sport – sportiviteit, respect, tempo in de baan – uit het oog te verliezen. Waar dat goed lukt, versterken online en offline elkaar juist: social media wekken de interesse, de baan biedt de echte ervaring, en beide samen zorgen voor een toekomstbestendige golfcultuur.



Dé thuisbatterijspecialist uit Soest en omstreken

De voordelen van een thuisbatterij

- Opslag - Sla uw zonnestroom op voor **later gebruik**
- Kosten - Verlaag uw energiekosten door **efficiënter** eigen gebruik zonnestroom
- Stroomuitval - Bij stroomuitval blijft bij u het **licht branden**
- Zelfvoorzienend - Wees **minder afhankelijk** van de het energienet (off-grid)
- Zonnepanelen - Werkt met **bestaande zonnepaneelinstallaties**
- Dynamisch - Maximaal voordeel uit **dynamisch contract**
- Leverancier - U heeft **vrije keuze** van energieleverancier
- Lange levensduur - De batterij gaat **15 tot 20** jaar mee

Onze aanpak

- Pre-scan - **Inzicht** in uw huidige verbruik
- Rekenmodel - Uw gegevens in ons rekenmodel om de **haalbaarheid** te toetsen
- Schouw - Bezoek aan huis, bepalen van de **mogelijkheden**
- Voorstel - Toegesneden op uw huidige situatie met oog voor de **toekomst**
- Installatie - **Plaatsing** van de thuisbatterij bij u thuis
- Overdracht - Uitleg over de **werking** van de batterij
- Nazorg - Permanente **controle** op afstand

Scan de QR



Neem vandaag nog
contact met ons op:
085 - 760 5095
info@volopenergie.nl
www.volopenergie.nl

Amersfoort | Soest



VOLOPENERGIE

Innovatief en duurzaam energiebeheer voor thuis

Ook voor uw laadpaal en extra zonnepanelen

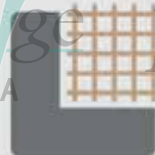


Theehuis Monchouette
Leusbroekerweg 25B
3831 JZ Leusden
038-4337409
info@monchouette.nl

Theehuis Monchouette aan het Valleikanaal langs de Grebbelinie.
Wij serveren lunch, high tea, high wine en heerlijk huisgemaakt gebak.
Zoekt u een mooie locatie voor een vergadering of teambuilding activiteit?
Heeft u iets te vieren? Onze zaal biedt daarvoor genoeg ruimte, evt met lunch,
diner of borrel om de dag af te sluiten.

Wij beschikken over wifi, tv scherm met scart aansluiting, flip over bord,
beamer, prive sanitair en een prive terras.

Wij zijn 7 dagen per week geopend:
Maart tot en met oktober van 10:00-18:00 uur
November tot en met februari van 11:00-17:00 uur (dinsdag gesloten)
Overige tijden op reservering.



VAN DER KOLK

BETONWERKEN

FUNDERINGEN - KELDERS - VLOEREN - WANDEN

ACHTERBERG | 06 26 52 65 36
BETONWERKENVANDERKOLK@GMAIL.COM

**Warm of
koud**



**Goed en
vertrouwd**

CV-KETEL | AIRCONDITIONING | LOODGIETER
STORINGSDIENST | ONDERHOUD | VENTILATIE | VERWARMING
WARMTEPOMPEN | ELEKTRA

www.jos-tech.nl | Tel. 030-8782125

✓ Altijd waterdicht



DAKWERKEN | ONTSTOPPINGEN

De akkeren 47, 3762AN soest
06 28 83 12 58 | info@mvl-dakwerken.nl

www.mvl-dakwerken.nl



Golfbaan The Dutch

Haarweg 3, 4212 KJ Spijk
0883399120 www.thedutch.nl



Golfbaan The Dutch

Betreed de wereld van The Dutch - een Inland Links Course op Championship Niveau, geboren uit het team van Made in Scotland. Deze baan, ontworpen door de Schotse Colin Montgomerie en geopend sinds 2011, is exclusief voor leden en hun gasten. Hier draait alles om kwaliteit, service en beleving, onze medewerkers dragen dit hoog in het vaandel.

Ervaar een stukje Schotland in het hart van Nederland. Onze baan onderscheidt zich door zijn glooiende landschap dat bijzonder mooi tot uiting komt bij ochtend- en avondlicht. Dit is niet onopgemerkt gebleven; in 2019 werd The Dutch wederom bekroond als de best onderhouden baan. Eerder, in 2009 en 2016, had de NGF de Championship course al tot beste baan van Nederland uitgeroepen. In 2018 kreeg The Dutch maar liefst vier vermeldingen in de ranking van Leading Courses: 1e voor onderhoud en faciliteiten, 2e voor Beste golfbaan overall en 9e voor Beste golfbaan van Europa. In 2019 scoorde The Dutch opnieuw hoog op onderhoud en faciliteiten, en werd opnieuw de 2e Beste overall.

Bij The Dutch is er plaats voor iedereen. We onderscheiden ons van andere golfclubs door actief gebruik te maken van ons businessnetwerk. We bieden verschillende soorten lidmaatschap aan, zoals Corporate Memberships, Private Membership en The Dutch Futures Membership. Of je nu wilt trainen of gebruik wilt maken van ons krachtige netwerk, bij The Dutch zijn alle mogelijkheden binnen handbereik. Ervaar de spanning van de Championship Niveau, de trots van onze onderscheidingen en de hartelijke gastvrijheid van ons team. Jouw golfervaring wordt hier tot een hoger niveau getild.

Een birdie of par op uw scorekaart brengt die onmiskenbare golfvreugde met zich mee. Kiezen voor de juiste tee kan een krachtige strategie zijn om deze hoogtepunten te bereiken. Hoewel het basisprincipe van het spel hetzelfde blijft, kan die extra 10 tot 20 meter die u per hole wint, een kritisch verschil maken. Het stelt u in staat om gemakkelijker naar de green te spelen, waardoor uw kansen op het landen van een Birdie of Par aanzienlijk toenemen. Dus, optimaliseer uw strategie, maak slimme keuzes en beleef de opwindende van het spel op een geheel nieuw niveau.

Heeft u nog vragen of wilt u meer weten? Wij staan altijd voor u klaar om u te helpen. We nodigen u graag uit op onze charmante locatie voor een persoonlijk en vrijblijvend gesprek na het maken van een afspraak. Zo krijgt u direct een indruk van de unieke sfeer binnen onze club. Laat ons u meenemen in de wereld van onze club en ervaar zelf waarom we zo bijzonder zijn.

Bron - www.thedutch.nl - Foto: Unsplash



Famous golf tournaments

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

1. The Masters Tournament

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

2. The Open Championship (British Open)

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

3. U.S. Open

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

4. PGA Championship

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

Internationale team- en individuele toernooien:

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

- Importeur van Fazioli • Exclusief dealer van Bösendorfer
- Dealer van o.a. Yamaha, Schimmel, Grotrian Steinweg
- Tevens groot aanbod occasion instrumenten
- Inkoop, verkoop, restauratie, stemmen, onderhoud, verhuur, concertservice

Wij zijn op zoek naar pianostemmer/pianotechnici



Bezoek- en correspondentieadres:

Nieuwendaal 66, 3985 AE Werkhoven

Tel. 0343 551577 / 551741 Fax 0343 552059

info@evertsnel.nl | www.evertsnel.nl

EVERTSNEL
PIANO'S - VLEUGELS BV



**Verlichting als
het sieraad van uw woning.**

Met domoticasystemen op maat.
Exclusieve installaties en energiezuinige oplossingen voor
de balans tussen technologie en uw persoonlijke wensen.

Van Westerveld
Elektrotechniek

Benieuwd naar uw mogelijkheden?

06 4949 8830 | info@vw-elektrotechniek.nl | vw-elektrotechniek.nl



AMUNRA
HUID EN LASER KLINIEK

Laat je verwennen met de beste
behandelingen en geniet van de heerlijke
ontspannen sfeer



Laser-
ontharen

Gerichts-
behandelingen

Medische
pedicure

Filler
botox



Van Randwijcklaan 14 Amersfoort



info@amunra.nl www.amunra.nl



033 211 0007 06 39 87 22 60



Scan de QRcode voor de website

Tips voor een betere swing

Of je nu net begint met golfen of al langer bezig bent: de swing is hét fundament van een goed golfspel. Een perfecte swing zorgt niet alleen voor verdere slagen, maar ook voor meer precisie en vooral golfplezier. Hieronder volgen uitgebreide praktische tips en inzichten waarmee je jouw swing naar een hoger niveau tilt.

1. Begin bij de basis: grip en houding

Een goede golf swing begint met de juiste grip. Houd de club stevig maar niet te krampachtig vast – denk aan de kracht waarmee je een vogel vasthoudt: stevig genoeg zodat hij niet wegvliegt, zacht genoeg dat je hem niet beschadigt. De V-jes tussen duim en wijsvinger moeten bij een neutrale grip wijzen tussen je rechterschouder en kin.

Let vervolgens op je houding:

- Zet je voeten op schouderbreedte.
- Verdeel je gewicht gelijk op beide voeten aan het begin.
- Buig lichtjes door de knieën en houd je rug recht, met de heupen licht gekanteld.
- Laat je armen ontspannen naar beneden hangen.

2. Opstelling en uitlijning

Plaats de bal op de juiste positie in je stance; bij ijzers in het midden, bij een driver meer naar de binnenkant van je voorste voet. Zorg ervoor dat je schouders, heupen en voeten evenwijdig zijn aan de doellijn. Goede uitlijning vermindert scheve ballen en legt de basis voor een consistente swing.

3. Back swing: de juiste weg omhoog

De back swing is waar velen te snel of te ver gaan. Rustig en gecontroleerd is het devies:

- Draai je schouders weg van het doel en laat je heupen meedraaien; de club komt vanzelf omhoog.
- Houd je linkerarm (voor rechtshandigen) zoveel mogelijk gestrekt tijdens het optillen.
- Het gewicht mag langzaam naar je achterste been verschuiven.
- Bovenaan de back swing wijst de club parallel aan de grond en ongeveer richting het doel.

4. Overgang en downswing

De overgang van back swing naar downswing is voor veel golfers het moeilijkst. De sleutel: laat je lichaam de downswing inzetten, niet je handen of armen.

- Begin de downswing door de heupen richting het doel te draaien.
- Laat je armen volgen. De club komt als het ware vanzelf 'van binnen naar buiten' langs je lichaam naar de bal.
- Zorg dat je polsen pas vlak voor impact ontkoppelen ('lag' behouden). Dit levert extra kracht op.

5. Impact: het moment van de waarheid

Bij impact wil je dat de club het laagste punt van de swing bij of net ná de bal bereikt. Hiernaast:

- Houd je hoofd achter de bal.
- Verplaats je gewicht naar je voorste voet.
- Je heupen wijzen dan al iets richting het doel, je borst nog ongeveer naar de bal – zo ontstaat de krachtige 'X-factor' waar veel lange hitters beroemd om zijn.

6. Doorzwaai en finish

Een goede swing stopt niet bij impact. De doorzwaai en finish zijn cruciaal voor richting en snelheid.

- Draai je schouders en heupen door tot je borst naar het doel wijst.
- Til je achterste hiel van de grond.
- Laat je handen hoog eindigen; ontspannen, in balans en gericht naar het doel.
- Houd dit even vast (de "pose"), zo train je balans en controle.

7. Veelgemaakte fouten en hoe je ze voorkomt

- *Te veel kracht*: Focus op soepelheid, niet op kracht. Te hard slaan leidt tot verlies van controle.
- *Te snel swingen*: Rustig tempo zorgt voor betere coördinatie.
- *Niet uitlijnen*: Gebruik hulplijnen of sticks bij het trainen.
- *Armen te veel trekken*: Gebruik je hele lichaam, niet alleen je armen. Voel de beweging van heupen en schouders.

8. Oefeningen en drills voor thuis of op de range

- *Slow-motion swings*: Sla bewust langzaam, let op alle details.
- *Tee omhoog drill*: Probeer bij elke slag de tee in de grond te laten staan (bij ijzers), zo raak je eerst de bal.
- *One-leg drill*: Sla eens met het gewicht vrijwel volledig op je voorste been voor betere balans.

Handdoek onder oksels: Houd een opgerolde handdoek onder beide oksels tijdens je swing voor connectie tussen armen en lichaam.

9. Videoanalyse

Laat je swing filmen en vergelijk met goede professionals. Kijk naar gecoördineerde bewegingen, houding en ritme. Zelfanalyse, liefst in combinatie met een golfpro, levert waardevolle feedback op.

10. Professionele begeleiding

Een golfprofessional kan je helpen om kleine foutjes op te sporen en te corrigeren. Kies een pro met wie je goed klikt en investeer regelmatig in lessen.

11. Fysiek en mentaal

Een betere swing vraagt naast techniek ook om conditionering en ontspanning. Een soepele rug, sterke core en losse schouders maken je swing krachtiger en blessurevrij. Mentaal: laat fouten niet langere tijd je spel verstoren. Focus op de volgende swing, niet op de vorige.

12. Consistentie is alles

Oefen vaak, maar met kwaliteit. Wissel de driving range af met baanervaring, varieer clubs, en wees niet bang om af en toe terug te keren naar de basis. Juist herhalen van de juiste beweging is de weg naar progressie.

Zet kleine stappen, vraag hulp waar nodig, en geniet vooral van het proces. Golf is en blijft een sport waar iedere slag weer nieuw is – en daardoor uniek plezier geeft.

"Slim? Of écht wijs?"



25% korting op een talenten scan voor lezers Golf in Zaken courant

VERTICAL

HOOFD	HART	BUIK
 Strategie en creativiteit Ontkluisteren van ideeën Grondig uitwerken van plannen.	 Transformatie en inzicht Harmonie en inclusiviteit Mensen kunnen inspireren.	 Veiligheid en consolidatie Intuïtief aanvoelen en verbinding Actie, groei en bescherming.

BergTopper
Recruitment & Coaching

Isolatie Compleet

Uw partner in duurzaam wonen
Dak- en vloerisolatie

06-28 73 60 30
info@isolatiecompleet.com



SCAN DE QR CODE




Eindelijk weer een volle nacht doorslapen

Plasproblemen door een vergrote prostaat?
Ontdek de pijnvrije PAE-behandeling bij Link2Care Clinics.

Veel mannen boven de vijftig kennen het: steeds vaker 's nachts eruit moeten, lang wachten tot de blaas leeg is en het gevoel dat je nooit echt klaar bent. Het verstoort je nachtrust, je energie en uiteindelijk ook je levensvreugde.

Bij Link2Care Clinics bieden we een oplossing die verder gaat dan medicijnen alleen: PAE (Prostaat Arterie Embolisatie).

- Pijnloos en zonder narcose
- Geen grote operatie, wél snel herstel
- Goedgekeurd door de NZA

Tijdens de behandeling wordt de bloedtoevoer naar de prostaat afgesloten, waardoor deze langzaam krimpt. De plasbuis krijgt weer ruimte en de klachten nemen geleidelijk af. Al meer dan 850 mannen hebben in onze kliniek hun nachtrust en vrijheid teruggewonnen.

Maak een afspraak voor een consult.
Bel 030 - 750 10 40 of kijk op www.link2care.nl

Professor Bronkhorstlaan 10, gebouw 94 | 3723 MB Bilthoven



Golfpark Spandersbosch

Sinds 1 januari 2025 valt de exploitatie van de Driving Range, de Receptie, de Shop en de Golfacademy nu ook onder de verantwoordelijkheid van Golfvereniging Spandersbosch en hebben we een jaar hard gewerkt om er één geweldig geheel van te maken.

Waar is dit?

Het park en de banen liggen in het prachtige Goois natuurreserveaat en worden gekenmerkt door smalle fairways, lichte glooiing en een rijke flora en fauna. De vereniging bestaat uit een kleine 1000 leden die spelen op een unieke 18-holes baan die bestaat uit twee lussen; de Crailoo- en de Boschbaan.

Wat is er tot nu toe gebeurd?

We hebben veel van de grootse plannen, om het park en daarbinnen de oefenfaciliteiten te ontwikkelen tot 'de Golf Hotspot van 't Gooi', inmiddels gerealiseerd.

Op de Driving Range is Trackman sinds juli beschikbaar op de 39 afslagplaatsen. Er zijn nieuwe targets geplaatst en de faciliteiten waaronder de matten en de ballen hebben een upgrade gehad. In februari is de 2de overkapping gereed en kunnen we daar heerlijk droog op 12 extra schermen (26 totaal) naar hartenlust spelen. Dit is geweldig nieuws voor de leden van de vereniging die nu nog beter hun spel kunnen gaan verbeteren maar zeker ook voor alle golfers en aspirant golfers in de regio. Iedereen wordt hier in het clubhuis, de Brasserie en op de Golfacademy gastvrij ontvangen. Er wordt veel aandacht besteed aan een zo prettig mogelijke ervaring binnen het park.

Wat betekent dit voor mij?

Het is de ideale plek om aan je spel te werken maar zeker ook een locatie waar je voor (team-) uitjes en clinics terecht kan. We kijken dan ook met veel plezier uit om je dit jaar te mogen verwelkomen. We zijn bijna het hele jaar geopend, kijk op de website (www.golfparkspandersbosch.nl) voor de openingstijden en meer informatie.

Bron - www.golfparkspandersbosch.nl



Winterbestendige clubs & ballen

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

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

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



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

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

• Complete All-In legservice • Goede installatie garantie • Bezorging tot in huis • Scherpe offertes op maat



LAMINAAT - PARKET - MARMOLEUM - PVC VLOEREN

Ook voor gordijnen bent u bij ons aan het juiste adres!

Keistad is CBW erkend en Master installator Quick-step. Zo staat u garant voor kwaliteit.

Woestijgerweg 133
3817 SE Amersfoort

Korte Steynlaan
33701 EW Zeist

06-34558046

info@keistadvloeren.nl

www.keistadvloeren.nl

Gordijnen

BEDRIJFSVLOEREN • BINNENZONWERING • TRAPRENOVATIE • TAPIJEN EN KARPETTEN





Golfclub 't Jagerspaadje

Verstopt in de bossen van 't Gooi ligt een pareltje van een golfclub: Golfclub 't Jagerspaadje. Deze prachtige club is gelegen in het Corversbos in Hilversum, en niet op de sportvelden aan het Jagerspaadje in Loosdrecht. Met een locatie vlak naast de statige buitenplaatsen van 's Graveland, is de omgeving van de baan gevuld met een grote verscheidenheid aan flora en fauna. En alsof dat nog niet genoeg is, is Golfclub 't Jagerspaadje ook nog eens één van de voordeligste golfverenigingen van Nederland!

Wat Golfclub 't Jagerspaadje zo bijzonder maakt, is het feit dat vrijwel alle werkzaamheden worden uitgevoerd door vrijwilligers. Van het onderhouden van de baan tot het beheren van het clubhuis de Teerom, en van het organiseren van wedstrijden tot het verzorgen van bardiensten. Dit zorgt niet alleen voor een intensief onderling contact tussen de leden, maar ook voor lage kosten. Hierdoor kunnen leden genieten van een prachtige golfervaring zonder diep in de buidel te hoeven tasten.

Besloten vereniging

Golfclub 't Jagerspaadje bestaat al sinds 1981 en is een besloten vereniging. Dit betekent dat alleen de bijna 400 leden en hun gasten toegang hebben tot de club. Dit zorgt voor een exclusieve en intieme sfeer waarin golfers zich thuis voelen en kunnen genieten van hun favoriete sport.

9 holes

Wat betreft de baan zelf, Golfclub 't Jagerspaadje is lid van de NGF en heeft de C-status. De baan bestaat uit 9 holes, waarvan drie par-4 en zes par-3 holes. Met een lengte van 2785 meter is de baan qualifying voor het verkrijgen van de handicap en voor het afnemen van NGF examens. Dankzij de beschutte ligging en de zandgronden van het Gooi kan er vrijwel het hele jaar door op de zomergreens worden gespeeld.

Kortom, Golfclub 't Jagerspaadje is een golfclub die alles te bieden heeft: een prachtige locatie in het Corversbos, een grote verscheidenheid aan flora en fauna, lage kosten dankzij vrijwilligerswerk, exclusiviteit als besloten vereniging, en een uitdagende baan die geschikt is voor golfers van alle niveaus.

Of je nu een ervaren golfer bent of net begint met deze mooie sport, bij Golfclub 't Jagerspaadje ben je aan het juiste adres. Dus waar wacht je nog op? Kom langs en ontdek zelf waarom deze club zo enthousiast wordt ontvangen door haar leden!

Bron - www.gcjagerspaadje.nl | Foto Unsplash

Bergtopper, VerticalQ en golf: individueel scherp, samen sterker

Golf lijkt op het eerste gezicht een individuele sport, maar wie beter kijkt ziet dat succes juist ontstaat in de wisselwerking tussen zelfinzicht, begeleiding en omgeving. Dat is precies waar Bergtopper en VerticalQ elkaar versterken: in het ontwikkelen van individuen én teams die scherp blijven onder druk.

Op de golfbaan draait alles om aandacht. Je leest het terrein, voelt de wind, kent je eigen spel en past je slag daarop aan. Een goede golfer weet dat techniek belangrijk is, maar dat mentale rust, focus en vertrouwen uiteindelijk doorslaggevend zijn. Diezelfde principes vormen de basis van coaching bij Bergtopper.

Met VerticalQ wordt die scherpheid naar teamniveau gebracht. Teams functioneren als een flight: iedereen heeft zijn eigen rol, kwaliteiten en uitdagingen, maar het gezamenlijke resultaat wordt bepaald door afstemming, communicatie en vertrouwen. Als één speler uit balans is, beïnvloedt dat het geheel. VerticalQ teamcoaching helpt teams om patronen zichtbaar te maken, spanningen bespreekbaar te maken en beter samen te spelen.

Net als bij golf kun je een slechte slag niet terugdraaien. Wat wél kan, is leren ervan en met volle aandacht de volgende slag voorbereiden. Bergtopper ondersteunt individuen in die persoonlijke ontwikkeling; VerticalQ zorgt dat teams datzelfde leervermogen ontwikkelen, zonder oordeel maar met helderheid.

Goede golfers trainen niet alleen hun swing, maar ook hun mindset. Sterke teams doen hetzelfde. Ze nemen de tijd om stil te staan, bij te sturen en opnieuw te focussen op het doel.

Of je nu alleen op de tee staat of samen in het team opereert: scherpheid, bewustzijn en vertrouwen maken het verschil. Dat is waar Bergtopper en VerticalQ elkaar vinden — op de golfbaan én daarbuiten.

+31-625152997
alain@bergtopper.nl
www.bergtopper.nl





**EEN GOEDE
CV-INSTALLATIE
BEGINT BIJ EEN
ERKEND INSTALLATEUR**

Patrijs 12, 4021 JC, Maurik
+316 15 105 289
info@mki-techniek.nl
mki-techniek.nl



**Noorman
Kozijnen**

Maak gebruik van de huidige subsidieregelingen!

Slim investeren doet u samen met Noorman Kozijnen - Den Dolder.

Bel voor een vrijblijvend adviesgesprek | **06 51 746504.**

3dCASE
Architectenburo voor Stijlvol Wonen en Verbouwen!



www.3dCASE-architectenburo.nl

info@3dCASE-architectenburo.nl

Willem van Leusdenlaan 16 Maarssen tel: 030-2272412



De taal van de golfbaan: begrijp wat er gebeurt

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

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

Slagen en clubs

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

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

Wedstrijden en handicap

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

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

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

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

Wat kan golfles voor je doen?

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

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

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

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

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

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

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





Meer informatie?



Een Familiebedrijf met 100 Jaar Passie en Vakmanschap

Den Bleker begon in de jaren '20, toen Mathijs den Bleker en zijn zoon Jo langs de deuren trokken met schoppen, klompen en kruitwagens. Wat begon als een klein agrarisch bedrijf, groeide uit tot een veelzijdige groep die zich richt op tuinmachines, hout, tuinmaterialen en sierbestrating.

Bij Den Bleker staat de klant centraal. In een persoonlijk gesprek luisteren we naar je wensen en denken we met je mee. Onze deskundige adviseurs helpen je graag met de beste oplossing. Samen zetten we alles helder op papier en plannen we de realisatie van jouw project.

Nu, een eeuw later, is Den Bleker nog steeds een familiebedrijf. De nieuwe generatie – Andrew en Brandon – is inmiddels actief, met Hans en Nanda den Bleker trots aan hun zijde.

Den Bleker – Al 100 jaar jouw partner voor tuin en landschap.



Den Bleker Tuin & Park
Korteraarseweg 150-152
2461 GP Ter Aar
0172-602203

Den Bleker Tuinmaterialen
Zuidzijde 54
2411 RT Bodegraven
0172-612453

Den Bleker Hout
Bernhardlaan 54
2421 CE Nieuwkoop
0172-574810

www.denblekerbuitenplezier.nl



den Bleker

Golf is er voor iedereen – ook met een beperking

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

Aangepast golf groeit snel

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

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

Initiatieven van de NGF en anderen

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

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

Grenzen verleggen en zelfvertrouwen winnen

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



Golfpark Wilnis

📍 Bovendijk 16A, 3648 NM Wilnis
☎ 0297281143 🌐 www.golfparkwilnis.nl



Golfpark Wilnis

Golfpark Wilnis is dé plek voor golfers die houden van een uitdagende baan in een rustige en groene omgeving. Met onze prachtige 18 holes wedstrijd baan en de par 3 baan bieden wij golfers van alle niveaus de perfecte uitdaging.

Onze baan is ontworpen door Gerard Jol & Michiel van der Vaart en staat bekend om zijn uitdagende karakter. De verschillende holes bieden een mix van lange afstanden, strategische waterpartijen en verraderlijke bunkers. Het is een baan waarop je al je golfvaardigheden kunt testen en verbeteren.

Naast de fantastische golfbaan biedt Golfpark Wilnis ook een sfeervol clubhuis en een heerlijk terras. In ons restaurant kunt u genieten van heerlijke gerechten en bij mooi weer kunt u ontspannen op ons terras met uitzicht op de baan. Onze keuken is geopend van 11.30 tot 17.30 uur, maar bij slecht weer sluiten we eerder. Neem vooraf contact met ons op om te controleren of we open zijn.

Voordelen

Als lid van Golfpark Wilnis profiteert u van vele voordelen. U heeft onbeperkte toegang tot zowel de 18 holes wedstrijd baan als de par 3 baan. Daarnaast kunt u gebruik maken van onze hoogwaardige oefenfaciliteiten, zoals de driving range, putting- en chippinggreens. Ons clubhuis biedt uitstekende horeca, lockers, kleedkamers en een prachtig terras waar u kunt ontspannen na uw rondje golf.

Korting

Maar dat is nog niet alles. Als lid van Golfpark Wilnis krijgt u ook korting op 17 andere golfbanen. Zo kunt u ook op andere prachtige banen in Nederland genieten van een potje golf.

Daarnaast wordt u als lid automatisch lid van Golfclub Veldzijde, een actieve golfclub met vele leuke activiteiten en wedstrijden. U kunt deelnemen aan clubkampioenschappen, gezellige golffuitjes en nog veel meer.

Kortom, Golfpark Wilnis biedt alles wat een golfer nodig heeft. Een uitdagende baan, uitstekende faciliteiten en een gezellige sfeer. Kom langs en ontdek zelf waarom wij zo enthousiast zijn over ons golfpark!

Bron - www.golfparkwilnis.nl | Foto Unsplash

Tweedehands golfclubs slim spelen zonder in te leveren

Elke lente beloven fabrikanten weer meer afstand, meer vergevingsgezindheid en nóg meer technologie. Maar stel jezelf eens een eerlijke vraag: speel je écht beter omdat je driver van dit jaar is, en niet van drie jaar geleden?

Steeds meer golfers ontdekken dat vooruitgang niet per se in het nieuwste model zit, maar in de juiste match. Tweedehands golfclubs – vaak slechts één tot zeven jaar oud – bieden prestaties op topniveau, zonder het prijskaartje van 'brand new'. Een besparing tussen de 40-80 procent is vaak haalbaar!

Wat ooit werd gezien als een compromis, is nu een bewuste en slimme keuze.

Het is wel belangrijk om bij de aanschaf op een paar belangrijke punten te letten zoals: de staat/slijtage van de club, of de club ook echt bij jou past en de betrouwbaarheid van de verkoper. Het mooiste is als je ook even kunt proef slaan met de club die je op het oog hebt.

Als je op zoek bent naar een gebruikte club/set, geef ik je graag advies en zoek ik voor jou de juiste club. Mijn naam is Jeroen Jeeninga, gecertificeerd clubfitter en PGA Pro. Voor vragen over aankoop en verkoop kun je contact opnemen via: +31 6 50 89 11 04

MED A

MED A

T.PLOEG

grondbewerking, tuinaanleg en onderhoud



Traaij 142a 3971GT Driebergen
tel. 06 51 80 83 20 | info@tploeg.nl
www.tploeg.nl



Aliantus Oud Seyst

Particuliere woonzorgvoorziening

Aliantus biedt een modern alternatief voor de reguliere zorginstelling.

De omgeving is warm en huiselijk, zonder de associatie met een verpleeghuis. Bij Aliantus kunt u rekenen op 24-uurszorg en gespecialiseerde dementiezorg. De zorg is mensgericht en wordt verleend met oprechte en liefdevolle aandacht. U behoudt zelf de regie over uw leven en leeft volgens uw eigen normen en waarden. Om bij Aliantus te kunnen wonen, is een WLZ-indicatie noodzakelijk.

- ✓ Uitstekende (dementie) zorg voor ouderen
- ✓ Gelegen in het centrum van Zeist
- ✓ 7 dagen per week verse maaltijden door onze koks

Appartementen zijn beschikbaar vanaf **€5800,-** per maand.

Geïnteresseerd in wonen bij Aliantus? Bel 06 12419103 of mail naar wonen@aliantus.nl



Gooise Golfclub

Wat maakt golfen bij de Gooise Golfclub nou echt zo bijzonder? Ten eerste is onze baan een uitdaging voor zowel beginnende als ervaren golfers. Het is de perfecte plek om je korte spel te verbeteren, aangezien 55% van de speelpunten in de laatste twee slagen naar de hole worden bepaald. Dit betekent dat je hier echt kunt werken aan je precisie en techniek.

Maar naast de uitdagende baan is het vooral de gezelligheid die de Gooise Golfclub zo uniek maakt. Ons motto is niet voor niets: De gezelligste golfclub in het Gooi! En we maken dit motto ook echt waar. Zodra je lid wordt, zul je je snel thuis voelen bij onze club. We hechten veel waarde aan samen spelen en sociale samenhang. Daarom hebben we ook een samenwerking met Stichting revalidatiegolf, zodat ook mensen met een beperking kunnen genieten van deze prachtige sport.

Daarnaast organiseren we regelmatig speciale golfavonden voor beginnende golfers. Deze avonden zijn niet alleen leerzaam, maar vooral ook supergezellig. Je leert snel andere golfers kennen en kunt ervaringen uitwisselen. Ook worden er vaak lessen gegeven in kleine groepjes door onze enthousiaste golfprofessional José Loomans. Zo kun je snel vooruitgang boeken en nieuwe vrienden maken.

Leuke activiteiten

En alsof dat nog niet genoeg is, organiseren we het hele jaar door leuke activiteiten. Denk aan toernooien, clubkampioenschappen en gezellige borrels. Er is altijd wel iets te doen bij de Gooise Golfclub. En het mooie is dat je bij ons altijd kunt spelen zonder een starttijd te boeken. Je kunt dus op elk gewenst moment de baan op en genieten van een heerlijk potje golf.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag lid worden van de Gooise Golfclub? Dat kan! We bieden verschillende soorten lidmaatschappen aan, zodat er altijd een optie is die bij jou past. Of je nu een ervaren golfer bent of net begint, bij ons ben je van harte welkom.

Kortom, golfen bij de Gooise Golfclub is een geweldige ervaring. De uitdagende baan, de gezelligheid en de vele activiteiten maken deze club echt uniek. Dus waar wacht je nog op? Kom langs en ontdek zelf waarom golfen bij de Gooise Golfclub zo fantastisch is!

Bron - www.gooisegolfclub.nl - Foto: Unsplash

Omgaan met stress op de baan

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

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

Ademhaling als anker

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



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

Fouten horen erbij

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

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



StorkZwembaden

Is golfen gezond?

Golf is over het algemeen een gezonde sport, zeker wanneer je zoveel mogelijk loopt in plaats van met een buggy te rijden. Door de combinatie van matige lichaamsinspanning, buitenlucht, mentale concentratie en sociale contacten past golf goed bij mensen die op een duurzame manier aan hun gezondheid willen werken, ook op latere leeftijd.

Lichamelijke voordelen

Onderzoek laat zien dat het lopen van een 18-holes baan neerkomt op een matig intensieve vorm van beweging, vooral bij oudere spelers. Tijdens een ronde leg je al snel 6 tot 10 kilometer af, waarbij je hartslag langere tijd in een gezonde, matig verhoogde zone blijft.

Studies tonen aan dat regelmatig golfen onder meer de conditie, spieruithoudingsvermogen, loopsnelheid en balans kan verbeteren. Zeker bij 65-plussers gaan golfprogramma's samen met betere spierkracht, evenwicht en algemeen fysiek functioneren, wat ook belangrijk is voor vallen voorkomen en langer zelfstandig blijven.

Hart, stofwisseling en gewicht

Bij volwassenen en ouderen is golf in verband gebracht met gunstige effecten op bloedvetten, bloedsuiker en algemene cardiovasculaire gezondheid. In een vergelijking met gewoon wandelen en nordic walking bleek golf zelfs iets betere acute effecten op cholesterolprofiel en glucosestofwisseling te geven, mede doordat je langere tijd actief bent.

Wie de baan loopt in plaats van rijdt, verbrandt aanzienlijk meer energie: schattingen gaan tot 800–1600 calorieën per 18 holes, tegenover ongeveer de helft bij gebruik van een buggy. Dit kan op termijn helpen bij gewichtsbeheersing, mits gecombineerd met gezonde voeding.

Mentale gezondheid en welzijn

Golf wordt steeds vaker genoemd als sport die stress vermindert en het mentaal welzijn ondersteunt. De combinatie van tijd in de natuur, ritmische beweging, focus op korte taken (elke slag) en sociale interactie kan symptomen van stress, angst en somberheid helpen verminderen.

Contact met groen en buitenlucht helpt bovendien bij herstel van "hersenvermoeidheid" en verbetert het humeur, terwijl de sociale kant van golf – spelen met vrienden of clubgenoten – eenzaamheid tegengaat. Veel golfers geven aan dat regelmatige rondes hen rust, structuur en een positiever gevoel over zichzelf geven.

Aandachtspunten en beperkingen

Hoewel golf relatief blessurearm is, kunnen bestaande gewrichts- of rugklachten opspelen door herhaalde swings en lange wandelingen; goede warming-up, techniek en eventueel fysio-begeleiding zijn dan belangrijk. Voor jonge, fitte mensen kan de intensiteit van golf op zich wat laag zijn om aan alle beweegrichtlijnen te voldoen; zij kunnen golf het beste combineren met extra kracht- of duurtraining.

Alles bij elkaar is golf dus een gezonde, laagdrempelige sport die zowel lichamelijke als geestelijke gezondheid ondersteunt, vooral wanneer je loopt, regelmatig speelt en binnen je eigen belastbaarheid blijft.

Betere balans met golf

Verschillende onderzoeken laten zien dat golf samenhangt met betere balans, mobiliteit en fysiek functioneren bij oudere volwassenen. Hieronder de belangrijkste studies in het kort.

Belangrijkste balansen mobiliteitsstudies

Een vaak geciteerd onderzoek is dat van Wilson en collega's (65–79 jaar), waarin recreatieve golfers werden vergeleken met niet-golfers. Golfers scoorden significant beter op handknijpkracht, eenbenige stand (static balance) en de Y-Balance Test (dynamic balance), wat wijst op betere stabiliteit en valpreventie.

In een vervolg op deze lijn vond Wilson ook dat golfers boven de 80 jaar qua kracht en statische balans vergelijkbaar konden zijn met jongere niet-golfers, al was hun dynamische balans lager dan die van golfers van 65–79 jaar. Dit suggereert dat regelmatig golfen het leeftijdsgebonden verlies aan functie (deels) kan afremmen.

Trainingseffecten van golfprogramma's

Een interventiestudie bij oudere militaire veteranen onderzocht het effect van een 12-weeks golffitnessprogramma op fysieke prestaties en dynamische balans. Na de interventie nam het aantal herhalingen in de 30-seconden stoelen-test toe (meer beenkracht) en verbeterden stap- en bewegingstijden bij een "rapid step test" en de 8-foot-up-and-go test, wat wijst op betere wendbaarheid en balans.

De auteurs koppelden deze verbeteringen aan typische golftaken: lopen over ongelijk terrein, herhaald buigen om de bal te pakken en de rotatiebeweging van de swing, die samen het evenwichtssysteem en de spierkracht voortdurend prikkelen.

Overzichtsartikelen en context

Een bredere scoping review over golf en gezondheid concludeert dat er groeiend bewijs is dat golf positieve effecten heeft op spierkracht, balans en functionele mobiliteit bij oudere volwassenen. Populaire samenvattingen voor het grote publiek benadrukken dezelfde lijn: regelmatig lopend golfen ondersteunt actief ouder worden door betere balans, minder valrisico en behoud van zelfstandigheid.

De belangrijkste bron is de studie van Wilson en collega's over kracht en balans bij recreatieve golfers van 65–79 jaar, gepubliceerd als "Strength and balance in recreational golfers and non-golfers aged 65–79 years".

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36084931/>



De geestelijke beproeving van golf

Golf is een sport die genadeloos laat zien hoe sterk – en hoe kwetsbaar – de menselijke geest is. Wie vaak de baan in gaat, ontdekt dat niet de swing, maar gedachten, emoties en verwachtingen het verschil maken tussen een rondje genieten en een rondje afzien.

Waarom golf mentaal zo zwaar is

Sportpsychologen noemen golf een “mentale duursport”: je bent uren bezig, maar raakt de bal in totaal maar enkele minuten; de rest van de tijd ben je alleen met je gedachten. Het stop-startkarakter – slaan, wachten, nadenken, weer slaan – geeft alle ruimte aan twijfel, frustratie en angst voor de volgende slag.

Daar komt bij dat je in golf volledig op jezelf bent aangewezen. Geen wissels, geen coach langs de lijn, geen teamgenoot die het even overneemt; elke slechte slag is zichtbaar van jou, en dat raakt direct aan perfectionisme en ego.

Verwachtingen en ego

Veel golfers lopen de baan in met een score in hun hoofd: handicap spelen, persoonlijk record breken, geen bal in het water. Die hoge verwachtingen zetten druk op iedere slag, waardoor één misser direct voelt als falen en een kettingreactie van negatieve gedachten kan starten.

Perfectionisme

Perfectionisme maakt het alleen maar zwaarder: de eis om “recht, ver en altijd goed” te slaan botst keihard op de realiteit van een spel waarin zelfs professionals regelmatig greens missen. Het resultaat is de bekende spiraal: te veel controle willen, gespannen swing, slechte bal, meer frustratie – en nog meer willen forceren.

Focus, aandacht en de innerlijke commentator

Golf vraagt een bijzondere vorm van concentratie: kort, intens en herhaalbaar, 18 holes lang. Te veel focus (overdenken, techniek analyseren midden in de swing) werkt net zo verstorend als te weinig focus (afleiding, praten, telefoon).

Intussen praat je innerlijke commentator non-stop mee: herkauwt die drieputt op hole 2, voorspelt rampscenario's voor de drive op 18 en vergelijkt je met beter spelende flightgenoten. Zonder mentale vaardigheid om die stem te relativiseren, wordt elke fout extra beladen en groeit de druk naarmate de ronde vordert.

Omgaan met druk en faalangst

Onder druk – een korte putt voor een goede score, publiek op de tee, wedstrijdssituatie – reageert je lichaam alsof er gevaar dreigt. Hartslag gaat omhoog, spieren spannen, ademhaling wordt oppervlakkig; precies wat je niet wilt bij een finesse-slag die fijne motoriek vraagt.

Dit leidt tot klassieke verschijnselen: yips bij korte putts, drives die opeens allemaal rechtsaf gaan, of het gevoel dat je swing “weg” is juist wanneer het moet. De mentale beproeving zit hier in het toelaten van spanning zonder dat die je beslissingen en beweging overneemt.

Emotionele veerkracht en loslaten

Missers horen bij golf; zelfs de beste spelers slaan ballen out of bounds of drieputten van korte afstand. De echte test is niet de fout zelf, maar wat je mentaal doet op de volgende slag: blijf je hangen in boosheid of schaamte, of kun je de resetknop indrukken?

Mentale veerkracht betekent dat je de ronde ziet als een serie afzonderlijke momenten, niet als één lang drama. Dat vraagt oefening: bewust ademhalen, een vast tussen-shot ritueel, een ankerzin (“nieuwe slag, nieuwe kans”) en de discipline om de score even los te laten.

Routine, aanwezigheid en het “inner game”

Veel golfpsychologen benadrukken het belang van een vaste pre-shot routine om de geest te kalmeren. Door steeds dezelfde volgorde te doorlopen – visualiseren, oefenswing, ademhaling, set-up – geef je de geest iets vertrouwd om zich op te richten, in plaats van op de uitkomst.

Daarmee raakt golf aan mindfulness: volledig aanwezig zijn bij de slag die je nú speelt, zonder alvast bezig te zijn met de vorige of volgende hole. Het paradoxale is dat je vaak beter scoort wanneer je minder met de score bezig bent en meer met de kwaliteit van je routines en beslissingen.

Golf als spiegel van karakter

Golf wordt wel “een levensles in 18 holes” genoemd: geduld, eerlijkheid, zelfbeheersing en veerkracht komen allemaal langs. De baan laat zien hoe je met tegenslag omgaat, hoe je reageert op onrechtvaardig geluk (een bal die slecht stuitert) en of je kunt genieten ondanks imperfect spel.

Die geestelijke beproeving maakt golf voor velen verslavend: wie bereid is om in de spiegel te kijken, kan op de baan dezelfde mentale vaardigheden trainen die in werk en privé van pas komen – focus, rust onder druk, doorzetten na tegenslag. In die zin is elke ronde niet alleen een strijd tegen de par, maar vooral een oefening in het beter begrijpen en sturen van je eigen geest.



Persoonlijke topzorg zonder lange wachttijd

Innovatieve behandelingen, korte lijnen en échte aandacht voor de cliënt

In de wereld van de medische zorg is specialisatie belangrijker dan ooit. Waal Kliniek bewijst dat met focus, expertise en oprechte aandacht hoogstaande en toegankelijke zorg mogelijk is.

Vanuit klinieken in Duiven en Veenendaal biedt de Waal kliniek gespecialiseerde behandelingen voor spataderen, anale aandoeningen en dermato-chirurgie mét de nieuwste behandelmethoden en zónder lange wachttijden.

Gespecialiseerd én betrokken

Waal Kliniek kiest nadrukkelijk voor drie specialismen waarin zij absolute expertise heeft opgebouwd. Het team van medisch specialisten beschikt over jarenlange ervaring en werkt uitsluitend binnen hun eigen vakgebied. Die diepgaande kennis maakt Waal Kliniek het toonaangevende expertisecentrum in spataderzorg en proctologische behandelingen.



Een persoonlijke benadering staat centraal. Iedere cliënt krijgt bij binnenkomst een intake en onderzoek door een medisch specialist - zonder onnodige tussenstappen. Samen met de arts wordt besloten wat de best passende zorg is. Geen standaardpakket, maar maat-werk, afgestemd op de situatie en wensen van de cliënt.

Verzekerde zorg zonder eigen bijdrage. Ongeacht of er een contract is met uw zorgverzekeraar. Uitgezonderd cosmetische spataderbehandelingen.

Voorop in behandelinnovatie

Waal Kliniek loopt voorop in het toepas-

sen van moderne behandelmethoden. Zo is de kliniek één van de twee locaties in Nederland die de Flebogrif® methode kan toepassen bij de behandeling van spataderen, een veilige en effectieve techniek, met minder kans op zenuwbeschade. Voor de behandeling van inwendige aambeien biedt Waal Kliniek als enige in Nederland de behandeling met Infrarood coagulatie. Een snelle en vrijwel pijnloze behandeling van inwendige aambeien met bewezen minder bijwerkingen dan andere behandelingen. Tevens is zij één van de weinige locaties in Nederland die de laser-hemorrhoidoplastiek (LHP) kan toepassen op aambeien onder lokale verdoving.

Dichtbij, deskundig en mensgericht

Alles is erop gericht om de beste zorg te bieden: effectief, snel en met oog voor de mens achter de klacht. Bij Waal Kliniek ervaart men hoe medische zorg óók kan zijn: menselijk, professioneel en zonder onnodige drempels.

Meer informatie of direct een afspraak plannen?

Kijk op www.waalkliniek.nl of bel 088 - 26 26 800.



HET EXPERTISECENTRUM IN DIAGNOSE EN BEHANDELING VAN SPATADEREN ANALE AANDOENINGEN

SPATADEREN

Spataderen kunnen zichtbaar zijn en als lelijk of storend ervaren worden. Het is ook mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn.

Merkbare klachten zijn

- Onrustige benen
- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid
- Nachtelijke krampen of krampen in rust

Last van spataderen?
Onrustige benen?
Kramp of pijn in de benen?
Zware, vermoeide benen?

Ervaren specialisten

De medisch specialisten in ons team zijn zeer ervaren in de behandeling van spataderen en anale aandoeningen. Zij hebben de afgelopen jaren duizenden van dergelijke behandelingen met succes en naar grote tevredenheid van hun cliënten uitgevoerd.

Bij ons wordt de intake met onderzoek altijd uitgevoerd door de behandelend medisch specialist. Samen met u wordt een op maat-gemaakt behandelplan opgesteld.

ANALE AANDOENINGEN

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen.

- Aambeien
- Huidflapjes
- Anus kloofje of scheurtje
- Haarnestcyste
- Anogenitale wratten
- Anale poliepen
- Goedaardige anale gezwellen

Last van aambeien?
Doorbreek het taboe en blijf er
niet mee rondlopen.
Wij kunnen u helpen!

Daarom kiest u voor Waal Kliniek

- U kunt bij ons snel worden geholpen
- Wij houden rekening met uw agenda
- Geen eigen bijdrage bij verzekerde zorg, exclusief uw eigen risico
- Hoge waardering van onze cliënten



SAMEN DE JUISTE ZORG



Verhelderende verduistering

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
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