



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

Regio Midden Nederland

editie 2 - 2026

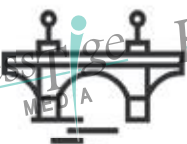


|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Golf in de zomervakantie.....      | 5  |
| Warming-up voor de eerste tee..... | 7  |
| De mooiste golfbestemmingen.....   | 11 |
| Golf na je 60e is perfect.....     | 15 |
| Golf als tweede sport.....         | 26 |

# 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 medische

ZANDWEG 139 DE MEERN  
Kosteloos parkeren

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



Gespecialiseerd in luxe en duurzame  
buitenverblijven.



[Exalto-houtbouw.nl](http://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 backkamer 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](http://www.marthaflora.nl)

**MARTHA FLORA**  
De meest persoonlijke dementiezorg

# MARQUARDT® KÜCHEN AMERSFOORT



**KEUKENS - TRENDS - INSPIRATIE**  
MET EEN SERVICE DIE U NOG NIET EERDER HEEFT ERVAREN  
SHOWROOM AAN DE AMSTERDAMSEWEG 49C TE AMERSFOORT



Wij zijn van maandag t/m zondag geopend  
Voor een kennismaking en kosteloos oriëntatiegesprek  
kunt u een afspraak maken via de QR-code of voor een  
afspraak buiten de openingstijden kunt u bellen naar  
033 782 05 30

**Vragen over epilepsie?**  
**Bel de Epilepsie Infolijn:**  
**030 634 40 64**  
[www.epilepsie.nl](http://www.epilepsie.nl)



**KARIN VAN DEN HOVEN TUINEN**  
exclusieve tuinontwerpen

Luxe buitenleven op maat gemaakt

+31 6 42239720 | [info@karinvandenhoven.nl](mailto:info@karinvandenhoven.nl) | [karinvandenhoven.nl](https://www.karinvandenhoven.nl)

**De Golf in Zaken Courant**  
Regio Midden Nederland  
Jaargang 2026 - Editie 2

**Opplage**  
5.100 ex.

**Uitgave**  
PressTige Media  
Eindhovenseweg 33  
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750  
🌐 [www.presstigemedian.nl](http://www.presstigemedian.nl)

**Ontwerp/opmaak**  
Hakof Media | [hakof-media.nl](http://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 vindt wekelijks nieuws, tips en wetenswaardigheden op onze facebook pagina.





Kunstgebitten  
Implantaten  
Knarsbitjes  
Sportbitjes



VAN LOENEN TANDTECHNIEK

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

3dCASE Architectenburo voor Stijlvol Wonen en Verkeer!



3dCASE\_ARCHITECTENBUREAU

[www.3dCASE-architectenburo.nl](http://www.3dCASE-architectenburo.nl) info@3dCASE-architectenburo.nl  
Willem van Leusdenlaan 10, 3720 XG Leusden, tel: 030-2272412



## 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](http://www.amelisweerd.nl) | Fotograaf: Fred Thomas



## 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.



# 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

Uw prestigieus 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-gietrij

+31 (0)35 - 602 15 52

info@tupker.nl

www.gietrijtupker.nl

Koningsweg 6a  
3762EC Soest

www.tupker.nl





## Warming-up voor de eerste tee: 10 minuten routine

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

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

### Drie blokken

Denk in drie blokken van elk ongeveer drie tot vier minuten. Begin met algemene mobiliteit. Maak rustig grote cirkels met je armen, draai je schouders naar voren en achteren en maak een paar langzame nek- en romprotaties. Voeg vervolgens enkele heupopeners toe, zoals staande knieheffen en lichte 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.

## Golfpark Soestduinen

Van Weerden Poelmanweg 8, 3768 MN Soest  
0355880005 [www.golfparksoestduinen.nl](http://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](http://www.golfparksoestduinen.nl)

## Psychologie van de drie-putt

**De drie-putt is zelden alleen een technisch probleem; het is vooral een mentale tik die vertrouwen aantast. Zodra de eerste putt verder van de hole eindigt dan verwacht, schiet vaak direct een innerlijke dialoog aan: "die had dichterbij gemoeten" of "nu mag ik deze niet missen". Die druk verschuift de focus van rustig uitvoeren naar angst om fouten te maken, waardoor je stijver gaat bewegen en je natuurlijke touch verdwijnt.**

Bij de tweede putt wordt de betekenis groter dan de lengte van de slag rechtvaardigt. Een korte putt voelt opeens als examenmoment, met gedachten aan scorekaart en playing partners. Het brein zoomt in op het mogelijke negatieve resultaat in plaats van op de routine. Juist dat resultaatdenken verstoort je ritme: je kijkt nét iets te lang, twijfelt, past nog iets aan in je stroke en verliest vertrouwen op het laatste moment.

De derde putt is mentaal vooral een teleurstelling die kan doorwerken op de rest van de ronde. Boosheid, schaamte of cynische zelfspraak ("typisch, ik kan ook niet putten") zorgen ervoor dat je in je hoofd blijft hangen bij wat er net is gebeurd. Wie die emotie bewust erkent, kort evalueert en daarna de aandacht weer verlegt – bijvoorbeeld met ademhaling of een vaste post-shot-routine – voorkomt dat één drie-putt uitgroeit tot een hele serie fouten.

# 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](http://www.henfstukadoors.nl)

grondbewerking, tuinaanleg en onderhoud

## T.PLOEG



Traaij 142a 3971GT Driebergen  
tel. 06 51 80 83 20 | [info@tploeg.nl](mailto:info@tploeg.nl)

[www.tploeg.nl](http://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](mailto:wonen@aliantus.nl)



## Hoe AI en data je course management veranderen

**AI en data veranderen de manier waarop we naar course management kijken fundamenteel, ook – en misschien juist – voor amateurs. Waar vroeger intuïtie, gevoel en wat losse scorebriefjes de basis vormden voor beslissingen in de baan, brengen moderne tracking-systemen nu harde cijfers in beeld over elke slag die je speelt. Dankzij het strokes-gained-model wordt duidelijk waar je echt slagen laat liggen: niet alleen “ik mis vaak links”, maar heel concreet “ik verlies structureel 0,6 slag per ronde rond de green ten opzichte van golfers met mijn handicap”. Die objectieve blik maakt course management veel minder vaag en geeft je een gericht kompas voor verbetering.**

De kern van strokes gained is dat elke ligging en afstand in de baan een gemiddeld verwacht aantal slagen heeft op basis van enorme datasets. Sta je bijvoorbeeld op een par-4 op de tee, dan laat de statistiek zien wat een golfer van een bepaald niveau gemiddeld nodig heeft om uit te hollen; na je drive wordt opnieuw berekend wat de gemiddelde score vanaf die nieuwe positie is. Het verschil tussen “voor de slag” en “na de slag”, minus die ene gespeelde slag, is je strokes gained of strokes lost op dat moment. Door dat voor een hele ronde en duizenden rondes van andere spelers te doen, ontstaat een scherp beeld van welke slagen en keuzes werkelijk waarde toevoegen en welke vooral risico zonder beloning opleveren.

AI-gestuurde apps en systemen vertalen deze statistiek naar praktische inzichten voor gewone clubspelers. GPS-gebaseerde trackers zoals Arccos en Shot Scope registreren automatisch je slagen, koppelen ze aan ligging en afstand, en rekenen op de achtergrond je strokes gained per onderdeel uit: tee shots, approaches, short game en putten. Waar je vroeger na een seizoen vooral een gevoel had over je spel, kun je nu zwart op wit zien dat je bijvoorbeeld beter scoort dan gemiddeld vanaf de tee, maar ondergemiddeld vanaf 50 tot 100 meter. AI helpt daarbij om patronen te herkennen in grote hoeveelheden data: terugkerende miss-richtingen, gevaarlijke clubs, holes waar je structureel te agressief speelt. In plaats van zelf met Excel in de weer te gaan, krijg je in een dashboard of app concrete conclusies en soms zelfs persoonlijke adviezen, zoals “laat je driver op deze hole vaker in de tas, omdat je met een hybride netto minder slagen verliest”.

Voor course management betekent dit een verschuiving van “ik denk dat” naar “de data laten zien dat”. Een klassiek voorbeeld is de keuze vanaf de tee. Veel amateurs grijpen automatisch naar de driver omdat afstand gelijk lijkt te staan aan voordeel. Strokes-gained-analyses tonen echter vaak dat het voor een groot deel van de spelers voordeliger is om op smalle holes een kortere club te kiezen, omdat de winst van extra meters niet opweegt tegen de straf van ballen in rough, bos of water. AI-systemen kunnen,

op basis van jouw persoonlijke spreidingspatronen, voorspellen hoe vaak je met een bepaalde club in de problemen komt en daar een ideaal doelgebied bij adviseren. Zo wordt “veilig naar links mikken” niet langer een vaag coachingadvies, maar een datagedreven strategie: het systeem laat zien dat jouw ballenwolk links van de green weliswaar wat verder van de vlag ligt, maar statistisch veel vaker tot par of bogey leidt dan de heroïsche lijn over het water.

Ook op de greens verandert strokes gained de manier waarop je denkt. In plaats van enkel te tellen hoeveel putts je per ronde speelt, kun je nu zien hoeveel slagen je wint of verliest ten opzichte van het gemiddelde op specifieke lengtes. Uit analyses blijkt bijvoorbeeld dat amateurs relatief veel slagen verliezen op putts van iets meer dan een meter, veel meer dan tourspelers. Met die kennis wordt je oefenprogramma anders: je stopt minder tijd in het “toevallig” weghollen van lange putts en legt de focus op herhaalbare, korte putts die statistisch meer rendement opleveren. AI-tools kunnen je daarbij feedback geven op tempo, richting en consistentie, en je laten zien of je training daadwerkelijk je strokes gained putting verbetert over meerdere rondes.

Toch is er ook nuance nodig. Sommige coaches wijzen erop dat strokes gained voor veel recreatieve golfers te complex kan voelen, of dat het risico bestaat dat je verdrinkt in cijfers in plaats van bezig te zijn met basisvaardigheden als balcontact en clubface-controle. De toegevoegde waarde zit daarom vooral in de vertaalslag: een goede app of coach gebruikt strokes-gained-data niet om je te overladen met grafieken, maar om een paar simpele, concrete koerswijzigingen voor te stellen. Denk aan: vaker lay-up op een par-5, andere clubkeuze bij approaches of een duidelijke focus in je trainingsuren. De kunst is om AI en data te zien als kompas, niet als extra druk; de cijfers helpen je betere, rustiger beslissingen te nemen, maar vervangen niet je spelplezier of gevoel.

Op langere termijn zullen AI-systemen zich nog verder ontwikkelen: real-time course management via je smartwatch, voorspellende modellen die rekening houden met wind, temperatuur en je vermoeidheid, of virtuele caddies die op basis van duizenden vergelijkbare situaties de slimste lijn voor jouw spel voorstellen. Voor amateurs betekent dit dat strategie steeds minder afhankelijk wordt van trial and error en steeds meer van bewezen patronen die passen bij hun handicap en speelstijl. Wie bereid is zijn rondes te laten tracken en open naar de resultaten te kijken, kan met dezelfde swingtechniek aanzienlijk slimmer gaan spelen. In plaats van harder te werken aan alles tegelijk, laat strokes gained je zien waar de grootste winst in je scorekaart te halen is – en precies daar maakt AI het verschil tussen zomaar een rondje lopen en doelgericht, intelligent course management.

**GOLF LOCKER**

In een verkoop met handgids golfartikelen

- ✓ Golfclubs
- ✓ Tassen
- ✓ Trolley's
- ✓ Accessoires
- ✓ Alphas
- ✓ Betrouwbaar

Kom bij ons langs of bekijk ons online!

  
 Dorpsstraat 38, Bunnik  
 Shop.golf-locker.nl  
 +31 6 3839 0722  
 Weshop

**Isolatie Compleet**

Uw partner in duurzaam wonen  
**Dak- en vloerisolatie**

06-28 73 60 30  
 info@isolatiecompleet.com

  
 SCAN DE QR CODE



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](http://www.exelero.nl) kunt u uw afspraak inplannen.



**EXELERO GIETVLOEREN**

0640558229 | [info@exelero.nl](mailto:info@exelero.nl)



# 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.



- Importeur van Fazioli • Exclusief dealer van Bösendorfer
- Dealer van o.a. Yamaha, Schimmel, Grottrian 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

**EVERT SNEL**  
 PIANO'S - VLEUGELS B.V.



**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.

**Benieuwd naar uw mogelijkheden?**

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



**Van Westerveld**  
 Elektrotechniek



**AMUNRA**

HUID EN LASER KLINIEK

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



Laser-  
ontharen

Gezichts-  
behandelingen

Medische  
pedicure

Vuller  
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



## 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.

Golfbaan The Dutch

Haarweg 3, 4212 KJ Spijk

0883399120 [www.thedutch.nl](http://www.thedutch.nl)



The Dutch

## 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](http://www.thedutch.nl) - Foto: Unsplash





## Jonge gebruikte golfclubs, professioneel aangemeten

Speel met clubs die écht bij je passen, zonder de hoofdprijs te betalen.



Op zoek naar een mooie, jonge tweedehands golfset? Ik help golfers aan gebruikte clubs die zorgvuldig worden geselecteerd en passend worden aangemeten.



Vooraf ontvang je een korte vragenlijst. Op basis daarvan selecteer ik clubs die goed aansluiten bij jouw niveau, swing, lengte, snelheid en wensen. Zo testen we gericht en voorkom je teleurstelling.



Het is al mogelijk om een complete, kwalitatieve set aan te schaffen en 60-70% van de nieuwprijs te besparen, terwijl de clubs technisch nog precies doen waarvoor ze gemaakt zijn.

### Waarom tweedehands?

- Professioneel aangemeten
- Gericht testen op basis van jouw profiel
- Jonge, nette gebruikte clubs
- Veel voordeliger dan nieuw
- Ook inkoop van gebruikte golfclubs



### Bekijk het actuele aanbod

Scan de QR-code en ga direct naar mijn Marktplaats-account.



Golfclubs kopen of verkopen? Ik denk graag met je mee.



Vragen of proefslagen?

Tel. nummer: **06 - 50891104**

## Tweedehands golfclubs slim spelen zonder in te leveren

Elke lente beloven fabrikanten weer meer afstand, meer vergavingsgezindheid en nog 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

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



**ABSOLUUT OCTAAF**

HELDER - ADMINISTRATIEF - FINANCIËEL - MOEDERSTEUNEND



Financiële Administratie



Fiscale Aangiften



Begeleiding en heldere ondersteuning



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

[www.absoluutoctAAF.nl](http://www.absoluutoctAAF.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 senioren-toernooien of gezellige inloopochtenden. Voor veel ouderen wordt de golfclub daarvoor 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 handicart 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.



Keistad

Woestijgen 33 | Amersfoort  
Korte Steynlaan 3 | Zeist  
info@keistadvloeren.nl  
0534538046

www.keistadvloeren.nl

## De specialist in

Vloeren - Binnenverwarming -  
Trappenrenovatie - Gordijnen -  
Stucwerk - Schilderwerk -  
Vloerverwarming - Aan & verbouw



# Tot in de puntjes geregeld





## 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](http://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 scherpste 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: scherpste, 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



tot  
**200%**  
 korting op een  
 (zonne)bril op sterkte\*



\* Vraag naar de voorwaarden in de winkel.  
 Kijk voor de dichtstbijzijnde winkel op [grandoptical.nl/opticien](http://grandoptical.nl/opticien).

**GrandOptical**

BURBERRY

DOLCE & GABBANA

GUCCI



RALPH LAUREN



TOM FORD

**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 zonnepaneel** installaties
- 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



Neem vandaag nog  
 contact met ons op:  
 085 - 760 5095  
[info@volopenergie.nl](mailto:info@volopenergie.nl)  
[www.volopenergie.nl](http://www.volopenergie.nl)

Amersfoort | Soest



**VOLOPENERGIE**

Innovatief en duurzaam energiebeheer voor thuis

**Ook voor uw laadpaal en extra zonnepanelen**

# 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.





## 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 kruiwagens. 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.

Meer informatie?



**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](http://www.denblekerbuitenplezier.nl)



## Doornse Golfclub

📍 Mariniersweg 3, 3941 XK Doorn

☎ 06 2743 6261 🌐 [www.doornsegolfclub.nl](http://www.doornsegolfclub.nl)



## Doornse Golfclub

**De Doornse Golf Club in Doorn is een sfeervolle en toegankelijke par-3 baan midden in het groen van de Utrechtse Heuvelrug. Het is een ideale plek voor zowel beginnende golfers als ervaren spelers die hun korte spel willen verfijnen. De vereniging staat bekend om zijn gezellige, laagdrempelige en familiale sfeer. De leden beschikken over een eigen sleutel waarmee zij onbeperkt toegang hebben tot de baan.**

### De baan

De Doornse beschikt over een gevarieerde 9-holes par-3 baan met een totale lengte van circa 1.550 meter over 18 holes. Smalle fairways, omringd door bos, strategisch geplaatste bunkers en diverse waterpartijen zorgen voor een prettige combinatie van vriendelijkheid en uitdaging. De baan wordt vaak omschreven als een bosbaan, waar nauwkeurigheid belangrijker is dan lengte en waar iedere hole weer net even anders speelt.

Naast de baan is er een praktijkgebied met onder meer een drivingrange met overdekte afslagplaatsen en een putting- en chippinggreen. Dit maakt de locatie geschikt voor een snelle oefensessie na het werk, maar ook voor een complete 18-holes ronde. Greenfeespelers zijn welkom op woensdag, vrijdag en zaterdag. Reserveren kan via nummer 06 2743 6261 van The Padellers

### Lessen en golfschool

Op de Doornse Golf Club kun je lessen volgen via Golfschool Up and Down, die verschillende lesvormen aanbiedt. De club beschikt over een eigen oefengreen met veel ondulatie, een speciale oefenhole voor bunker- en chip lessen en moderne matten om aan de swing te werken. Zowel individuele trainingen als groepslessen en seizoensarrangementen (zoals herfst- en winterlessen in de avonden) zijn mogelijk. Lessen kunnen rechtstreeks bij de pro worden geboekt, veelal eenvoudig via WhatsApp of sms.

### Horeca en faciliteiten

Voor horeca maakt de Doornse Golf Club gebruik van de voorzieningen van The Padellers. Dit betekent dat golfers al vanaf de vroege ochtend terecht kunnen voor koffie, een drankje of een eenvoudige maaltijd voor of na de ronde. De ontvangst van gasten, zoals greenfeespelers, loopt eveneens via het tennis- en padelcentrum, wat zorgt voor een laagdrempelige en informele sfeer. Dankzij deze combinatie van compacte baan, goede oefenfaciliteiten, lessen en horeca is de Doornse Golf Club een aantrekkelijke keuze voor iedereen die ontspannen wil golfen in bosrijke omgeving.

Bron en foto -[www.doornsegolfclub.nl](http://www.doornsegolfclub.nl)

## Golfpark Wilnis

📍 Bovendijk 16A, 3648 NM Wilnis

☎ 0297281143 🌐 [www.golfparkwilnis.nl](http://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](http://www.golfparkwilnis.nl) | Foto Unsplash





Theehuis Monchouette aan het Valleikanaal langs de Grebbeline.  
 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.

**Monchouette**  
 Theehuis Monchouette  
 Leusbroekerweg 25b  
 3831 JZ Leusden  
 0338 321100  
 info@monchouette.nl

✓ **Altijd waterdicht**



**DAKWERKEN | ONTSTOPPINGEN**

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

[www.mvl-dakwerken.nl](http://www.mvl-dakwerken.nl)

**BOMONT**  
 WOMEN | MEN | LIVING



**ZIEN WE JOU  
 BINNENKORT BIJ  
 BOMONT UTRECHT?**

Vredenburg 17,  
 3511 BB Utrecht

**€20,- KORTING**

bij besteding vanaf €100,- bij Bomont Utrecht

\*Voorwaarden: Deze voucher is enkel geldig tot en met zaterdag 1 oktober 2021. Alleen te besteden bij Bomont Utrecht | Niet geldig op aankoop van maatwerk en niet geldig op merken YAYA, Moscow & Anna Blue | Max. één voucher te besteden per aankoop | Niet i.c.m. andere acties | Niet inwisselbaar voor klanten | Korting alleen geldig bij (nieuwe) inschrijving van de nieuwsbrief en/of klantenkaart | Niet geldig op online aankopen.

Grisha OPUS NK DSTRZED MONOIR

**Warm of koud** **Goed en vertrouwd**



**JOS-TECH**

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

[www.jos-tech.nl](http://www.jos-tech.nl) | Tel. 030-8782125

**VAN DER KOLK**  
 BETONWERKEN

FUNDERINGEN - KELDERS - FLOEREN - WANDEN

ACHTERBERG | 06 26 52 45 36  
 BETONWERKENVANDERKOLK@GMAIL.COM



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

Patrijs 12, 4021 JC, Maurik  
 +316 5105 289  
 info@mki-techniek.nl  
[mki-techniek.nl](http://mki-techniek.nl)





## Grappige momenten

**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 paarodelijke 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.

## 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](http://www.gooisegolfclub.nl) - Foto: Unsplash





StorkZwembaden



## 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 natuurreservaat 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](http://www.golfparkspandersbosch.nl)) voor de openingstijden en meer informatie.

Bron - [www.golfparkspandersbosch.nl](http://www.golfparkspandersbosch.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 kniebuingingen 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.

# 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 topsportniveau legt, versterkt golf je hele sportleven – nu én later.



# 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 met de nieuwste behandelmethoden en zonder 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 Fibrogrip® methode kan toepassen bij de behandeling van spataderen, een veilige en effectieve techniek, met minder kans op zenuwschade. 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](http://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?

### 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!

### 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.

### 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](http://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.



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

exsolzonwering.nl