



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

Regio Tilburg

editie 1 - 2026



**NEEM
GRATIS
MEE**

Let op de lentezon.....	3
Matchplay versus strokeplay.....	7
De ultieme gids voor beginners.....	9
GPS-horloges en rangefinders.....	13
50-plusser fit en competitief.....	18

GOLFEN OP TENERIFE

COSTA ADÈJE, VILLA AAN HET STRAND

gratis Golfsets, Villa € 99,- per dag

Het hele jaar golfen op een van de negen prachtige golfbanen. Acht professionele golfsets aanwezig waaronder linkshandig, kids en een lady set.

Vier golftrulleys aanwezig en een lithium Smart Caddy. Golfballen en Golf tees. Ook 10 tennisrackets aanwezig. **Alles gratis te gebruiken.**

Luxe villa aan het strand en de wandelboulevard.

Twee verdiepingen, balkon en terras, twee slaapkamers, twee badkamers en een **groot zwembad**. Comunidad, heerlijk stil met voornamelijk pensionado's.

Voordelig te huur voor lange termijn en korte vakanties. In de zomer **slechts € 99 per dag** voor twee personen. Koele ondergrondse garage voor € 10 per dag.

Premium frontline locatie in Costa Adèje, het meest luxe deel van Tenerife aan de zuidkust met het gehele jaar zon.

dr. A.T.M. van der Zon

zonazon@icloud.com / tel 06 51 11 99 52



BETONHEREN

BETONHEREN.NL



Gommelsestraat 4 5074 NG Biezenmortel T 085 - 30 31 788 E info@betonheren.nl

Let op de lentezon

Tijdens een rondje golf in de lente lijkt de zon vaak mild, maar juist dan is bescherming cruciaal. De combinatie van langere dagen, frisse wind en weerkaatsing op gras en zand zorgt ervoor dat je ongemerkt veel UV-straling opvangt. Veel golfers onderschatten dit, omdat het niet zo heet aanvoelt als in de zomer. Toch kan onbeschermd spelen leiden tot verbranding, vermoeidheid en concentratieverlies, wat ook je spel beïnvloedt.

Kleding is je eerste verdedigingslijn. Kies voor lichte, ademende shirts met lange mouwen en een kraag die je nek deels afdekt. Een pet met klep of zonnehoed vermindert de directe instraling op gezicht en ogen. Een zonnebril met UV-filter beschermt niet alleen je ogen, maar voorkomt ook knippen tegen het felle licht, waardoor je ontspannener kunt swingen. Let erop dat je outfit voldoende bewegingsvrijheid houdt, zodat je golfswing natuurlijk blijft.



Onmisbaar is een zonnebrandcrème met hoge factor, bij voorkeur minimaal SPF 30. Breng deze royaal aan op gezicht, oren, nek, armen en handen minstens een half uur voor je tee-time. Omdat een golfronde meerdere uren duurt, is bijsmere tijdens de ronde verstandig, zeker bij wind of lichte transpiratie. Lippen niet vergeten: een lippenbalsem met UV-bescherming voorkomt schrale, verbrande lippen.

Plan je rondes waar mogelijk buiten de felste zonuren, bijvoorbeeld in de vroege ochtend of late middag. Drink regelmatig water om oververhitting en hoofdpijn te voorkomen, ook als het niet warm aanvoelt. Zoek bij wachttijden schaduw op bij bomen of clubhuis en gebruik de tijd om opnieuw te smeren. Door bewust om te gaan met de lentezon kun je comfortabel, veilig en geconcentreerd genieten van iedere hole, zonder dat de zon je gezondheid of scorekaart in de weg zit.



Dé GOLF
in ZAKEN
COURANT.nl

ONLINE

Golfbanen, nieuws en meer



zwemschool
AQUA-MARIJN

Kijk voor de actuele
lestijden op onze
website!

Zwemschool Aqua-Marijn staat ervoor om kinderen op een kindvriendelijke wijze op te leiden en ze vaardigheden aan te bieden die voor levenslang, veilig, waterplezier zorgen.

06-15237332 - info@aquamarijn.nl - [zwemschoolaquamarijn.nl](https://www.zwemschoolaquamarijn.nl)
Telefonisch spreekuur maandag en donderdag van 9.00 uur - 12.00 uur

WWW.AQUA-MARIJN.NL

De Golf in Zaken Courant
Regio Tilburg
Jaargang 2026 - Editie 1

Oplage
5.100 ex.

Uitgave
PressTige Media
Peel en Maasseweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.prestigemedi.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
HelloPrint

Verspreiding
Regio Tilburg

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.

degolfinzakencourant.nl

SOMERS

PLANONTWIKKELING



BURGEMEESTER VAN GILSHOF 37 • 4641 TK OSSENDRECHT

06-51687496 • FRASO.HOLDINGB.V@ONLINE.NL

WWW.SOMERSPLANONTWIKKELING.NL



P

Van der Pol Bouw B.V.

Nieuwbouw | Verbouw | Onderhoud | Renovatie | Afbouw

Twee generaties bouw-expertise sinds 1975

Wij werken voor particulieren en bedrijven in een straal van 125 km
M rondom Tilburg, op verzoek ook verder weg. Denk vooral aan
Tilburg, Breda, Den Bosch, Eindhoven en omgeving.

Maatwerk advies

Persoonlijk contact met duidelijke uitleg en een op maat
gemaakte offerte voor elk project.

Eigen werkplaats

Hardhouten ramen, deuren, kozijnen en dakkapellen
volledig op maat gemaakt in onze werkplaats.



Smalbroekstraat 1, 5035HC Tilburg
06 4543 9905 (Patrick van der Pol)
06 4271 2266 (Harry van der Pol)

vanderpolbouw@gmail.com
Bezoek onze Facebook 
www.vanderpolbouw.nl



Golfpark De Loonsche Duynen

Veldstraat 6, 5176 NB De Moer

0416749800 [golfparkdeloonscheduynen.nl](https://www.golfparkdeloonscheduynen.nl)

DE LOONSCHE DUYNEN
Green-Golf



Golfpark De Loonsche Duynen

Golfpark De Loonsche Duynen is uniek gelegen te midden van de natuurgebieden de Loonse en Drunense Duinen en landgoed Huis ter Heide en ademt rust en ruimte. Het park beslaat een oppervlakte van maar liefst 95 hectare en is ontworpen door de bekende golfbaanarchitect Donald Steel.

De baan is prachtig! Waterpartijen, bunkers, bossen en prachtige (soms lange) holes, maken de baan een echte uitdaging. Voor beginners en de golfers die willen trainen zijn er voldoende gratis golf faciliteiten. In 2023 wordt er een kleine golfbaan (9 holes, par 3) geopend, ideaal voor beginners maar ook gevorderde spelers om hun korte spel te oefenen.

Faciliteiten

De Loonsche Duynen beschikt over een verlichte en deels overdekte driving range, uitgebreide oefenfaciliteiten en een Golf school.

Op het park vind je naast de diverse oefenfaciliteiten, Brasserie De Loonsche Duynen. In een sfeer van Brabantse gezelligheid, kun je hier dagelijks genieten van heerlijke koffie, een lekker wijntje of een verse bereide maaltijd in een sfeer van 'gewone gezelligheid'. De kaart van Brasserie De Loonsche Duynen wordt afgestemd op het seizoen en er wordt gebruik gemaakt van eerlijke producten.

Brasserie De Loonsche Duynen beschikt over een prachtig gelegen, groot en zonnig terras dat uitkijkt over de golfbaan. Naast de brasserie is het mogelijk om feesten, bijeenkomsten en vergaderingen te organiseren. De vergaderzalen kijken uit over de golfbaan. De gratis parkeerfaciliteiten op eigen terrein geven de gelegenheid om makkelijk te parkeren.

Golfbaan

De golfbaan is 7 dagen per week geopend:

16 maart t/m 30 september:

Dagelijks vanaf 8.00 - zonsdagondergang

1 oktober t/m 15 maart:

Gehele week van 08:00 tot 20:00 uur

Receptie en shop

Dagelijks geopend vanaf 8.00 uur tot 17.00 uur.

Brasserie

Dagelijks geopend vanaf 8.30 uur en de keuken vanaf 11.00 uur.

Bron - [golfparkdeloonscheduynen.nl](https://www.golfparkdeloonscheduynen.nl)

Jong geleerd is oud gedaan

Golf wordt vaak gezien als een sport voor volwassenen, maar dat beeld klopt allang niet meer. Steeds meer kinderen beginnen tegenwoordig op jonge leeftijd met golf, soms al voordat ze naar de basisschool gaan. De vraag "hoe oud moet je zijn om te beginnen met golf?" heeft daarom geen vast antwoord. In principe kun je op elke leeftijd starten, zolang het spel wordt aangepast aan je niveau, fysieke mogelijkheden én motivatie.

Golf vergt concentratie, coördinatie en geduld — vaardigheden die kinderen spelenderwijs kunnen leren. Veel golfverenigingen bieden tegenwoordig jeugdprogramma's aan waarin kinderen vanaf ongeveer vijf of zes jaar op een speelse manier kennismaken met de sport. Vaak gebeurt dit met speciale, verkorte clubs en zachte ballen, zodat het veilig en plezierig blijft. De lessen draaien in die beginfase vooral om bewegen, mikken en balgevoel, niet om techniek of regels.

Toch zijn er ook voordelen om juist iets later te starten. Kinderen van acht tot twaalf jaar hebben meestal meer uithoudingsvermogen en concentratievermogen, waardoor ze sneller techniek kunnen oppakken. Zij kunnen al deelnemen aan jeugd cursussen waarin ze leren afslaan, putten en chippen. Bovendien beginnen ze dan te begrijpen hoe regels, scoring en etiquette op de golfbaan werken — belangrijke onderdelen van de golfsport die bijdragen aan discipline en respect.

Ook volwassenen die voor het eerst willen beginnen, hoeven zich geen zorgen te maken dat ze "te oud" zijn. Golf is een sport die je tot op hoge leeftijd kunt beoefenen, vaak zelfs tot ver na je pensioen. Doordat het minder belastend is dan bijvoorbeeld voetbal, tennis of hardlopen, is het een uitstekende keuze voor mensen die actief willen blijven zonder hun lichaam te zwaar te belasten. Veel golfbanen bieden starterscursussen aan voor volwassenen, inclusief het behalen van de zogeheten baanpermissie en later het golfvaardigheidsbewijs (GVB).

Wat echt telt, is motivatie en plezier. Of je nu vijf of vijftig bent: wie het leuk vindt om buiten te zijn, een uitdaging zoekt en wil leren concentreren, zit goed bij golf. De sport combineert ontspanning met techniek, beweging en precisie, en iedereen kan zijn eigen tempo bepalen zonder prestatiedruk.

Kortom: er is geen ideale leeftijd om te beginnen met golf. De beste tijd om te starten is wanneer je nieuwsgierig bent, graag leert en het wilt proberen. Van peuter tot pensionado — golf is er voor iedereen die graag iets nieuws oppakt en plezier haalt uit het spel.



Altijd een design airco die past bij jouw interieur. Alleen bij TOSHIBA.



Kazumi+
Strak, modern en minimalistisch



Haori
Past zich aan jou aan



Daiseikai 10
Duurzaam, Scandinavisch en high-end

CLIMA SERVICE BRABANT

Airco op z'n best, gewoon in Brabant.

info@climaservicebrabant.nl
06 25532985
www.climaservicebrabant.nl

Kijk je in de spiegel en mis je nét dat sprankelende gevoel dat bij je past? Je bent niet de enige. Veel mensen voelen zich jong en energiek, maar hun spiegelbeeld vertelt een ander verhaal. Kleine, subtiele aanpassingen kunnen jouw natuurlijke uitstraling versterken, zonder dat je er 'gemaakt' uitziet.

Ik geloof in positieve aging: een frisse, verfijnde versie van jezelf, met respect voor jouw unieke uitstraling. Geen drastische veranderingen, maar subtiele behandelingen die je zelfvertrouwen een boost geven.

Benieuwd naar de mogelijkheden? Plan een vrijblijvend consult en ontdek hoe we samen jouw natuurlijke schoonheid kunnen laten stralen. Jouw uitstraling, jouw keuze, met de expertise van een ervaren cosmetisch arts.



DOKTER DEIBEL

Wildemanstraat 64, Oisterwijk
info@dokterdeibel.nl
Alleen Whatsapp: 06 57440660
dokterdeibel.nl



VAN HEZIK

DERLESESTRAAT 3, 5021 TS TILBURG - 013 536 2322 - HEZIK@ELECTROWORLD.NL

✓ Installatie

✓ Reparatie

✓ Persoonlijk advies

DÉ SPECIALIST IN TV, AUDIO, EN WITGOED!



LOEWE.
AEG

Miele
SONY

LIEBHERR
DENON

SIEMENS
LG

BOSCH
marantz

electroworldvanhezik.nl

Heeft u nog gouden sieraden die u niet draagt of die stuk zijn?
Verkoop deze dan **NU** tegen zéér hoge goudprijs!

Tevens inkoop van gouden munten, zilver, zilverbestek enz. enz.

Al 40 jaar hét vertrouwde adres

UW GOUD IS

VEEL GELD WAARD!

GOUDPRIJS

OP RECORD HOOGTE

Ook op afspraak bij u thuis:

013 5363051

T GOUDCENTRUM

Besterdring 141, Tilburg



GOUDCENTRUM.NL

- LEGITIMATIE VERPLICHT - AL 40 JAAR HÉT VERTROUWDE ADRES! -

Golfpark Weilenseind

Alphenseweg 14a, 5126 PN Gilze

0161451387 www.golfparkweilenseind.nl



Golfpark Weilenseind

Midden in het prachtige Brabantse landschap vind je Golfpark Weilenseind: een sfeervolle en uitdagende 9-holes golfbaan waar zowel beginnende als ervaren golfers volop kunnen genieten.

De baan bestaat uit een afwisselende mix van 6 par-3 en 3 par-4 holes en biedt daarmee een leuke uitdaging voor spelers van ieder niveau.

Bij Golfpark Weilenseind speel je op uitstekend onderhouden greens en kom je verschillende uitdagende hindernissen tegen. Of je nu je korte spel wilt verbeteren of juist je langere slagen wilt trainen, deze baan biedt alle mogelijkheden. De afwisselende opzet en de groene omgeving zorgen ervoor dat je tijdens je ronde ook volop kunt genieten van de rust en natuur.



Ben je net begonnen met golf? Dan kun je bij ons terecht voor uitgebreide oefenfaciliteiten en professionele begeleiding van onze golfprofessional. Regelmatig hebben we aantrekkelijke aanbiedingen voor beginners. De golfschool verzorgt lessen op de oefenfaciliteiten én in de baan, zodat je het spel stap voor stap onder de knie krijgt.

Voor of na een sportieve ronde golf ben je van harte welkom in ons gezellige clubhuis, met de ingang aan de achterzijde van Café de Hooikar. Neem plaats op het ruime terras en geniet van een kop koffie, een heerlijke lunch, een verfrissend schepijsje of in het weekend een smakelijk diner, terwijl je uitkijkt over de baan. De warme Brabantse gastvrijheid maakt jouw bezoek compleet. Kom langs en ontdek zelf de perfecte combinatie van sport, ontspanning en gezelligheid bij Golfpark Weilenseind!

Bron - www.golfparkweilenseind.nl - Foto's Koert van As



Matchplay-tactiek versus strokeplay-strategie

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

Matchplay

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



Strokeplay

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

Leren

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



⇒ Domotica / Smart Home

Maak van uw huis een slim huis, en bedien alle apparaten gemakkelijk met één systeem

⇒ Beeld en geluid

Alles voor een maximale beeld- en geluidservaring



www.rv-electronics.nl

Witamy u Holla Polla

HOLLA POLLA

WELKOM BIJ HOLLA POLLA

Holla Polla is hét buurtcafé waar je komt voor pierogi, schnitzel of gewoon een koud biertje op het terras. Toegankelijk, dagvers en altijd met liefde bereid.

ONS MENU

Onze menukaart is een mix van Poolse comfort food en Hollandse favorieten. Denk aan dampende soepen, knapperige schnitzels en verse pierogi, met liefde gemaakt zoals thuis. Zin in iets luchtigs? Kies een salade of soep van de dag. Trek in iets stevigers? Ga voor de grootste schnitzel van Tilburg. En natuurlijk zijn er frietjes, borrelhapen en verrassingen voor de durfals.

Wilhelminapark 66 | 5041 ED Tilburg

+31658723606 | info@hollapolla.nl | www.hollapolla.nl

Bestellen an via thuisbezorgd

TEXTPERTISE

VERTALERS & TOLKEN

Voor professionele vertalingen - óók béédigd - in en uit vrijwel alle talen

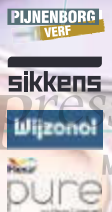
Paul van Ostaijenstraat 54 - 5103 PS Dongen Tel.: 0162-32 19 40

info@textpertise.nl | www.textpertise.nl

Dé verfspecialzaak sinds 1939!

Verf | Industrielak | Autolak | Behang | Spuitbussen

PIJNENBORG VERF



Doorlopen leuke acties en alle kleuren mogelijk

Goirkestraat 40, 5046GK Tilburg | 013 - 542 05 37 | info@pijnenborgverf.nl

www.pijnenborgverf.nl



Voor een vrijblijvende offerte kunt

u mij bellen op 06-54 20 24 21

of een mail sturen naar

info@hendriksbetonboorsloopwerk.nl

Neem ook eens een kijkje

op mijn website

www.hendriksbetonboorsloopwerk.nl

ACTIE: 10% korting wanneer u belt/mailt voor een opdracht via deze advertentie!!

www.hendriksbetonboorsloopwerk.nl

Meer dan 20 jaar
ervaring in Sloop,
Boor en Zaagwerk

De ultieme gids voor beginners: van eerste club tot baanpermissie

De eerste keer dat je een golfbaan oploopt, voelt een beetje alsof je een nieuwe wereld binnenstapt. Overal zie je groene fairways, stille concentratie en mensen die ogen-schijnlijk moeiteloos de bal laten vliegen. Toch is golf, zeker vandaag de dag, een stuk toegankelijker dan veel beginners denken. Met de juiste aanpak, een beetje geduld en een gezonde dosis nieuwsgierigheid kun je binnen enkele maanden van “geen idee hoe ik een club vasthoud” doorgroeien naar je eerste officiële ronde met baanpermissie.

Alles begint met je eerste kennismaking. In plaats van meteen een complete uitrusting te kopen, is het verstandiger om te starten met een proefles of introductieclinic bij een golfclub of golfschool. Daar leer je de basis: hoe je een club vastpakt, hoe je staat, wat een swing ongeveer is en – minstens zo belangrijk – of golf bij je past. Vaak kun je voor een laag bedrag materiaal lenen en rustig uitproberen. Je zult merken dat de eerste rake klap verslavend werkt: die ene bal die recht en hoog vertrekt, maakt direct duidelijk waarom zoveel mensen verliefd zijn geworden op deze sport.

Welke clubs

Als je merkt dat golf je aanspreekt, komt de vraag: welke clubs heb je echt nodig? Voor beginners is een half setje vaak meer dan genoeg. Een paar ijzers, een hybride, een wedge en een putter geven je alles wat je nodig hebt om de basisvaardigheden te oefenen. Laat je hierbij adviseren door een pro of gespecialiseerde winkel; een club die qua lengte en flexibiliteit bij je past, maakt leren vele malen makkelijker. Tweehands materiaal is een prima start. Het spaart geld en je ontdekt gaandeweg welke clubs en merken bij jouw spel passen.

Daarna begint het echte leerproces: lessen nemen. Een goede golfleraar leert je niet alleen een mooie swing, maar vooral een herhaalbare, eenvoudige beweging die bij jouw lichaam past. In het begin voelt golf soms onnatuurlijk: draaien, buigen, armen gestrekt, hoofd stil – er komt veel tegelijk op je af. Juist daarom is structuur belangrijk. Veel clubs bieden starterspakketten aan met meerdere lessen, onbeperkt oefenen op de driving range en begeleiding richting baanpermissie. Je leert korte en lange slagen, chippen, bunkerslagen en putten, maar ook hoe je je in de baan gedraagt. Etiquette – zoals rustig zijn als iemand slaat, plaggen terugleggen en pitchmarks repareren – is minstens zo belangrijk als techniek. Het geeft je zelfvertrouwen en zorgt dat je overal ter wereld welkom bent op de baan.

Tegelijkertijd ga je zelf oefenen. Oefenfaciliteiten zoals de driving range, oefengreens en een par-3 baan zijn je beste vrienden. Een uurtje ballen slaan is leuk, maar gericht oefenen is nog beter. Probeer bijvoorbeeld een aantal ballen telkens met hetzelfde doel te slaan, werk aan een ritmische swing in plaats van hard rammen en sluit elke sessie af met een paar minuten putten. Putten lijkt saai, maar daar worden de meeste slagen gewonnen of verloren. Je zult merken dat kleine verbeteringen in je korte spel een enorm effect hebben op je score.

Dan komt het moment waarop je de baan in gaat. De eerste keren ga je meestal met een pro of ervaren speler mee op een korte baan of een aantal holes van de grote baan. Je leert waar je mag lopen, waar je wel en niet mag afslaan en hoe je tempo houdt zodat flights achter je niet hoeven te wachten. In deze fase draait het minder

om score en meer om ritme, veiligheid en plezier. Fouten maken hoort erbij; zelfs professionals slaan ballen in het water of de bosjes.

Baanpermissie is de volgende mijlpaal. In Nederland is dat het niveau waarop een club je toelaat tot de baan zonder begeleiding. Meestal moet je laten zien dat je de regels en etiquette voldoende kent en dat je veilig en vlot kunt spelen. Soms hoort daar een korte theorie- of praktijktoets bij, soms beoordeelt een pro je tijdens een ronde. Baanpermissie voelt als een soort rijbewijs voor de golfbaan: je kunt zelfstandig spelen, vrienden meenemen en misschien zelfs je eerste wedstrijdje proberen. Daarna kun je, als je wilt, doorwerken naar handicap 54 en lager, maar dat hoeft niet direct. Het belangrijkste is dat je vertrouwen hebt om de baan op te gaan.

Tot slot is er de mentale kant. Golf is een spel van geduld, relativeren en blijven lachen om jezelf. Je hebt dagen waarop alles lukt en dagen waarop niets goed gaat. De kunst is om te blijven zien dat iedere slag een kans is om iets te leren. Vier de kleine successen: een goed geraakte ijzer slag, een lange put die valt, een ronde waarin je één slag minder nodig had dan vorige week. Hoe meer je geniet van het proces, hoe sneller je vooruitgaat.

De ultieme gids voor beginners is eigenlijk simpel samen te vatten: begin klein, stel vragen, investeer in goede begeleiding en durf de baan op te gaan, ook als je nog lang niet perfect speelt. Golf is geen sport voor alleen naturals of supersterren; het is een spel dat iedereen kan leren, op elke leeftijd en in elk tempo. Voor je het weet, sta je met baanpermissie op de eerste tee, kijk je over de fairway en denk je: dit is mijn spel.





Kom werken bij Rits Verkeersopleidingen
SOLLICITEER NU!

VACATURE RIJ-INSTRUCTEUR



www.ritsonline.nl

Tilburg en omstreken
(013) 571 06 43
info@ritsonline.nl

Vragen over epilepsie?

Bel de Epilepsie Infolijn:

030 634 40 64

www.epilepsie.nl



Epilepsiefonds



GOLD DOEL




**van Dommelen
Dakbedekking B.V.**

Wij zijn sinds 2010 allround specialist in alle soorten platte en hellende daken en hebben ons gespecialiseerd in kunststof daken

Spaubeekstraat 95-29, 5035 JV Tilburg
06-22928247
info@vandommelendakbedekking.nl
www.vandommelendakbedekking.nl



Bij Speciaalzaak 't Kaaspalet draait alles om genieten.

Van ambachtelijke kazen en verse nootjes tot rijk belegde broodjes, heerlijke lunches, borrelplanken, tapas en complete maaltijden. Bij ons stel je moeiteloos iets lekkers samen voor elk moment van de dag.

013211 3925 www.kaaspalet.nl Paletplein 4, 5044 JB Tilburg

Al 40 jaar kwaliteit maatwerk

Tuinhuizen & houtbouw

- Altijd op maat gemaakt
- Uit eigen timmerfabriek
- Inclusief levering + montage aan huis
- 10 jaar kwaliteitsgarantie
- 1200m² inspiratie in onze showrooms

Schaffer-Theunissen Tuinhuizen is al ruim 40 jaar specialist in maatwerk tuinhuizen en houtbouw, volledig geproduceerd in de eigen timmerfabriek in Wijchen. Zij leveren en monteren alle bouwwerken aan huis en bieden 10 jaar kwaliteitsgarantie, met 1200 m² aan inspiratie in showrooms in Wijchen en Waalwijk. Klanten kunnen kiezen uit standaardmodellen zoals tuinhuizen, overkappingen, garages en carports, die altijd op maat worden gemaakt en vaak zonder meerprijs aan te passen zijn. Naast standaardmodellen is volledig maatwerk of een volledig eigen ontwerp mogelijk, op basis van aangeleverde maten, wensen of schetsen met een vrijblijvende prijsindicatie.

**SCHÄFFER-THEUNISSEN
TUINHUIZEN**

Showroom Waalwijk
Zinkerweg 5
5145 NL Waalwijk
0416 - 33 36 91

Showroom Wijchen
Einsteinstraat 16
6604 BW Wijchen
024 - 64 16 960
www.schaffertuinhuizen.nl





Prise d'Eau Golf

📍 Gilzerbaan 400, 5032 VC Tilburg

☎ 0134628200 🌐 www.prisedeau-golf.nl

PRISE D'EAU GOLF



Prise d'Eau Golf

Prise d'Eau is de mooiste golfbaan van Tilburg en verre omstreken. En ook de grootste, want 27 holes én een PAR3 baan, dat vind je niet overal. Of je nu komt om serieus te spelen of gewoon voor een gezellige dag buiten: bij Prise d'Eau zit je goed.

De 27 holes zijn verdeeld over drie lussen van 9 holes. Zo stel je steeds een andere combinatie samen en blijft elke ronde afwisselend. De PAR3 baan is perfect om je korte spel te verbeteren of om laagdrempelig kennis te maken met golf. Op de grote Driving Range kun je vanaf twee kanten afslaan. In het overdekte gedeelte oefen je interactief met Toptracer. Ideaal om gericht te trainen of een leuke challenge te spelen met vrienden. Daarnaast zijn er volop oefenfaciliteiten om alle onderdelen van het golfen onder de knie te krijgen. Van chippen tot putten: alles is aanwezig om beter te worden én plezier te hebben.

Ook als je nog nooit hebt gegolfd, is Prise d'Eau een bezoek waard. Kom op zondag deelnemen aan een kennismakingsles en ontdek hoe leuk golf is. Liever iets actiefs doen met vrienden, familie of collega's? Kies dan voor een golfgame. Golfervaring is niet nodig. Het draait om gezelligheid en samen iets nieuws proberen.

Zakelijke bezoekers kunnen terecht in één van de zalen voor vergaderingen of bijeenkomsten. Combineer horeca met een stukje teambuilding tijdens een golfclinic en geef je bedrijfsdag net dat beetje extra. De vergadermogelijkheden zijn veelzijdig en inspirerend, met uitzicht op het groen.

Na je ronde, of gewoon tussendoor, schuif je aan bij De Gasterij. Dit sfeervolle restaurant is dé plek om na te genieten met een goede kop koffie, een uitgebreide lunch of een diner met uitzicht op de golfbaan. Ook als je niet golft, ben je hier van harte welkom. De Gasterij is onderdeel van Bonheur Horeca Groep. Dat merk je aan de kwaliteit, de service en de aandacht voor detail. Of je nu komt voor sport, ontspanning of een zakelijke afspraak: bij Prise d'Eau beleef je altijd een bijzondere dag in een unieke omgeving.

www.prisedeau-golf.nl

Golf & Boutique verblijf Arrangement: Golven, gastronomie en overnachten in het groen

Na een dag op de golfbaan is het heerlijk om nog even na te kunnen genieten in een rustige, groene omgeving. In het hart van Tilburg, aan de rand van het historische sterrenbos De Oude Warande, ligt Auberge du Bonheur: een viersterrenboutiquehotel waar ontspanning, gastronomie en gastvrijheid samenkomen.

Auberge du Bonheur vormt samen met Prise d'Eau Golf en restaurant De Gasterij onderdeel van Bonheur Horeca Groep, een gastvrijheidsorganisatie met unieke locaties in en rondom Tilburg. Hierdoor laat een dag golf zich moeiteloos combineren met een culinaire ervaring en een comfortabele overnachting.

Speciaal voor golfers is er het Golf & Boutique verblijf Arrangement. Daarmee wordt een golfdag op Prise d'Eau verlengd tot een compleet verzorgd verblijf. Na een ronde op de baan wacht de rust van het landhuis, verscholen in het groen. De hotelkamers kijken uit op de bosrijke omgeving en bieden alle comfort om na een actieve dag te ontspannen.

De avond staat in het teken van gastronomie bij La Nouvelle Auberge, het restaurant van Auberge du Bonheur. Hier serveert de keukenbrigade onder leiding van cuisinier Ralph Blaakenburg en chef-kok Pim de Weert een eigentijdse interpretatie van de Franse keuken. Met vermeldingen in onder andere de Michelin Gids, Gault&Millau en de LEKKER500 behoort het restaurant tot de culinaire top van de regio, waar seizoensproducten en verfijnde smaken centraal staan.

Na een ontspannen nacht begint de volgende dag met een uitgebreid ontbijt. Daarna ligt de golfbaan van Prise d'Eau opnieuw binnen handbereik voor wie nog een ronde wil spelen of verder wil trainen.

Ook voor zakelijke gasten biedt Auberge du Bonheur mogelijkheden. De rustige ligging in het groen maakt het landhuis een inspirerende plek voor vergaderingen en bijeenkomsten. In combinatie met een golfclinic of een ronde op de baan van Prise d'Eau ontstaat een programma waarin werken, ontmoeten en ontspannen elkaar versterken.

Of het nu gaat om een golfweekend, een zakelijke bijeenkomst of een culinaire overnachting: bij Auberge du Bonheur draait alles om aandacht, kwaliteit en genieten.

Auberge du Bonheur
HOTEL RESTAURANT

Auberge du Bonheur

📍 Bredaseweg 441, 5036 NA Tilburg

☎ 013 - 468 69 42 🌐 www.aubergedubonheur.nl





T. 0499 32 37 49 www.glasinlood-dekempen.nl

- Glas-in-lood
- Restauratie
- Renovatie

Spoordankseweg 144
5688 SR Oirschot

ALLE SOORTEN GROND-, STRAAT- EN SLOOPWERKZAAMHEDEN



Jvd Staak www.jvandestaaak.nl
Grond- en straatwerk jef@jvandestaaak.nl

06-55105102

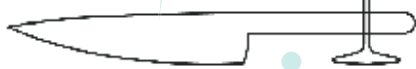
Akkerstraat 10 - 5084 HL Biest-Houtakker

RDM
STUCWERKEN

Albert Cuypstraat 7 | 5171 XB Kaatsheuvel
0650552853 | rdmstucwerken@ziggo.nl

KOOKSTUDIO

-Ik kook jij ook-



Kookworkshops - Catering - Kinderfeestjes - Vergaderen

Laat uw culinaire wensen bij ons uitkomen!

Van kookworkshop tot compleetdineren
en van feestje tot vergaderen.

Voor zowel particulier als zakelijk is er veel mogelijk.

Winterdijk 13B, 5141 KE Waalwijk | 06 400 00 092
www.KookstudiefolkkookjijOok.nl

WOLFF SOLUTIONS

Mobiele inbouw & beveiliging

inbouw op
locatie!

inbouw en
beveiliging
voor uw auto

Veilig en zorgeloos onderweg met Wolff Solutions.

06 426 696 67 | info@wolffsolutions.nl | www.wolffsolutions.nl

GPE

JURIDISCH ADVIES
EN ONDERSTEUNING

gpejuridischadviesenondersteuning.nl



Slaapcomfort het Zuiden
Uw nachtrust is onze zorg

Eerlijk advies, persoonlijke
aanpak, kwaliteit, service en
ontzorgen dat is waar wij voor
staan.

Wij zijn pas tevreden
als u dat ook bent.

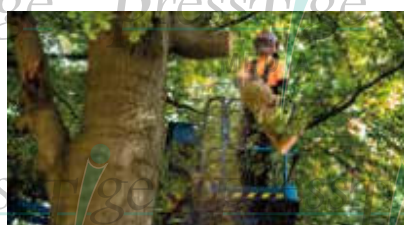
Looiersplein 43
5104 GP Dongen
T 0162 - 69 56 90

www.slaapcomforthetzuiden.nl



**BOOMROOIERIJ
WEJTMANS**

VAKKUNDIG ROOIE EN SNOEIE VAN BOMEN. VEILIG, VLOT EN VERANTWOORD!



**BOOMROOIERIJ
WEJTMANS BV**

Handelsweg 18
5071 NT Udenhout
Tel. 013-5111483
boomrooierijweijtmans.nl





Pitch & Putt Golf Oirschot

Sinds 2012 beschikt Komaen over een eigen Pitch&Putt golfbaan, waar bezoekers het hele jaar door terecht kunnen voor een ontspannen ronde golf. Pitch&Putt is de afgelopen jaren sterk in populariteit toegenomen en dat is niet voor niets. Het is een laagdrempelige, leuke activiteit die geschikt is voor alle leeftijden en niveaus.

Kortere holes

Bij Pitch&Putt speel je op een speciaal aangelegde golfbaan met kortere holes dan bij traditioneel golf. Hierdoor kun je zonder ervaring direct beginnen. Het spel is ideaal voor gezinnen, vriendengroepen en bedrijven die op zoek zijn naar een sportieve en toegankelijke buitenactiviteit. De combinatie van buitenlucht, ontspanning en een vleugje competitie maakt het tot een veelzijdige activiteit voor elke gelegenheid.

9 of 18 holes

Onze baan bestaat uit 18 holes, goed voor ongeveer 2,5 uur speeltijd. Wie liever een kortere ronde speelt, kan kiezen voor 9 holes (circa 1,5 uur). Met obstakels zoals heuvels, bunkers en waterpartijen biedt de baan voldoende uitdaging, ook voor ervaren golfers die hun korte spel willen verbeteren. Bovendien is het een leuke manier voor hen om (klein)kinderen, familie of beginnende spelers te introduceren in de golfsport. Zo beleef je samen een ontspannen en leerzame dag op de baan.

Competitie

Naast vrij spelen organiseren wij jaarlijks een zomer- en wintercompetitie, waarin een vaste groep leden in een sportieve en gezellige sfeer de strijd aangaat, voor de winst, maar vooral voor de eer en het plezier van het spel.

Probeer het zelf, alleen of samen met collega's, vrienden of familie, en ontdek hoe leuk Pitch&Putt kan zijn! Voor deelname is geen Handicap 54 (GVB) vereist.

Openingstijden

Zomer: dinsdag t/m zondag – 10:00 tot zonsondergang

Winter: dinsdag t/m zondag – 10:00 tot 17:00 uur

Kijk voor meer informatie & reserveren op www.komaen.nl

Bron - www.komaen.nl

GPS-horloges en rangefinders: écht beter scoren?

Op bijna elke eerste tee zie je ze inmiddels: golfers die nog snel hun GPS-horloge checken of met een rangefinder naar de vlag "laseren". Technologie is niet meer weg te denken uit de baan, maar welke gadget helpt je nu écht beter scoren: het slimme horloge of de precieze afstandsmeter?

Een GPS-horloge voelt als een persoonlijke caddie om je pols. Zodra je de baan op stapt, herkent het horloge automatisch de hole en toont het in één oogopslag de afstand tot begin, midden en einde green. Vaak zie je ook de afstand tot bunkers, waterpartijen en doglegs. Dat geeft rust bij de bal: je hoeft geen kaart te zoeken of paaltjes te tellen, je kijkt gewoon naar je pols en kiest je club. Zeker voor spelers die moeite hebben met course management is dat goud waard. Je leert patronen in je spel kennen, want veel horloges slaan statistieken op over fairways geraakt, putts per ronde en afstand per club. Daarmee kun je na de ronde analyseren waar je echt slagen laat liggen en gericht trainen.

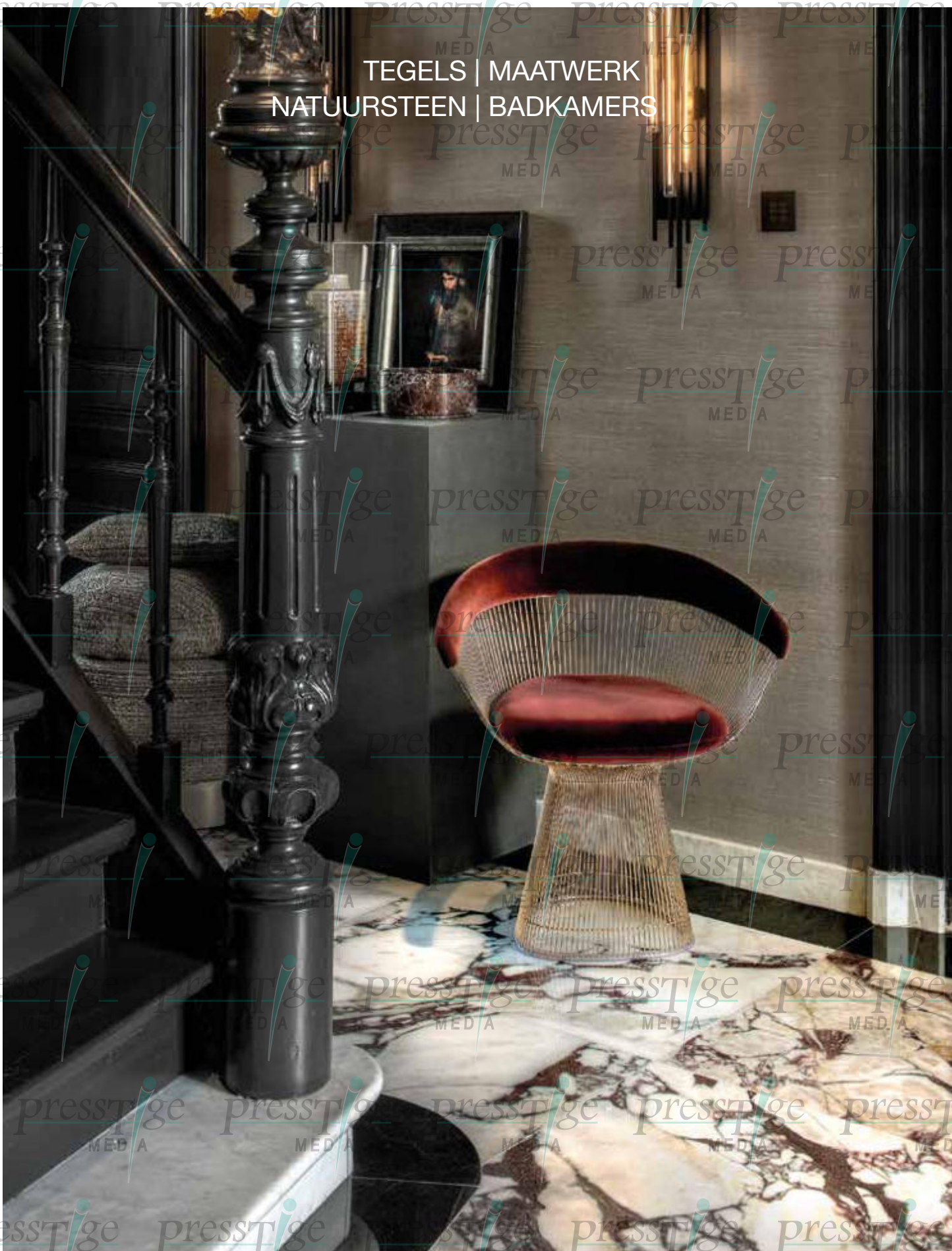
Een rangefinder daarentegen draait om pure nauwkeurigheid. Richt, druk, en je weet tot op de meter hoe ver het naar de vlag is. Op een dag met veel wind, een verhoogde green of een pin die helemaal achterin staat, voel je direct hoe betrouwbaar zo'n meting is. Zeker betere spelers, of golfers die vaak op onbekende banen spelen, ervaren een enorme boost in vertrouwen. Je twijfelt minder: 138 meter is geen "ongeveer een 7- of 8-ijzer", maar een concrete keuze op basis van jouw afstanden. Die duidelijkheid vertaalt zich vaak in beter uitgevoerde slagen.

Toch is het niet zo simpel als "GPS-horloge is voor beginners en rangefinder alleen voor single handicappers". De kracht zit in hoe jij informatie verwerkt. Ben je iemand die van overzicht en gemak houdt, dan tilt een horloge je score meteen omhoog, omdat je sneller beslissingen neemt en rustiger speelt. Vind je juist de exactheid van een getal op de vlag belangrijk en vertrouwd je sterk op je eigen baaninzicht, dan ga je met een rangefinder eerder slagen winnen.

Steeds meer golfers kiezen voor een combinatie: het horloge voor tempo en strategie, de rangefinder voor de cruciale approaches. Maar welk apparaat je ook kiest, het echte verschil maak jij. Technologie kan je twijfels wegnemen en je inzicht vergroten, maar alleen als je bereid bent jouw spel eerlijk te analyseren en consequent met die informatie aan de slag te gaan. Doe je dat, dan wordt zo'n klein apparaatje opeens een grote stap richting lagere scores.



TEGELS | MAATWERK
NATUURSTEEN | BADKAMERS



Revy Stone

Jan de Rooijstraat 45 5171 DR Kaatsheuvel T: 0416 317 800 M: info@revystone.nl www.revystone.nl



Golf: een sport die lichaam en geest versterkt

Golf is een relatief rustige sport, maar juist die combinatie van matige inspanning, buitenlucht en concentratie maakt het verrassend gezond. Tijdens een ronde loop je kilometers over gevarieerd terrein, waardoor je uithoudingsvermogen, hart- en vaatstelsel en longfunctie worden getraind zonder je gewrichten zwaar te belasten.

Dat maakt golf bijzonder geschikt voor alle leeftijden, ook als hardlopen of contactporten te intensief zijn. Door het herhaaldelijk lopen, draaien en slaan werk je bovendien aan spierkracht in benen, romp en schouders en verbeter je je balans en houding, wat klachten aan rug en gewrichten kan helpen voorkomen. Wie regelmatig speelt en bewust zonder buggy loopt, merkt vaak al na enkele maanden dat traplopen lichter gaat en dat alledaagse beweging soepeler aanvoelt.

Wie regelmatig golft, verbrandt ongemerkt veel calorieën, zeker wanneer je loopt in plaats van met een buggy rijdt. Tegelijkertijd profiteer je van het buiten zijn: zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D, wat onder meer belangrijk is voor botten, immuunsysteem en stemming. Het spelen in een groene, rustige omgeving verlaagt stresshormonen en kan bloeddruk en hartslag gunstig beïnvloeden. Veel golfers ervaren na een ronde een combinatie van fysieke moeheid en mentale ontspanning, een soort 'reset' voor het zenuwstelsel. Ook een korte oefensessie op de driving range of een paar holes in de avond kan al helpen om een drukke werkdag van je af te laten glijden.

Ook mentaal en sociaal levert golf veel op. Elke slag vraagt focus, planning en besluitvorming: clubkeuze, richting, risico inschatten. Dat traint concentratie, geheugen en probleemoplossend vermogen, zeker als je regelmatig speelt.

Fouten horen bij het spel, waardoor je leert relativeren, omgaan met tegenslag en toch je emoties onder controle te houden. Daarnaast is golf bij uitstek een sociale sport: je bent uren samen onderweg, voert gesprekken tussen de slagen door en bouwt gemakkelijk een netwerk op. Voor ouderen kan dit sociaal contact een belangrijke bescherming bieden tegen eenzaamheid, depressieve klachten en cognitieve achteruitgang.

Zo helpt golf niet alleen om fitter te worden, maar ook om je veerkracht, humeur en kwaliteit van leven langdurig te ondersteunen, seizoen na seizoen.

Course management: hoe je slimmer speelt

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

Tee

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

Green

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



Eenvoudig

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

Mentaal

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

Duurtech



Duurzame projecten & advies

BESPAAR ENERGIE. PRODUCEER ENERGIE. BEHEER ENERGIE.

Steeds meer bedrijven kiezen voor slimme en duurzame energieoplossingen. Duurtech helpt organisaties hun energieverbruik te verlagen, kosten te besparen en onafhankelijker te worden van stijgende energietarieven.

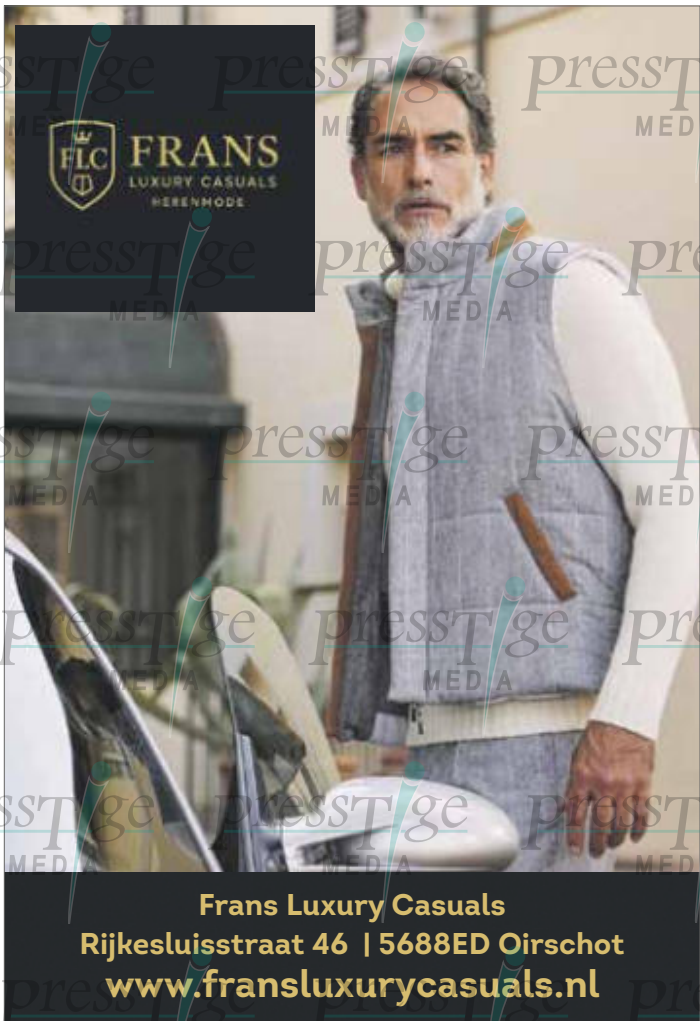
Wij leveren complete oplossingen: van advies en ontwerp tot installatie en beheer.

Onze oplossingen voor bedrijven

-  Zonnepanelen
Maximaal rendement uit uw dak.
-  Accuopslag
Sla opgewekte energie slim op.
-  Energiemanagement
Realtime inzicht en optimale sturing van uw energieverbruik.
-  Laadpalen
Voor medewerkers, klanten en wagenparken.
-  Warmtepompen
Duurzaam verwarmen en koelen.

Alles onder één dak: advies, installatie en service.
Ontdek wat uw bedrijf kan besparen.

013 234 05 69
www.duurtech.nl



FRANS
LUXURY CASUALS
HEREENMODE

Frans Luxury Casuals
Rijkesluisstraat 46 | 5688ED Oirschot
www.fransluxurycasuals.nl



CONRADI
DAKWERKEN

- Dakreparaties
- Dakonderhoud
- Dakinspecties
- Lekkages snel verholpen

0648505975
info@conradidakwerken.nl
www.conradidakwerken.nl



Golfclub Midden Brabant

Golfen is een prachtige sport die steeds meer populariteit geniet. Het is niet alleen een sport voor ouderen of zakenlui, maar kan door iedereen worden beoefend. Golf is een leuke, gezonde en recreatieve activiteit die je in beweging houdt en je balgevoel verbetert. Naast het feit dat het individueel kan worden gespeeld, is het ook een sociale sport die je met vrienden of familie kunt spelen.

Bij ons op de golfbaan hebben we een 18-holes wedstrijdbaan, maar ook een Par 3 pitch & putt baan met 9 holes variërend van 35 tot 95 meter. Je hebt hiervoor geen ervaring, examen of bewijs nodig, iedereen is welkom om te spelen! Wil je eerst oefenen voordat je de 'pitch & putt baan' gaat spelen? Dat kan op onze driving range, waar je met €1,- muntstukken ongeveer 20 oefenballen kunt trekken om vanaf matten weg te slaan.

We bieden ook Golfclinics en proeflessen aan voor mensen die serieus willen kennismaken met de golfsport en een starterscursus willen volgen. Golfen is niet alleen gezond, maar ook competitief en daarom perfect voor bedrijfsuitjes of gezellige activiteiten met vrienden of familie.

Als je geïnteresseerd bent in de golfsport en je je eerste stappen wil zetten in de mooie golfsport, dan is onze starterscursus iets voor jou. Je kunt bij ons een proefles volgen om te kijken of golfen iets voor jou is. Voor meer informatie en contactgegevens van onze Hoofd Golfprofessional kun je terecht op onze website.

Als je bij ons komt golfen, is het belangrijk om de veiligheidsinstructies op te volgen. Voordat je begint, dien je altijd vooraf te reserveren en op de speeldag vooraf te melden aan de receptie. Daar krijg je dan uitleg en een protocol mee waar alles uitgebreid in is beschreven.

Het is van groot belang om voldoende afstand van elkaar te houden wanneer je gaat slaan. Hierdoor voorkom je ongelukken en houd je het spel veilig en plezierig voor iedereen. Daarnaast is het belangrijk om respect te hebben voor de andere golfers op de baan en hun spel niet te verstoren.

Kom gezellig eens golfen bij ons en reserveer vooraf via 013-5169966. Of je nu een ervaren golfer bent of net begint, bij ons ben je altijd welkom en kunnen we je helpen om je spel te verbeteren. Tot snel op de golfbaan!

Bron - www.golfmiddenbrabant.nl

Hoe kies je de juiste driver op basis van swing speed

De juiste driver kiezen begint niet bij het merk of de kleur van het clubhoofd, maar bij jouw swingsnelheid. Die bepaalt namelijk hoeveel loft, welke shaft en welk type clubhoofd bij je past.

Hoe beter die puzzel klopt, hoe vaker je de fairway vindt én hoe meer afstand je uit dezelfde swing haalt. Je swingsnelheid is de snelheid van het clubhoofd op het moment van impact. Die kun je meten met een launch monitor in de shop, bij een fitter of met een portable swing speed-meter. Laat dat vooral een paar keer doen, met verschillende swings, zodat je een betrouwbaar gemiddelde krijgt in plaats van één uitschieter. Veel amateurs zitten grofweg tussen 70 en 100 mijl per uur; alles daarboven is al behoorlijk snel.

Met die snelheid in je achterhoofd wordt de keuze ineens een stuk gericht. Heb je een lagere swingsnelheid, dan helpt een driver met meer loft – bijvoorbeeld 11 tot 13 graden – om de bal hoger te lanceren en langer in de lucht te houden. De bal krijgt dan meer carryafstand, zonder dat jij harder hoeft te slaan. Bij een hogere swingsnelheid kun je juist toe met minder loft, omdat je al genoeg hoogte en spin genereert. Ook de schacht speelt een grote rol. Een te stijve shaft bij een rustige swing voelt dood, geeft weinig feedback en kost meters. Een te soepele shaft bij een krachtige swing gaat juist "zwabberen", waardoor de clubface onvoorspelbaar terugkomt en drives alle kanten op kunnen gaan. Door verschillende shaftflexen te testen – van regular tot stiff en soms zelfs senior of extra stiff – merk je meteen welke combinatie lekker voelt en toch controle biedt.



Daarna komt het clubhoofd in beeld. Drivers zijn er met meer of minder vergevingsgezindheid, instelbare gewichten en verstelbare hosels. Als je swingsnelheid stabiel is maar je soms de heel of toe raakt, is een vergevingsgezinde, iets grotere kop met hoog MOI een geweldige bondgenoot. Veel moderne drivers laten je loft en lie zelf finetunen; zo kun je na de fitting nog kleine aanpassingen doen als je swing zich ontwikkelt.

Het mooiste is dat je dit alles niet alleen hoeft uit te zoeken. Een goede clubfitter kijkt naar swingsnelheid, balvlucht, spin en clubpad en laat je verschillende combinaties proberen totdat je die ene driver vindt die steeds weer hetzelfde doet. Het moment waarop je een bal midden op het clubblad raakt, ziet opstijgen in precies de juiste baan en daarna het scherm of de fairway in het echt de juiste cijfers laat zien, is goud waard. Dan voelt de driver niet meer als zomaar een stok, maar als een op maat gemaakt verlengstuk van jouw swing – en precies daar wil je naartoe.

50-plusser fit en competitief

Fit en competitief blijven als 50-plusser op de golfbaan begint bij de keuze om je lichaam als belangrijkste club in de tas te zien. Je swing mag dan misschien iets veranderen met de jaren, maar dat betekent niet dat je afstand of plezier hoeft in te leveren. Door slim te trainen, beter te herstellen en je materiaal aan te passen, kun je juist langer én constanter presteren dan veel jongere spelers die nooit aan hun basis werken.

Een sterke, soepele swing vraagt om drie bouwstenen: kracht, mobiliteit en balans. Vanaf je vijftigste neemt spiermassa van nature af, waardoor je clubheadsnelheid daalt en blessures eerder op de loer liggen. Krachttraining – denk aan eenvoudige squats, lunges, roeibewegingen en lichte deadlifts – helpt die achteruitgang af te remmen en zelfs om te buigen. Combineer dat met gerichte mobiliteitsoefeningen voor heupen, schouders en rug, zodat je rotatie vol blijft en je geen “ingehouden” swing hoeft te maken. Balansoefeningen, bijvoorbeeld op één been of met een simpele balanspad, zorgen ervoor dat je compact blijft staan tot voorbij impact en niet “omvalt” bij een vollere zwaai.

Warming-up

Minstens zo belangrijk is je warming-up. Waar je vroeger misschien direct uit de auto de eerste tee opstapte, loont het nu om tien minuten eerder te komen. Een paar dynamische stretches, wat rotaties en enkele rustige swings met een oefenclub maken je lichaam wakker, verlagen de kans op klachten aan rug, knieën en schouders en geven vanaf hole 1 meer vertrouwen. Luister ook naar je herstel: plan rustdagen, hydrateer goed, slaap voldoende en kies liever een trolley dan een zware tas op je schouder.

Materiaal

Materiaal kan je bovendien een zetje geven. Een fitting met wat lichtere shafts, meer vergevingsgezinde clubhoofden en een bal die past bij je swingsnelheid levert vaak direct winst in hoogte, afstand en controle op, zonder dat je harder hoeft te slaan. Combineer dat met een slimme strategie – mik vaker op het midden van de green, accepteer dat fairways belangrijker zijn dan maximale meters – en je scorekaart wordt stabielere dan ooit.

Energieker

Het mooiste is misschien wel dat je met deze aanpak niet alleen beter speelt, maar je je ook energieker voelt buiten de baan. Golf wordt zo een krachtige motivator om te trainen, te bewegen en met leeftijdsgenoten actief te blijven. Je leeftijd staat op de kaart, niet op je clubface; met de juiste mindset en verzorging kun je als 50-plusser nog jarenlang fit, scherp en competitief genieten van elke ronde.



Golfclub Toxandria

Veenstraat 89, 5124 NC Molenschot
0161411200 www.toxandria.nl



Golfclub Toxandria

Golfclub Toxandria in Molenschot is een klassieke members course waar traditie, spelplezier en natuur bij elkaar komen. De baan staat bekend als een van de mooiste van Nederland, met een uitdagende layout in een bosrijke omgeving en een gastvrije sfeer in en om het clubhuis. Het is een club waar zowel vaste leden als introducés en greenfeespelers zich snel thuis voelen, mede door de combinatie van een karaktervolle baan, goede oefenfaciliteiten en een sfeervol restaurant.

De 18-holes baan van Toxandria is grotendeels teruggebracht naar het oorspronkelijke ontwerp van golfarchitect Harry S. Colt, een naam die wereldwijd wordt geassocieerd met klassieke park- en bosbanen. De holes slingeren door het groen, met strategisch geplaatste bunkers en variatie in lengte en moeilijkheid, waardoor zowel technisch sterke als tactisch slimme spelers worden uitgedaagd. Naast de baan zijn er uitgebreide oefenfaciliteiten, zodat golfers hun slagen en korte spel gericht kunnen trainen voor of na de ronde. De baanconditie en baanstatus worden nauwlettend bijgehouden, met actuele informatie over openstelling, qualifying-mogelijkheden, gebruik van trolleys en handdicarts.

Bezoekers zijn op Toxandria welkom als greenfeespeler of als introducé van een lid en kunnen rekenen op een sportieve, open sfeer. De club benadrukt het respect voor het spel en duidelijke huisregels, waardoor het niveau in de baan en in het clubhuis hoog blijft. Toxandria is bovendien actief in de NGF-competitie en organiseert toernooien, waaronder evenementen voor verschillende leeftijds- en prestatieniveaus. Toxandria organiseert jaarlijks het Dutch Junior Open waar jonge spelers t/m 21 jaar uit de hele wereld aan deelnemen.

Na de ronde is het clubhuis het hart van de vereniging, met een restaurant en groot terras direct aan de green van hole 18. Gasten kunnen er ontspannen bij de haard of buiten met uitzicht op de laatste hole, wat zowel voor spelers als voor meegekomen familie en vrienden aantrekkelijk is. Het restaurant verzorgt lunch, borrel en diner, en biedt een menukaart die aansluit bij zowel de sportieve bezoeker als de culinaire liefhebber.

In combinatie met de pro-shop en de aanwezige professionele instructeurs vormt dit Toxandria tot een complete golfbestemming waar baan, lessen en horeca logisch in elkaar grijpen.

Bron: www.toxandria.nl

Natuurbegraven

Gemoedsrust voor nu, richting aan nabestaanden

Kom langs!
Maak vrijblijvend kennis met
natuurbegraven
op Huis ter Heide.

Eeuwig begraven in het groen

Op natuurbegraafplaats Huis ter Heide in De Moer leggen veel mensen bij leven - en vaak bij welzijn - hun plek voor ooit al vast. Dit geeft nu gemoedsrust en later richting aan nabestaanden.

Grafrechten worden na het uitkiezen van een eeuwige rustplaats eenmalig betaald. Via onze website vraagt u gemakkelijk een brochure aan, waarin u leest wat natuurbegraven nog meer bijzonder maakt.

Wees welkom

Wilt u tijdens een uitgebreide persoonlijke rondleiding de sfeer ervaren, uw vragen stellen en eventueel een plek in de natuur vastleggen? Dan nodigen wij u van harte uit om een afspraak te maken op **natuurbegraafplaats Huis ter Heide**.

Ga naar huisterheide.nl/afpraak of scan de QR code hiernaast en plan uw afspraak. Liever bellen? Dat kan ook: 013-303 31 20.

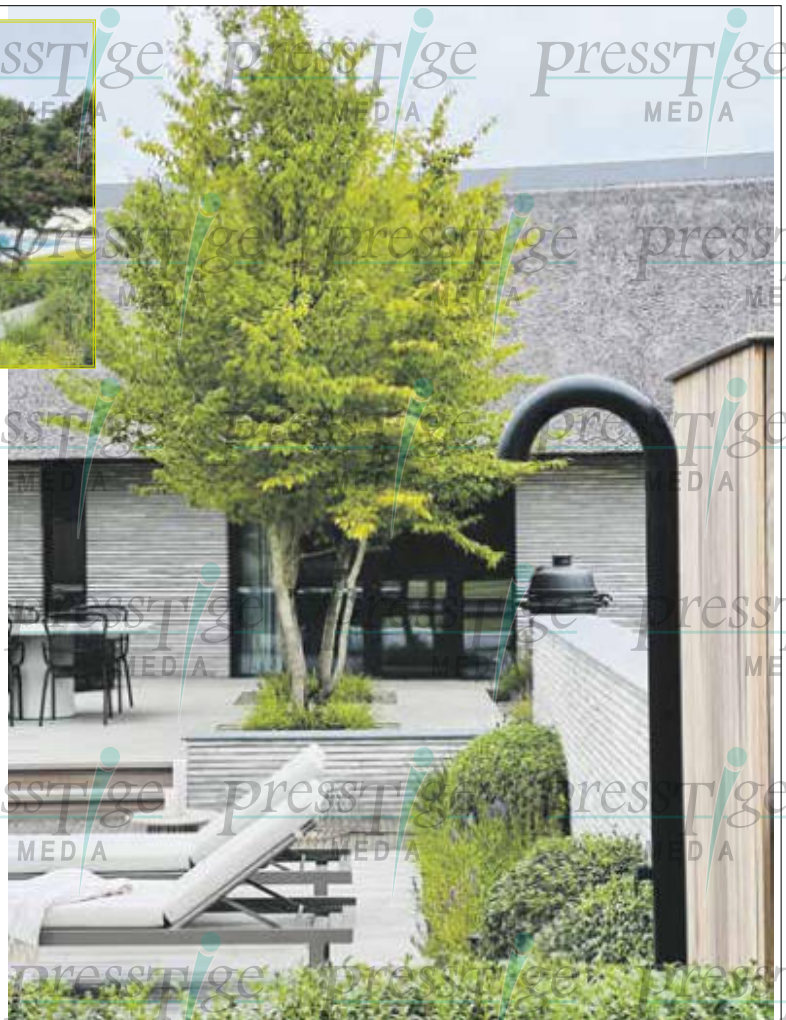
Scan de QR code



Partner van:



Natuurbegraafplaats Huis ter Heide
Middelstraat 1, 5176 NH De Moer
013 303 31 20 | www.huisterheide.nl



UW PERSOONLIJKE TUIN

**VERGROOT UW
TUINPLEZIER
MET OOMEN
HOVENIERS**

Schoolstraat 51, 5124 RN Molenschot

+31 6 13339237

info@oomenhoveniers.nl

www.oomenhoveniers.nl



Ontdek de Phonak Infinio Sphere

bij Simons Hoorzorg



Ongekende spraakhelderheid in lawaai

Spraakverstaan in lawaai verbetert spectaculair met Sphere Infinio, 's werelds eerste hoortoestel met speciale chip voor Artificial Intelligence. Dit geeft uit elke richting een ongekende spraakhelderheid door de Spheric Speech Clarity techniek. Ervaar zelf de revolutie in hoortechniek met een vrijblijvende proef bij Simons Hoorzorg!

Tot wel 37%
beter verstaan
in lawaai.

Maak een afspraak

Moergestelseweg 22-26, Oisterwijk

06-444 637 99

info@simonshoorzorg.nl

www.simonshoorzorg.nl

