



Dé GOLF
in ZAKEN
COURANT.nl

Regio Tilburg

editie 2 - 2026



NEEM
GRATIS
MEE

Vind de juiste golfbaan.....	3
De mythe van 'golf is elitair'.....	7
De mooiste golfbestemmingen.....	9
Je eerste officiële wedstrijd.....	13
Blessurepreventie voor ouderen.....	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 golftroules aanwezig en een lithium Smart Caddy. Golfballen en Golf tees. Ook 10 tenniserackets 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



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.



Vind de juiste golfbaan die bij je past

De golfbaan die bij je past, vind je door eerlijk naar je eigen golf-type en wensen te kijken en die te koppelen aan wat een baan concreet te bieden heeft.

Begin bij je niveau en ambitie: als beginner heb je veel aan een baan met laagdrempelige oefenfaciliteiten, een goede par-3 of korte 9-holes en een pro die regelmatig groepslessen aanbiedt. Gevorderde spelers zoeken eerder uitdagende greens, strategische bunkers en een course die ook wedstrijden en handicaps verbeteren stimuleert, bijvoorbeeld banen die hoog scoren in ranglijsten zoals Golfers' Choice van Leadingcourses. Denk ook aan sfeer: wil je een levendige club met veel wedstrijden en sociale activiteiten, of juist een rustige omgeving in de natuur waar je vooral in stilte wilt spelen.

Praktische factoren tellen minstens zo zwaar. Reistijd bepaalt hoe vaak je echt gaat spelen; een baan op 20 minuten rijden wordt eerder je golfhuis dan een topbaan op anderhalf uur afstand. Kijk naar beschikbaarheid van starttijden, drukte in het weekend en of je makkelijk online kunt boeken.

Ook de inrichting van het terrein is belangrijk: houd je van parkland met veel bomen, of spreekt een meer open, links-achtige omgeving je aan. Tot slot spelen prijs en lidmaatschapsvorm mee: greenfee-speler, flexibel lid of volledig clublid – kies wat past bij hoeveel rondes je per jaar denkt te spelen en bij je budget.

Waar speel je nu het liefst: een baan dicht bij huis, een meer uitdagende championship course, of juist een gezellige club met veel sociale activiteiten?

De Golf in Zaken Courant
Regio Tilburg
Jaargang 2026 - Editie 2

Oplage
5.100 ex.

Uitgave
PressTige Media
Peel en Maasseweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.presstigemedia.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



Nieuwbouw | Verbouw | Onderhoud | Renovatie | Afbouw

Twee generaties bouw-expertise sinds 1975

Wij werken voor particulieren en bedrijven in een straal van 125 km 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

Golfpark De Loonsche Duynen, onderdeel van de Hollandsche Golfclub, ligt centraal in Brabant, op korte afstand van Tilburg, Dongen, Waalwijk en Kaatsheuvel, en is makkelijk bereikbaar. Het park bevindt zich op een unieke locatie tussen de Loonse en Drunense Duinen en landgoed Huis ter Heide, ademt rust en ruimte en beslaat maar liefst 95 hectare. Naast de bestaande 18-holesbaan werd in 2024 een nieuwe 9-holes shortgolfbaan geopend.

De 18-holesbaan biedt volop afwisseling. Waterpartijen, bunkers, bossen en soms lange holes zorgen voor een sportieve uitdaging in een prachtig natuurlijk landschap.

De 9-holes shortgolfbaan bestaat uit par 3- en par 4-holes en is ideaal voor beginnende golfers en bezoekers die het golfspel willen ontdekken. Je mag er ook zonder baanpermisatie of handicap spelen. Voor ervaren golfers is de baan zeer geschikt om het korte spel te trainen of een snelle ronde te spelen.

De Loonsche Duynen beschikt over een verlichte en deels overdekte driving range, een putting green, een chipping area en golfschool. De oefenfaciliteiten zijn gratis en voor iedereen toegankelijk. Je hoeft geen speelrecht te hebben.

Na het golfen of oefenen ben je van harte welkom in Brasserie De Loonsche Duynen. Hier geniet je in een ontspannen, Brabantse sfeer van koffie, lunch, diner of een hapje en drankje. Bij mooi weer is het goed toeven op het ruime en zonnige terras met uitzicht over de golfbaan. Ook niet-golfers zijn hier dagelijks van harte welkom voor een gezellig moment samen, midden in een groene, ruime en rustige omgeving.

Het golfpark biedt daarnaast verschillende mogelijkheden voor feesten, bijeenkomsten en vergaderingen. De zalen kijken uit over de baan en op het eigen terrein is voldoende gratis parkeergelegenheid aanwezig.

Zakelijk netwerken in een ontspannen omgeving? Meer dan 170 bedrijven zijn aangesloten bij Friends in Golf, de bedrijfsledenclub van de Hollandsche Golfclub. Tijdens golfdagen en gezellige bijeenkomsten ontmoeten ondernemers elkaar op een informele manier, ontstaan nieuwe contacten en worden bestaande relaties versterkt. Een aantrekkelijk netwerk voor ondernemers die golf, gastvrijheid en Brabantse gezelligheid willen combineren.

De golfbaan, receptie, shop en brasserie zijn dagelijks geopend. De openingstijden kunnen per seizoen variëren. Bekijk voor je bezoek de actuele tijden op de website.

Bron: golfparkdeloonscheduynen.nl

Golf als escapisme

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

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

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

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

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



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



Kazumi
Strak, modern en minimalistisch



Haori
Past zich aan jou aan



Daiseikai 40
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. Mensen voelen zich jong en energiek, maar de spiegelbeeld vertelt een ander verhaal. Kleine, subtiele aanpassingen kunnen jouw natuurlijke uitstraling versterken, zonder dat je er 'gegruut' uitziet.

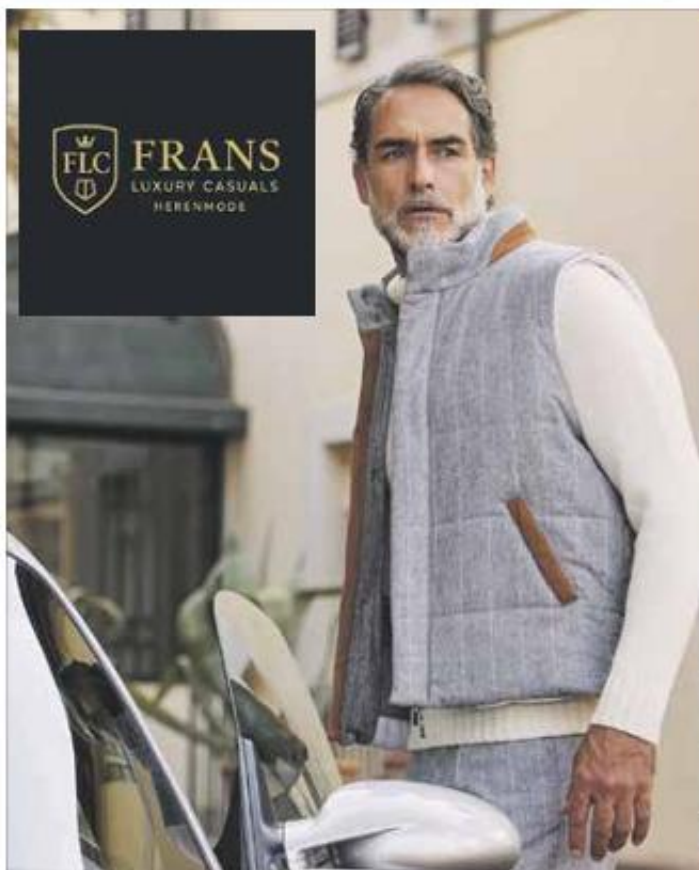
Ik geloof in positive aging: een frisse, verfrissende versie van jezelf, met respect voor jouw unieke uitstraling. Geen drastische veranderingen, maar subtiele behandelingen die je zelfvertrouwen een boost geven.

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



FLC FRANS
LUXURY CASUALS
HERENMODE

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

ELECTRO WORLD VAN HEZIK

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

✓ Installatie ✓ Reparatie ✓ Persoonlijk advies

DÉ SPECIALIST IN TV, AUDIO, EN WITGOED!

LOEWE, AEG, SONY, DENON, SIEMENS, LG, BOSCH, marantz

electroworldvanhezik.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 berghanen 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 mediterrane 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.





➔ 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



CONRADI
DAKWERKEN

- ✓ Dakreparaties
- ✓ Dakonderhoud
- ✓ Dakinspecties
- ✓ Lekkages snel verholpen

0648505975

info@conradidakwerken.nl

www.conradidakwerken.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

Dé verfspecialzaak sinds 1939!

Verf | Industrielak | Autolak | Behang | S spuitbussen

PIJNBORG
VERF

PIJNBORG
VERF

sikkens

Wijzonol

pure

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



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



De mythe van 'golf is elitair'

De stelling dat golf per definitie een elitaire sport is, klinkt hardnekkig door in gesprekken aan de borreltafel. Het beeld van afgesloten clubhuizen, dure contributies en uitsluitend zakenmensen in pak is hardnekkig – maar steeds minder in lijn met de werkelijkheid op Nederlandse banen. Wie naar cijfers, verhalen uit de praktijk en recente initiatieven kijkt, ziet een sport die zich juist opent, verjongt en verbreedt.

Kijk je naar de ontwikkeling in lidmaatschappen en greenfee-spelers, dan valt op dat het aandeel recreatieve golfers zonder vast lidmaatschap sterk groeit. Golf wordt vaker “per ronde” geconsumeerd, net als skiën of padel: je boekt een starttijd online, betaalt een greenfee en klaar. Dat verlaagt de drempel voor mensen die geen groot bedrag in één keer willen uitgeven en liever flexibel blijven. Tegelijkertijd bieden veel clubs instapvormen met gereduceerde contributie voor jeugd, starters of spelers die alleen doordeweeks willen spelen, waardoor de sport bereikbaar wordt voor een breder publiek dan het klassieke voltijds lidmaatschap.

Ook de samenstelling van de golfers verandert. Waar vroeger vooral mannen van middelbare leeftijd het straatbeeld op de club bepaalden, zie je nu meer jongeren, vrouwen en families de baan in trekken. Clinics, bedrijfsuitjes en kennismakingspakketten maken de eerste stap laagdrempeliger: je hoeft geen etiquetteboek uit je hoofd te kennen of meteen een volledige set aan te schaffen. Veel clubs bieden huurmateriaal, begeleiding door pro's en een vriendelijke introductie in regels en gedrag, waardoor nieuwe spelers zich sneller welkom voelen. Het verhaal verschuift van “pas erbij na jaren ervaring” naar “kom proberen en leren”.



Belangrijk zijn ook initiatieven die nadrukkelijk de verbinding met de omgeving zoeken. Clubs organiseren open dagen, jeugdprojecten met scholen, acties met goede doelen en evenementen waarbij niet-leden welkom zijn. Gemeentelijke banen en pay-and-play-concepten laten zien dat je golf ook kunt aanbieden zonder hoge instapkosten of besloten karakter: iedereen met interesse kan een starttijd boeken, ongeacht netwerk of achtergrond. Daarnaast zijn er programma's die zich richten op doelgroepen die traditioneel buiten de “golfbubbel” vallen, zoals jongeren in de stad of sporters die via andere sporten een clinic volgen.

Zo ontstaat stap voor stap een ander beeld: golf als toegankelijke, gezonde buitensport met ruimte voor prestatie én ontspanning. De mythe van elitair golf zal misschien nooit helemaal verdwijnen – elk oud imago heeft tijd nodig – maar wie vandaag een gemiddelde club bezoekt, ziet vooral gewone mensen in poloshirt en golfschoenen die één ding delen: zin om een paar uur buiten te zijn en een bal achterna te lopen.

Herfstgolf: voorbereid de baan op, volop genieten

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 berghanden 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.

De herfst is voor veel golfers misschien wel het mooiste seizoen van het jaar. De banen kleuren goudgeel, koperrood en diepbruin, de ochtendlucht is fris en het spel krijgt een extra dimensie door wind, vocht en wisselende omstandigheden. Tegelijk vraagt golfen in de herfst om een andere voorbereiding dan een zomerse ronde in korte broek en polo. Wie slim plant, de juiste spullen meeneemt en zijn spel iets aanpast, kan juist in deze maanden volop plezier beleven op de baan.

De eerste stap begint thuis: bekijk het weer, maar vertrouw niet alleen op de voorspelling. Een zonnige ochtend kan zomaar omslaan in een koude windvlaag of een stevige bui. Kleed u daarom in lagen. Een ademende basislaag houdt vocht weg van de huid, een warme tussenlaag zorgt voor comfort en een lichtgewicht regen- of windjack beschermt tegen de elementen. Kies kleding waarin u vrij kunt draaien; te dikke of stijve lagen kunnen uw swing beperken. Een extra paar sokken, een muts of pet en een paar warme handschoenen maken in uw golftas vaak een groter verschil dan verwacht.

Ook de inhoud van de tas verdient aandacht. Neem minimaal twee handdoeken mee: één om clubs, handen en grips droog te houden en één als reserve. Natte grips voelen glad aan en kunnen ervoor zorgen dat u minder ontspannen swingt. Een compacte paraplu, regenhoes voor de tas en waterbestendige golfschoenen zijn in de herfst geen overbodige luxe. Controleer vooraf bovendien of uw spikes nog voldoende grip bieden. Op nat gras, modderige paden en met bladeren bedekte hellingen is goed schoeisel niet alleen prettig, maar ook belangrijk voor uw veiligheid.

De baan zelf speelt in de herfst anders. Fairways zijn zachter, waardoor ballen minder ver doorrollen. Ook bij het landen blijft de bal vaker steken dan in droge zomermaanden. Dat vraagt om realistische clubkeuzes. Reken niet automatisch op dezelfde afstand als in juli of augustus, zeker niet wanneer de lucht kouder is of de wind aantrekt. Een golfbal heeft bij lagere temperaturen minder veerkracht en ook uw lichaam komt minder soepel op gang. Neem daarom soms een club extra en swing ontspannen, in plaats van geforceerd harder te slaan.

De greens kunnen eveneens veranderen. Door vocht, dauw en onderhoud zijn ze vaak trager dan in de zomer. Een putt die u normaal met een kleine beweging speelt, heeft nu mogelijk net iets meer snelheid nodig. Besteed voor de ronde een paar minuten extra aan de oefengreen. Let niet alleen op de snelheid, maar ook op eventuele bladresten, vochtplekken en hoogteverschillen. Een rustige, langere doorgaande beweging helpt om voldoende tempo mee te geven, zonder dat u uw ritme verliest.

Herfstgolf vraagt daarnaast om meer aandacht voor balvinding. Vallende bladeren kunnen een bal binnen enkele seconden aan het zicht onttrekken. Kijk daarom bewust naar een herkenbaar punt in de verte en spreek met uw flight af waar de bal vermoedelijk is geland. Een felgekleurde bal kan in deze tijd van het jaar uitkomst bieden. Geel, oranje of roze valt vaak beter op tegen een achtergrond van nat gras en bruine bladeren dan klassiek wit. Toch blijft het verstandig om na iedere slag goed te kijken en niet te snel vooruit te lopen.

De wisselende omstandigheden vragen ook om een andere mentale aanpak. In de herfst is niet iedere hole maakbaar zoals u dat op een droge, windstille zomerdag gewend bent. Accepteer dat een bal soms minder ver vliegt, een bunker natter is of een fairway minder rol geeft. Golf wordt leuker wanneer u de omstandigheden meeneemt in uw strategie. Kies vaker voor positie dan voor risico. Een veilige afslag naar de brede kant van de fairway kan beter zijn dan een agressieve poging over bomen, water of een bunker wanneer wind en regen de controle verminderen.

Een goede warming-up is in dit seizoen belangrijker dan ooit. Op een koude ochtend zijn spieren en gewrichten minder snel los. Neem daarom de tijd voor rustige mobiliteitsoefeningen: draai de schouders, maak een paar gecontroleerde heupbewegingen en begin op de drivingrange met korte slagen. Bouw daarna geleidelijk op naar langere clubs. Het doel is niet om direct voluit te slaan, maar om uw lichaam, handen en gevoel voor balcontact wakker te maken. Een paar extra minuten voorbereiding kunnen blessures helpen voorkomen en leveren vaak al vanaf de eerste tee meer controle op.

Vergeet ook het baanonderhoud niet. Juist in natte maanden heeft de baan het zwaarder te verduren. Leg uitgeslagen plaggen zorgvuldig terug, repareer pitchmarks op de green en houd rekening met tijdelijke lokale regels. Soms gelden er wintergreens, trolleybeperkingen of aangepaste afslagplaatsen om kwetsbare delen van de baan te beschermen. Informeer vooraf bij de club of op het startscherm naar actuele regels. Wie de baan met respect behandelt, helpt mee om deze ook later in het seizoen goed bespeelbaar te houden.

Herfstgolf heeft bovendien een sociale kant. De baan is vaak rustiger, het tempo ligt iets lager en na afloop smaakt een warme koffie, soep of lunch in het clubhuis extra goed. Gebruik de ronde om samen te genieten van de omgeving, maar blijf wel alert op het speltempo. Speel waar mogelijk ready golf: bereid uw slag alvast voor wanneer dat veilig kan, kies tijdig uw club en houd het zicht op de flight voor u. Zo blijft de ronde voor iedereen plezierig, ook wanneer de dagen korter worden.

Laat u dus niet afschrikken door een paar wolken, natte fairways of een frisse wind. Met goede kleding, een verzorgde tas, een aangepaste strategie en respect voor de baan biedt de herfst alles wat golf bijzonder maakt. Het is een seizoen waarin techniek, geduld en slim spel extra worden beloond. En bovenal: een ronde tussen verkleurende bomen en in de frisse buitenlucht is een uitstekende reden om gewoon de baan op te gaan.



Herfstgolf in stijl: kleding en accessoires die dit jaar het verschil maken

De herfst is een prachtig golfseizoen. De fairways liggen er vaak rustig bij, bomen kleuren goudgeel en koperrood, en de lage zon geeft iedere ronde een bijzondere sfeer. Toch vraagt spelen in september, oktober en november om een andere voorbereiding dan een zomerse ronde. Een frisse start, een plotselinge regenbui, harde wind of nat gras kunnen het comfort én het spel beïnvloeden. Met de juiste golfkleding en accessoires blijft u warm, droog en geconcentreerd, zonder dat uw swing eronder lijdt.

De belangrijkste regel voor herfstgolf is eenvoudig: werk met lagen. Een dikke trui lijkt misschien comfortabel, maar kan tijdens de swing beperkend voelen en bovendien te warm worden zodra u in beweging komt. Een ademende basislaag is daarom een goede start. Dit shirt met lange mouwen voert vocht af en houdt het lichaam op temperatuur. Daarover past een lichte golfpolo of een dunne pullover. Als buitenlaag is een winddicht en waterafstotend jack ideaal. Zo kunt u snel iets uittrekken of aantrekken wanneer de temperatuur of het weer verandert.

Bij de keuze voor een jas is bewegingsvrijheid essentieel. Een goede golfjas beschermt tegen wind en regen, maar heeft voldoende stretch rond schouders, armen en rug. Let ook op de lengte: een te lang model kan tijdens het adresseren of doorzwaaien in de weg zitten. Een jas met afsluitbare zakken is praktisch voor tees, een marker, scorekaart en telefoon. Wie regelmatig in regen speelt, kiest bij voorkeur voor een volledig waterdicht model met getapete naden. Waterafstotend materiaal kan prima zijn voor een lichte bui, maar houdt bij langdurige regen niet altijd stand.

Ook een regenbroek verdient een vaste plaats in de golftas. Veel golfers trekken deze pas aan wanneer de regen al valt, maar dat is vaak te laat. Een compacte regenbroek die over de gewone broek past, beschermt niet alleen tegen water, maar ook tegen koude wind. Modellen met ritsen onderaan de pijpen zijn handig, omdat ze gemakkelijk over golfschoenen kunnen worden aangetrokken. Kies een rustige kleur, zoals zwart, donkerblauw of antraciet, zodat de broek eenvoudig te combineren is met de rest van de outfit.

Schoenen krijgen in de herfst extra aandacht. Natte fairways, ochtenddauw en modderige paden vragen om goede grip. Waterbestendige of waterdichte golfschoenen zijn dan ook een verstandige investering. Controleer regelmatig of de spikes nog in goede staat zijn. Versleten spikes geven minder houvast, vooral tijdens de afzwaai op een natte tee of een schuine ligging. Spikeless schoenen zijn comfortabel voor wie veel loopt, maar een model met stevige noppen of verwisselbare spikes biedt op een zachte ondergrond vaak meer stabiliteit. Een extra paar droge sokken in de tas is klein van formaat, maar kan een ronde volledig redden.

Voor veel spelers zijn koude handen de grootste spelbreker. Zodra vingers stijf worden, verandert het gevoel in de grip en neemt de controle over de club af. Bewaar daarom een paar wintergolfhandschoenen in de tas. Deze worden meestal als paar gedragen, in tegenstelling tot de traditionele golfhandschoenen die veelal aan één hand wordt gebruikt. Ze bieden warmte en grip bij koud of vochtig weer. Een regenhandschoen is eveneens nuttig. Dit materiaal geeft juist meer grip wanneer het nat wordt, terwijl een gewone leren handschoen bij regen glad kan aanvoelen.

Een muts, hoofdband of cap hoort ook bij de herfstuitrusting. Via het hoofd gaat veel lichaamswarmte verloren, zeker wanneer het waait. Een dunne muts van ademend materiaal past gemakkelijk in een jaszak en is prettig tijdens een koude ochtendronde. Een cap beschermt op zijn beurt tegen een laagstaande zon of lichte regen. Een brede rand of klep kan bovendien helpen om beter zicht te houden bij een natte bril of regen op het gezicht. Voor wie een bril draagt, kan een extra microvezeldoekje uitkomst bieden.

De golftas zelf kan eveneens herfstklaar worden gemaakt. Een regenhoes is onmisbaar wanneer de buienradar ongelijk krijgt. Kies bij voorkeur voor een hoes die gemakkelijk toegang geeft tot de clubs, zodat u niet na iedere slag hoeft te worstelen met ritsen en klittenband. Neem daarnaast twee handdoeken mee. Eén handdoek gebruikt u voor grips, handen en clubbladen; de andere blijft droog in een afgesloten vak voor later in de ronde. Natte grips verminderen de controle en kunnen ervoor zorgen dat u on-

bewust harder gaat knijpen. Dat leidt vaak tot minder ontspannen slagen.

Een goede paraplu is meer dan een hulpmiddel tegen regen. Een grote golfparaplu beschermt ook tegen wind en kan op een warme herfstdag schaduw bieden. Let bij de aankoop op een stevig frame en een ruime diameter. Een paraplu die bij de eerste windvlaag omklapt, heeft op de baan weinig waarde. Wie met een trolley speelt, kan een parapluhouder gebruiken. Daardoor blijven beide handen vrij bij het lopen en hoeft de paraplu niet steeds opnieuw te worden opgeborgen.

Ook ballen en kleine accessoires verdienen aandacht. In de herfst verdwijnen witte golfballen gemakkelijk tussen bladeren, modder en lichtgekleurde grassprietten. Kies daarom eens voor een gele, oranje of roze bal. Die is vaak sneller terug te vinden en bespaart niet alleen tijd, maar ook frustratie. Een pitchfork, balmarker en voldoende tees horen vanzelfsprekend in de tas, maar neem ook een klein zakje mee voor afval, kapotte tees en natte handschoenen. Zo houdt u uw tas overzichtelijk en voorkomt u dat kostbare spullen onderin een nat vak verdwijnen.

Herfstkleding hoeft allang niet meer uitsluitend functioneel te zijn. De huidige golfcollecties combineren technische stoffen met moderne kleuren en nette pasvormen. Donkergroen, bordeauxrood, marineblauw en warme grijstinten passen mooi bij het seizoen, terwijl een felgekleurde tussenlaag juist voor een sportief accent kan zorgen. Belangrijker dan mode blijft echter comfort. Wie zich vrij kan bewegen, warm blijft en niet voortdurend wordt afgeleid door regen of kou, speelt ontspannen en haalt meer plezier uit de ronde.

De kracht van goed gekozen herfstkleding en accessoires zit uiteindelijk in voorbereiding. Het weer kunt u niet controleren, maar uw reactie erop wel. Zorg voor slimme lagen, droge grips, stabiele schoenen, warme handen en een goed georganiseerde tas. Dan verandert een grijze herfstdag niet in een reden om thuis te blijven, maar in een uitnodiging om de baan op te gaan. Juist wanneer de zomerdrukke verdwenen is en de natuur op haar mooist is, laat golf zich van een verrassend sterke kant zien.



JURIDISCH ADVIES EN ONDERSTEUNING

gpejuridischadviesenenondersteuning.nl



T.0499 32 37 49 | www.glas-in-lood-dekempen.nl

**Glas-in-lood
Restauratie
Renovatatie**

Spoordonksweg 144
5688 SR Orincht

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

Smeorum Designvloeren - De basis voor uw perfecte interieur!

Bent u op zoek naar een stijlvolle en duurzame gietvloer? Kies voor de kwaliteit en het vakmanschap van Smeorum Designvloeren. Onze gietvloeren geven elke ruimte een moderne en strakke uitstraling.

Meer weten? Neem contact op met Walter de Kort:

E-mail: info@smeorumdesignvloeren.nl

Telefoon: 06 41 62 36 35



**Smeorum
Design vloeren**

Smeorum Designvloeren
Waar stijl en duurzaamheid samenkomen!



ALLE SOORTEN GROND-, STRAAT- EN SLOOPWERKZAAMHEDEN



06-55105102

www.jvandestaak.nl
info@jvandestaak.nl

Akkerstraat 10 - 5084 HL Biest-Houtakker



Donald van Dommelen
Dakbedekking B.V.

Donald van Dommelen

Spaubeekstraat 95-29

5035 JV Tilburg

M 06-22 92 82 47

E info@vandommelendakbedekking.nl

www.vandommelendakbedekking.nl



**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, borrelhappen en verrassingen voor de durfals.

Wilhelminapark 66 | 5041 ED Tilburg

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

Bestellen an via thuisbezorgd

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.

Voor bijna alle officiële clubwedstrijden heb je baanpermissie 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 veel-

voorkomende 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 wedstrijdag

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: blijf 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 discutenen 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 inspelen, 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.

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 op uw overvloedige energie slim op.
-  Energiemanagement
Realtime inzicht en optimale sturing van uw energieverbruik.
-  Laadpalen
Voor medewerkers, klanten en wagenparken.
-  Warmtepompen
Duurzaam verwarmen en koelen.

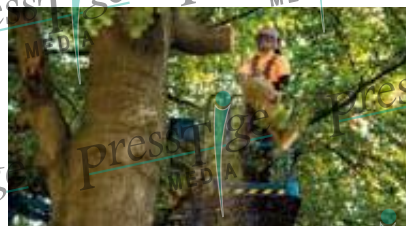
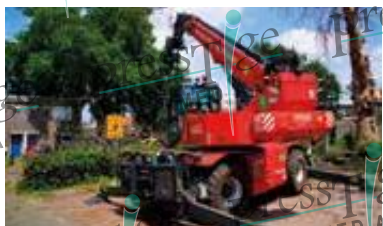
Alles onder één dak: advies, installatie en service.
Ontdek wat uw bedrijf kan besparen.

013 234 05 69
www.duurtech.nl



BOOMROOIERIJ WEIJTMANS

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



**BOOMROOIERIJ
WEIJTMANS BV**

Handelsweg 18
5071 NT Udenhout
Tel. 013-511 14 83
boomrooierijweijtmans.nl



Slaapcomfort het Zuiden
Waar comfort is onze zorg

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

Wij zijn passievol en als u dat ook bent.

Looiersplein 43
5104 GP Dongen
T 0162-69 56 90

www.slaapcomforthetzuiden.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.KookstudioIkKookJijOok.nl

Golfclub Midden-Brabant

📍 Dunsedijk 1, 5085 ND Esbeek

☎ 0135169966 🌐 www.golfmiddenbrabant.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 wedstrijd baan, 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

Pitch & Putt Golf Oirschot

📍 Spoordonkseweg 80 5688 KE Oirschot

☎ 0499573671 🌐 www.pitch-putt.nl/oirschot



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.

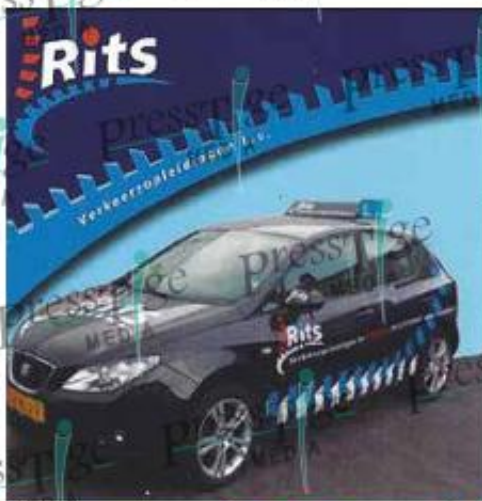
Openingstijden

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



Auto Actie

in een lesseenpakket

**GRATIS
INTAKE**

Motor Actie

**MOTOR RIJBEWIJS
STARTPAKKET**

6 lessen van 90 minuten
+ AVB en AVD examens

**Omdat u
kwaliteit eist die
wij u kunnen
bieden!**

De rijopleiding voor Tilburg e.o.
www.ritsonline.nl
0013-5710643 06-54704410



Team Steigerbouw Brabant is uw partner voor **zorgeloos werken op hoogte** bij elk renovatie- of vastgoedproject.

Wij leveren snel, veilig en volledig **ontzorgd** maatwerk, perfect afgestemd op de klus – **ook op moeilijk bereikbare plekken**. Onze steigers voldoen aan de **strengste West-Europese normen**.

Wij bedienen u in Nederland, België, Duitsland en via **Andamios Costa Blanca** aan de Spaanse kust.

Gegarandeerde Veiligheid. Volledig Ontzorgd.

Contact & Vestigingen

Team Steigerbouw Brabant (NL/BE/DE) Andamios Costa Blanca (Spanje)
Willy-Sebastiaan Van Montfort Verhuur & Montage Steigers
+31 (0)621145411 +34631625607
info@steigerbouwbrabant.nl contacto@andamios-costablanca.es
www.steigerbouwbrabant.nl www.andamios-costablanca.es

**zwemschool
AQUA-MARIJN**

Kijk voor de actuele
Zwemschool Aqua-Marijn staat ervoor om kinderen op een
kindvriendelijke wijze op te leiden en ze vaardigheden aan te
leiden, waterplezier zorgen.

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@aqua-marijn.nl - [zwemschoolaquamarijn.nl](https://www.zwemschoolaquamarijn.nl)
Telefonisch spreekuur maandag en donderdag van 9.00 uur - 12.00 uur

WWW.AQUAMARIJN.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 tuinhuisjes, 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: Golffen, 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



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 kniebuiingen 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.



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

Weten uw dierbaren wat u later wilt?

Veel mensen leggen bij leven zelf een plek vast in de natuur. Omdat het rust kan geven. Aan henzelf én aan de mensen die ze lief hebben. Geen verlenging van grafrechten, geen onderhoud, geen keuze op een moeilijk moment. Gewoon een plek die er altijd is.



Vraag kosteloos een brochure aan en lees hoe natuurbegraven werkt en welke mogelijkheden er zijn op Natuurbegraafplaats Huis ter Heide.



Partner van:



Natuurbegraafplaats Huis ter Heide
Middelstraat 9, 5176 NH
De Moer | 013 303 3120
www.huisterheide.nl/brochure



UW PERSOONLIJKE TUIN

**VERGROOT UW
TUINPLEZIER
MET OOMEN
HOVENIERS**

Schoolstraat 51, 5124 RN Molenschot

+31 6 13339237

info@oomenhoveniers.nl

www.oomenhoveniers.nl



TEGELS | MAATWERK
NATUURSTEEN | BADKAMERS

Revy Stone

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