

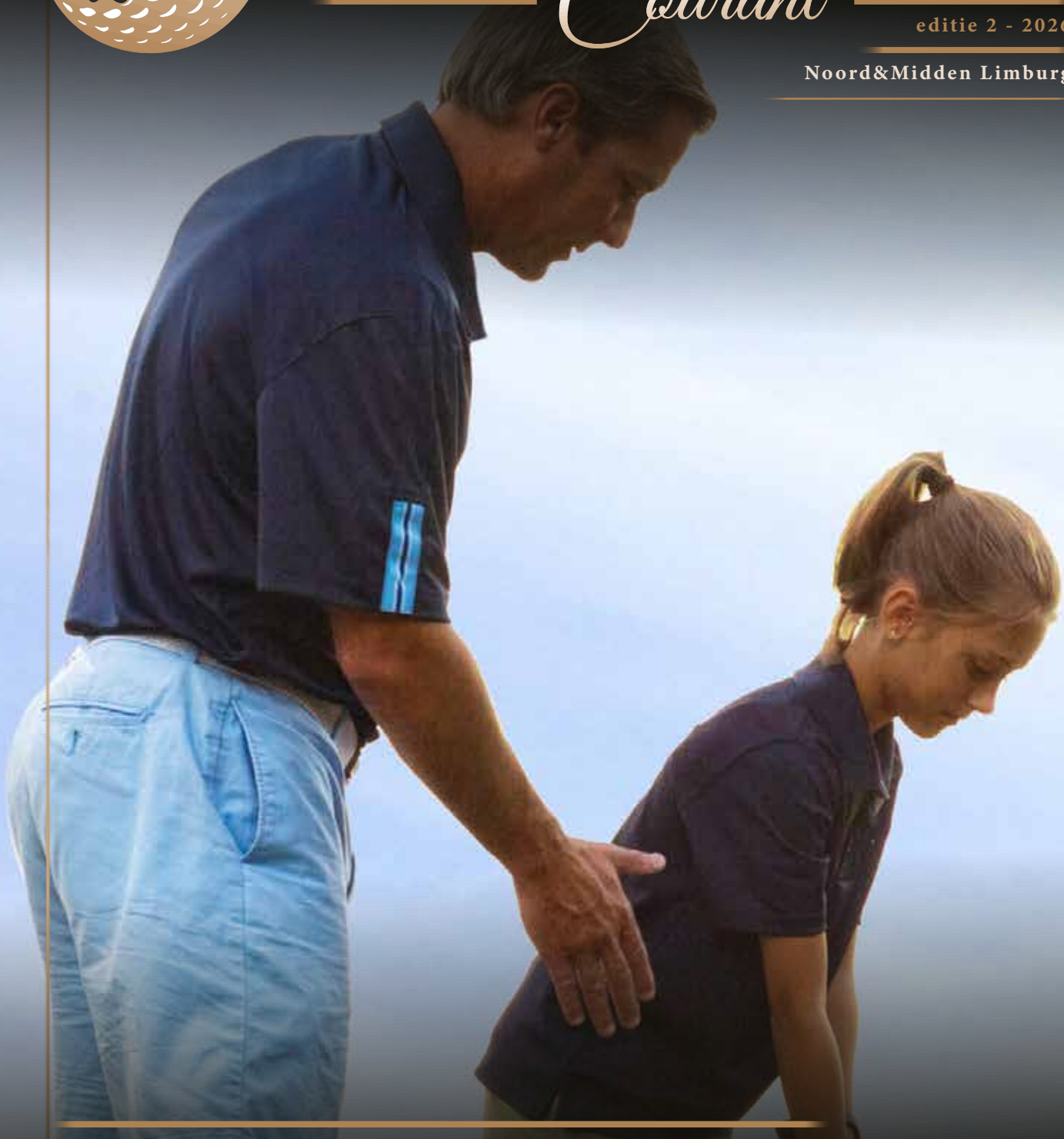


GOLF in ZAKEN

Courant

editie 2 - 2026

Noord&Midden Limburg



De mythe van 'golf is elitair'	3
Herfstgolf: voorbereid de baan op	5
Waarom is golf na je 60 ^e perfect voor je	11
Golftrends in 2027	15
De eerste keer een officiële wedstrijd spelen	21

ETEC CONNECT

WIJ VERBINDEN TECHNISCH
PERSONEEL MET
DE INDUSTRIE VAN MORGEN

WWW.ETEC-CONNECT.NL



ETEC

SERVICE & ENGINEERING

BETROUWBARE EN FLEXIBELE PARTNER VOOR
UW TECHNISCHE VRAAGSTUKKEN

WWW.ETEC-SE.NL



verbé®

INSTALLATIEGROEP

Oude Rijksweg Noord 64H • 6114 JG Susteren

046 449 12 12

www.verbe.nl • info@verbe.nl

CV INSTALLATIES
AIRCO / WARMTEPOMPEN
LUCHTBEHANDELING
ELEKTROTECHNIEK
LOODGIETERSWERK
RIOOLTECHNIEK
ONTSTOPPINGSDIENST



Huis en tuindroom het adres voor
topkwaliteit tuinhuizen, blokutten,
overkappingen etc.

Ook voor stalen en houten carports/ garages &
houten vakantiewoningen.

Maak van uw tuin een droomplek!

online een afspraak
maken? scan de QR
code!

huisentuindroom.nl



Roorveld 28 - Heythuysen





De mythe van 'golf is elitair'

De stelling dat golf per definitie een elitaire sport is, duikt nog vaak op aan de borreltafel. Het beeld van afgesloten clubhuizen, dure contributies en uitsluitend zakenmensen in pak is hardnekkig, maar sluit steeds minder aan bij de werkelijkheid op Nederlandse golfbanen. Wie kijkt naar moderne lidmaatschapsvormen, verhalen uit de praktijk en recente initiatieven, ziet een sport die juist opent en verjongt.

Bij lidmaatschappen en greenfee-spelers valt op dat het aandeel recreatieve golfers zonder vast lidmaatschap sterk groeit. Golf wordt vaker "per ronde" geconsumeerd: je boekt online een starttijd, betaalt een greenfee en speelt. Dat verlaagt de drempel voor mensen die geen groot bedrag ineens willen betalen en liever flexibel blijven. Tegelijk bieden clubs instapvormen met gereduceerde contributie voor jeugd, starters of spelers die vooral doordeweeks spelen.

Ook de samenstelling van golfers verandert. Waar vroeger vooral mannen van middelbare leeftijd het clubbeeld bepaalden, zie je nu meer jongeren, vrouwen en families de baan op gaan. Clinics, bedrijfsuitjes en kennismakingspakketten maken de eerste stap laagdrempelig: je hoeft geen etiquetteboek uit je hoofd te kennen of direct een volledige set te kopen. Huurmateriaal, begeleiding door pro's en een vriendelijke introductie in regels en gedrag zorgen ervoor dat nieuwe spelers zich sneller welkom voelen.

Daarnaast zoeken steeds meer clubs actief de verbinding met de omgeving. Open dagen, jeugdprojecten met scholen, acties voor goede doelen en evenementen waarbij niet-leden welkom zijn, halen golf uit de bubbel. Gemeentelijke banen en pay-and-play-concepten tonen dat je golf ook zonder hoge instapkosten of besloten karakter kunt aanbieden. Zo groeit stap voor stap een ander beeld: golf als toegankelijke, gezonde buitensport met ruimte voor prestatie én ontspanning.

Kies de beste golfclub voor je slag

De juiste golfclub kiezen lijkt soms eenvoudig: je pakt een ijzer, een wood of een wedge en slaat. Toch bepaalt die keuze vaak meer over je score dan een perfecte swing. Wie vooraf goed kijkt naar afstand, ligging, wind en obstakels, vergroot de kans op een rustige en gecontroleerde volgende slag.

Begin altijd met de afstand tot de vlag, maar kijk verder dan alleen het aantal meters. Gebruik eventueel een afstandsmeter of de markeringen op de baan. Weet daarbij hoe ver je de clubs gemiddeld slaat, niet hoe ver je ze ooit met een uitzonderlijk goede bal hebt geraakt. Speel liever met de betrouwbare afstand in je hoofd.

Ligging

De ligging van de bal is minstens zo belangrijk. Ligt hij mooi op de fairway, dan kun je kiezen voor een ijzer waarmee je de gewenste afstand haalt. Vanuit de rough is een club met meer loft vaak verstandiger. Een ijzer 7 of 8 helpt dan om de bal hoger uit het gras te krijgen, terwijl een lage wood soms te weinig controle geeft.

Omstandigheden

Ook de omstandigheden tellen mee. Tegenwind vraagt meestal om een club extra, maar probeer niet krampachtig harder te slaan. Kies bijvoorbeeld een ijzer 6 in plaats van een ijzer 7 en maak dezelfde ontspannen swing. Bij wind mee kun je juist een club korter nemen. Houd rekening met hoogteverschillen: naar een hoger gelegen green speelt de bal effectief verder.

Rond de green gaat het vooral om controle. Met een pitching wedge, gap wedge, sand wedge of lob wedge kies je de vlucht en hoeveelheid rol. Moet de bal snel stoppen, kies dan meer loft. Is er veel green beschikbaar, dan is een lagere chip met een pitching wedge of zelfs een ijzer 8 vaak veiliger.

Denk vooruit

Kijk niet alleen naar de slag van nu, maar ook naar de volgende. Soms is een veilige lay-up met een ijzer 6 slimmer dan een riskante poging met de driver of fairwaywood. Vermijd bunkers, water en lastige kanten van de green. De beste club is niet altijd de langste, maar de club die je met vertrouwen slaat.

De Golf in Zaken Courant

Regio Noord en midden Limburg
Jaargang 2026 - Editie 2

Oplage

5.100 ex.

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750

www.presstigemedial.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

HelloPrint

Verspreiding

Regio Noord en midden Limburg

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

Allerhande
Peel & Maas
Tel. 06-10380924

Kringloop

Brocante vintage
Woningontruiming
Gratis ophaalservice

In de gemeenten Peel en Maas,
Leudal, Maasgouw en Koerdalen

11 Kennedylaan 260 • 5981 WX Banningen • www.allerhande-banningen.nl

Stucadoorsbedrijf Brouwers

Bel voor informatie of een offerte naar tel. **06-10880757** of stuur een e-mail naar info@stucadoor-brouwers.nl

Onze kwaliteiten:

- Rolliuken
- Screen zonwering
- Knikarmschermen
- Horren en hordeuren

Specialisten in:

- Overkapping tot tuinkamer
- Schuifbare glasdaken
- Glasschuif- en glasvouwwallen
- Vrijstaande zonwering

Cipres & Schuren

www.vanvossenberg.nl

Smart Solar Scheffers

Loozerdijk 6, 6023 AA Budel-Schoot
+31 6 57 94 34 83 | info@smartsolarscheffers.nl
www.smartsolarscheffers.nl

REINTJES ADVIES
ADMINISTRATIE- & BELASTINGADVISEURS
www.reintjesadvies.nl

BCR VASTGOEDSERVICE BV
TRANSFORMATIES - VERBOUWINGEN - RENOVATIES - ONDERHOUD

T +31 (475) 57 37 55 M +31 (6) 10 26 46 35
WWW.BCRVASTGOEDSERVICE.NL

Alma hekwerken
Tolhuisweg 6 | 6071 RG Swalmen
Tel. 0475-504690 | info@almahekwerken.nl

poorten en staal design
stalen binnendeuren
poortautomatisering

Op zoek naar iets speciaals?
Wij bepalen samen met u het ontwerp, kleur- en materiaalgebruik voor uw droomkeuken of interieur!

0654311245
www.petervanhulsen.nl

PETER VAN HULSEN
MAATWERK KEUKENS EN INTERIEURS

Timmerbedrijf Stephan de Haan

Voor al uw timmerwerkzaamheden
Nieuwbouw, renovatie en onderhoud
Plaatsen van dakramen en dakkapellen

Roeven 6H, 6031 RN Nederweert
Tel. 06 24 66 32 86

Het Parkethuis
Voor houten vloeren, pvc en laminaat, renovatie en onderhoud

Makkelijk Parkethuis in de regio van Gennep, Richard en Edith Asselmann. Met veel plezier en passie staat het team elke dag voor je klaar met de aankoop, plaatsen of onderhouden van o.a. een nieuwe pvc vloer, houten vloer of laminaat vloer.

Mak een afspraak via de afspraken planner op:
www.hetparkethuis.nl
0475 - 51 29 51 | www.hetparkethuis.nl

Het Parkethuis

Bouwbedrijf NIJSEN

Kraan 2, 6031 RX Nederweert
Dijkerstraat 40, 6006 PS Weert
T. 06 - 130 849 66
info@bouwbedrijfnijsen.nl
www.bouwbedrijfnijsen.nl

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 bergbanen met panoramische uitzichten, de wereld ligt als een gigantische driving range aan je voeten en nodigt uit om nieuwe banen én bestemmingen te ontdekken met gelijkgestemde golfers. Zo wordt elke trip niet alleen een sportieve uitdaging, maar ook een bron van verhalen, ontmoetingen en herinneringen.

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.



Roy Moonen

T. +31 (0)6 13 92 66 96

E. INFO@MOONENMONTAGE.COM

- Kunststof kozijnen/deuren
- Rolluiken
- Rolpoorten
- Sectionaal poorten
- Terrasoverkapping
- Zonwering

COÖPERATIESTRAAT 19 | 5712 EA SOMEREN-EIND

WWW.MOONENMONTAGE.NL



Steele de show met Showsteel!

Ben je op zoek naar unieke cortenstalen producten voor jouw tuin? Bij Showsteel ben je aan het juiste adres! Van prachtige bloembakken tot stijlvolle tuinaccessoires – wij brengen karakter en duurzaamheid naar jouw buitenruimte.

Waarom kiezen voor Showsteel?

- ✓ Hoogwaardige cortenstalen producten
- ✓ Op maat gemaakt voor jouw tuin
- ✓ Betrouwbare en snelle levering
- ✓ Maatwerkoplossingen afgestemd op jouw wensen



SHOW STEEL

Bezoek nu www.showsteel.eu en ontdek hoe jij jouw tuin een echte blikvanger maakt. Ontdek www.showsteel.eu – Jouw online winkel voor maatwerk en kwaliteit!

De beste ZET voor al uw tegelwerk



John Slaats

Tegelwerken

T 06-51875136

E info@johnslaats-tegelwerken.nl

I www.johnslaats-tegelwerken.nl

Mestrom Architectuur

06 133 90 200

info@mestromarchitectuur.nl

Sint Jorisstraat 1B

Nieuwbouw | Verbouw | Herbestemming | Interieur | Projectbegeleiding

Scan voor Referenties



06 42789299

www.uitvaartzorg-venlo.nl

Dienstverlening op maat Wat kunnen wij voor u doen:

Eerlijk & snel



Slotenservice

ROERDALEN

06 - 18 26 06 34

BEL ONS VANDAAG

- Sloten openen / plaatsen
- Deuren monteren
- Reparatie van kunststof en houten deuren
- Meerpuntsluitingen
- Dupliceren van sleutels
- Dupliceren van autosleutels incl. programmeren
- Advies en inbraakpreventie
- Veiligheid in en om het huis

Voor meer informatie kijk op onze website:
www.slotenservicerorerdalen.nl

Smolenaers Parket & PVC

**PVC vloeren
Houten vloeren
Egaliseren &
Onderhoud van Vloeren**

Ron Smolenaers Tel. 06-52629293

bgg. Tel. 06-23610783 - f.smolenaers@live.nl

Eigenzinnig en betrokken

- Hypotheek
- Verzekeringen
- Bedrijfsfinanciering
- Financieel advies
- Begeleiding echtscheiding
- Administratieve ondersteuning
- Afwikkeling nalatenschap



Buro-Kees

Buro Kees & Theunissen



Vincent Kees

06 - 29 07 80 26

Info@buro-kees.nl

Gwendolynn Theunissen

06 - 20 04 17 06

Administratie@buro-kees.nl

www.burokeesentheunissen.nl

De Peelse Golf

Midden in het natuurgebied van de Limburgse Peel, op een afstand van 20 km ten westen van Venlo en 45 km ten oosten van Eindhoven, ligt De Peelse Golf. Deze golfaccommodatie bestaat uit een parkbaan (Championship Course) met 18 afwisselende en uitdagende holes (PAR 72), met een totale lengte van zo'n 8 km met daarnaast een 9 holes PAR 3 baan, de Broekbosbaan.

De Championship Course kenmerkt zich door brede, soms glooiende fairways, omzoomd door pittoreske eikenlanen met daarnaast een grote diversiteit aan ander bosschage. Dat alles wordt afgewisseld met flinke waterpartijen, die op een aantal holes ook nadrukkelijk in het spel komen.

De 9-holes PAR 3 baan is een qualifying golfbaan waar je kennis kunt maken met de golfsport, waar je je handicap kunt lopen of waar je je als ervaren golfer verder kunt bekwamen in "het korte spel".

De Peelse Golf heeft naast de Championship Course en de Broekbosbaan ook twee oefengreens, een chippinggreen en een drivingrange; dit alles is ingebed in een streekeigen landschap dat niet alleen in natuurlijk opzicht voortdurend verrast. Want of je nu een amateur bent of een professioneel golfer, het geheel staat er borg voor dat je er een unieke golfervaring beleeft. De baan en het clubhuis van deze ambitieuze ledenvereniging ademen de trots en de grenzeloze inzet van ruim 100 vrijwilligers. We zorgen voor een warm welkom aan iedere gast, zodat je er in de kortste keren thuis voelt. En dat is prettig binnenkomen!



Het is na een ronde golf, goed toeven in het clubhuis waar je je eerst op kunt knappen in een van de schitterende sanitaire voorzieningen om daarna "fris en fruitig" plaats te nemen in ons restaurant "Hole 19", waar gezelligheid en gastvrijheid de sfeer bepalen. Ook op het hoger gelegen terras van het restaurant met het mooiste uitzicht over 5 verschillende holes word je in alle opzichten op je wenken bediend.

Op De Peelse Golfschool kun je leren golfen onder leiding van een professioneel PGA team. Verder is er sprake van een actieve jeugdafdeling en is er veel aandacht voor familiegolf met ouders of grootouders.

Ben je geïnteresseerd in een van de vele mogelijkheden die de diverse abonnementen en lidmaatschappen bieden, maak dan kennis met De Peelse Golf via de site www.depeelsegolf.nl of neem voor een eerste kennismaking of afspraak contact op met het secretariaat 077-4678030(2).

Want bedenk: "Op De Peelse Golf is het altijd Open Dag" en wordt door een enthousiast team van vrijwilligers graag tijd vrijgemaakt om je rond te leiden en kennis te laten maken met alle faciliteiten en mogelijkheden.

De Peelse Golf

Maasduinenweg 1 | 5977 NP Evertsoord
0774678030 | www.depeelsegolf.nl



De Herkenbosche

Ontdek Golfbaan de Herkenbosche, een parel onder de Nederlandse golfbanen die zich onderscheidt door zijn unieke combinatie van natuurlijke schoonheid en uitdagend design. Gelegen te midden van de adembenemende Limburgse natuur, biedt deze baan niet alleen een visueel spektakel, maar ook een golfervaring die je niet snel zult vergeten.

Wat maakt de Herkenbosche zo speciaal? Het antwoord ligt in het innovatieve ontwerp dat perfect harmonieert met het omringend Nationaal Natuurpark De Meinweg. Elke hole is zorgvuldig ontworpen om golfers van alle niveaus uit te dagen, van beginners tot ervaren spelers. De gevarieerde lay-out met strategisch geplaatste bunkers, waterhindernissen en glooiende fairways zorgt voor een dynamische en boeiende speelervaring. Een echte bosbaan.

Maar het gaat niet alleen om het golfen. De Herkenbosche is meer dan een golfbaan; het is een bestemming. Naast de prachtige 18-holes baan biedt het complex uitgebreide faciliteiten zoals een luxe clubhuis, een pro-shop en uitstekende oefenfaciliteiten. Bovendien organiseert de Herkenbosche regelmatig evenementen, clinics en toernooien om het golfplezier te verrijken en de gemeenschap van golfers samen te brengen.

Wat ons verder onderscheidt, is onze toewijding aan duurzaamheid en milieubewustzijn. Bij de Herkenbosche streven we ernaar om een minimale ecologische voetafdruk achter te laten en de natuurlijke habitat te beschermen en te bevorderen. Dit komt tot uiting in ons onderhoudsbeleid en onze inspanningen om de lokale flora en fauna te behouden.

Dus, of je nu een gepassioneerde golf liefhebber bent op zoek naar een nieuwe uitdaging of een natuurliefhebber die de schoonheid van Limburg wil ervaren, Golfbaan de Herkenbosche heeft het allemaal. Bezoek ons en ontdek zelf waarom wij ons onderscheiden als een van de meest bijzondere golfbanen in Nederland. Hier, waar natuur en nieuwe uitdaging samenkomen, wacht een onvergetelijke golfervaring op jou.

Leuk weetje: Golfbaan de Herkenbosche is volgens Leading Courses terug te vinden in de Top 20 18-holes golfbanen van Nederland, in de Golfers' Choice Ranking 2024. Deze wordt samengesteld op basis van de publiek gedeelde reviews van golfers vanuit de hele wereld.



De Herkenbosche

Stationsweg 100 | 6075 CD Herkenbosch
0475529529 | www.deherkenbosche.nl



DERKS
STUCADOORSBEDRIJF

Budel Budel
06-51780648 06-51780648
06-51780648

Werkzaam in de gemeente Cranendonck en omstreken

Krekels
Rens Krekels

06 83251199
info@krekelspianos.nl
www.krekelspianos.nl

Piano's & vleugels
Roermond

Stemmen Onderhoud Restauratie Revisie

**Ruwbouw en
Afbouwproducten**

HOUT - STAAL - ELEKTRA -
DEUREN/KOZIJNEN - ISOLATIE -
VERWARMING - SANITAIR -
KEUKENILADEN - SPOELBAKEN

Loop eens binnen en zie wat
we hebben voor jouw klus!

Vertrouwen op oud
is bouwen met goud

BLOEM
GEBUIKTE BOUWMATERIALEN NL

AAN HET KANAAL 5
6097 NP PANHEEL

MA T/M VRIJ 10:00 - 17:00 UUR
ZAT 08:00 - 14:00 UUR

06 - 15 59 30 60

OELESPOOT
restaurant | café | terras

Ulmagheide 1a Tegelen www.oelespot.nl

De gezellige plek op de Ulmagheide
077 - 373 0356

**The selfcare
studio**

Jouw ultieme selfcare-moment
De plek voor al in jou beauty treatments

theselfcarestudio.nl | 06 53 22 16 79 | @theselfcarestudio.nl

TONNAER BOUW BV

T. 06-133 48 494 - INFO@TONNAERBOUW.NL
WWW.TONNAERBOUW.NL

Verkennen
"Mooi Natuurlijk"

Verkennen
parket & laminaat

"zoader zo zoon"

- ✓ Stofvrije renovatie bestaande parketvloeren
- ✓ Multiplank
- ✓ Ambachtelijke parketvloeren
- ✓ Laminaat
- ✓ Plinten en randafwerking voor elke vloersoort

www.verkennen-parket.nl

Golfbaan Overloon

Golfbaan Overloon is gelegen in het toeristische Overloon, op de grens van Brabant en Limburg en ligt bij het kleinschalige, luxe vakantiepark 'Bosrijk De Kuluut'.

De golfbaan heeft mooie uitdagende elementen met verschillende hoogtes. Er zijn vijvers met unieke rotspartijen en zelfs een waterval. Zowel de beginnende, als ook de gevorderde golfer zal hier met veel plezier een balletje kunnen slaan. U speelt in Overloon altijd op zomergreens!

Golfbaan Overloon behoort al jaren tot de top drie van een van de beste 9-holes golfbanen van Nederland op Leadingcourses!

"Heerlijke baan om met name kort spel te oefenen. Mooie fairway's en greens."

"We hebben 18 holes gelopen. Positief verrast door de verscheidenheid aan holes. Het is een par 3/4 baan, maar qua golfervaring voelt het als volwaardig. Uitdagende holes, goed om korte werk te oefenen. De sfeer was erg prettig, de oefenfaciliteiten geel goed. Ook de ontvangst heel gastvrij."

"Weekje op landal de Vers. Dus een rondje op de Nijmeegse deze week en in de 'achter tuin' van het park Overloon. Wat een leuke uitdagende baan. Driver kun je eigenlijk wel in de auto laten. Houten 3 voor de 3 par 4 holes met dogleg is prima. (Zeker met mijn lengte ik ben niet zo een long hitter).

Maar anyway. Veel variatie dus. En 2 lange par 3 holes die precisie vereisen. Kom je hier goed doorheen, dan is een goede score mogelijk. Vriendelijke ontvangst en aardige mensen die je op de baan 'kruist'. Echt een aanrader wanneer je in de buurt van Overloon bent."

"Het is een leuke golfbaan die er verzorgd uitziet. De uitdaging ligt in de nauwere fairways en de greens. Deze laatste zijn namelijk allemaal glooiend. De mensen in de baan en het personeel zijn uiterst vriendelijk wat bij de Brabantse gemoedelijkheid past."

Bron - www.golfbaanoverloon.nl



Golfbaan Overloon

Kuluutweg 8 | 5825 BC Overloon

0657138893 | www.golfbaanoverloon.nl



Golfbaan Velden

De golfbaan Velden ligt ten Noorden van Venlo in het kerkdorp Velden, ligt op de sportterreinen van de Sportvereniging Velden en is een 9 holes PAR 3 baan met een totale lengte van 888 meter.

Het ontwerp van de baan onderscheidt zich door de greens met een relatief klein oppervlak. Dit maakt het voor spelers een grote uitdaging om deze met één slag te bereiken. De technische vaardigheid van de golfer wordt verder op de proef gesteld door de aanwezigheid van balustrades voor twee van deze greens en door het feit dat Buiten de Baan direct achter vijf greens ligt. Dergelijke elementen benadrukken het belang van precisie en focus bij elke slag.

De Golfbaan Velden is niet alleen een plaats voor geoefende golfers maar opent ook zijn deuren voor nieuwkomers van alle leeftijden. Met een toegankelijk en uitnodigend karakter biedt deze baan de onervaren golfer een prachtige kans om voor minimale kosten de golfsport te verkennen. En daarvoor hoeft men niet alleen op eigen houtje de baan te verkennen. Vrijwilligers staan klaar om de nieuwkomers te introduceren in de fijne kneepjes van de sport.

De meer ervaren golfers vinden in deze baan een uitstekende gelegenheid om hun vaardigheden dicht bij huis te slijpen. En voor degenen die graag nieuwe vaardigheden leren of hun kennis willen opfrissen, worden er golf clinics georganiseerd.

Het idee van een golfbaan geïntegreerd in een sportaccommodatie is een relatief nieuw concept in Nederland. Hoewel het voor het eerst werd geïntroduceerd in Limburg, is het inmiddels al twaalf keer in het hele land toegepast. En voor degenen die geïnteresseerd zijn in deze innovatieve benadering, biedt Golfbaan Velden zelfs gratis advies aan.

Voor de competitieve geesten is er de Vrijdagwedstrijd. Deze 18-holes wedstrijd, gehouden op elke even-vrijdag, nodigt zowel leden als niet-leden uit om te concurreren volgens de officiële golfregels. Het is een prachtige gelegenheid om de sportieve geest levend te houden en de unieke kenmerken van de Golfbaan Velden te ervaren.

Bron - www.sportkernvelden.nl/golfclub-velden



Golfbaan Velden

Schandelseweg 1a | 5941CP Velden

www.sportkernvelden.nl/golfclub-velden



van Cromvoirt

Beekstraat 2
5985 AS Aarbergen
0770000008128

info@pppvanacromvoirt.nl
www.pppvanacromvoirt.nl



"Het overlijden van mijn beide ouders in één week tijd
was een zeer groot verlies.

Nicole is een zeer warm persoon, empathisch en
voelt precies aan wat te doen.

Ze heeft alles tot in de puntjes geregeld,
mij geholpen met alles.

Dit is wat je nodig hebt in deze moeilijke tijd.

Nicole, bedankt voor alles!!"

Maryelle Coenen Janssen, Neer-Roggel



NICOLECONRADI.NL | INFO@NICOLECONRADI.NL | 06 - 2942 9996 (DAG EN NACHT)



**Voor een betrouwbare
partner in:**

- ✓ All round dakwerken
- ✓ Huiselijke elektra
en groepenkasten
- ✓ Zonnepanelen

info@pirlosdend.nl
www.pirlosdend.nl



studio voor interieur | architectuur

Bent u toe aan een nieuwe indeling, een stijlvolle metamorfose
of een complete verbouwing? Neem contact op voor meer
informatie of een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Lilian Brants interieurarchitect & verbouw specialist
tel +31 6 464 24 360 | info@briesinterieur.nl

Waarom is golf na je 60^e perfect voor je

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

Fysieke voordelen van golf

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

Tegelijkertijd biedt de sport veel meer dan alleen een stevige wandeling. De golfswing zelf is een uitstekende training voor je rompstabiliteit, flexibiliteit en spierkracht. Door de draaibeweging houd je de wervelkolom en schouders soepel, wat helpt bij het behouden van een goede lichaamshouding in het dagelijks leven. Bovendien verbetert regelmatig spelen je hart- en vaatconditie aanzienlijk, helpt het de bloeddruk te verlagen en krijgt je algehele uithoudingsvermogen een flinke oppepper. Een betere balans en coördinatie verminderen bovendien de kans op valincidenten op latere leeftijd.

Mentale scherpte en ontspanning

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

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

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

Sociale verbinding op de baan

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

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

Een flexibel handicapsysteem

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

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

Praktische tips voor 60-plussers

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





Daan Schwachöfer

Meesterlijk in Vakmanschap!

Herfices voor vakmanschap: met drie generaties ervaring leveren wij hoogwaardig stukadoorswerk, van sierpleister tot renovaties. Specialist in behouwerk, Italiaanse marmer en Venetiaans pleisterwerk, met topmaterialen voor een perfect duurzaam resultaat.

06 30753203

www.daanschwachofers.nl

melano
jewelry

chic & chic
PANNINGEN

MARKT 36 | 5981 AP PANNINGEN
www.chicenchicpanningen.nl

KAPSALON nuance

Openingstijden
di t/m vrij: 9.00-17.00 uur
za: 8.00-16.00 uur
Liefst op afspraak.

Wij zijn tevens gespecialiseerd in pruiken en haarstukken. Behandeling geschiedt in alle rust en met discretie.

Like ons op Facebook en blijf op de hoogte van onze acties!

Willem II Singel 2a ■ 6041 HS Roermond
T 0475 33 62 11 ■ www.kapsalon-nuance.nl

bijzonder gewoon herbergier

herbergier Grathem
bijzonder gewoon

Warm en liefdevol thuis voor mensen met geheugenproblemen. Tevens is er ruimte om bij ons te logeren en de mantelzorgers te ontlasten.

Bel voor meer info: 06 - 23 83 53 18

Landgoed Eyckenduyn

In het pittoreske plaatsje Helden, gelegen in de gemeente Peel en Maas in het noordelijke deel van Limburg, bevindt zich een ware golfparel: Eyckenduyn. Deze golfbaan met een C-status, te bespelen gedurende het hele jaar, omarmt zijn spelers met een serene sfeer die men alleen in de meest natuurlijke omgevingen ervaart.

Wanneer men over de uitgestrekte 10 hectare van Eyckenduyn wandelt, wordt men geconfronteerd met een landschap dat lijkt te spreken. Van de hoge majestueuze bomen die trots boven de fairways uitstijgen tot de glinsterende vijverpartijen, elk element lijkt bij te dragen aan de golfervaring. Dit rijke ecosysteem biedt een thuis voor een diverse variatie aan flora en fauna, waardoor golfers vaak het gevoel hebben dat ze door een levend kunstwerk wandelen.

Maar Eyckenduyn is meer dan alleen een plek voor de ervaren golfer. Genesteld in de schoot van het Limburgse land, schittert de golfbaan met zijn glooiende fairways en ondulerende greens die zich behendig verbergen tussen het weelderige groen. En ja, terwijl de bunkers en waterpartijen hun uitdaging bieden, is het de natuurlijke schoonheid van de exotische bomen en struiken die het verhaal van Eyckenduyn vertellen. Vooral in het voorjaar, wanneer het landschap tot leven komt in een explosie van kleuren, lijkt de baan op een schilderij uit een ver land.

Voor degenen die net beginnen aan hun golfreis, biedt Eyckenduyn's Golfacademie een kans om het spel op een meer ontspannen manier te ontdekken. Onder de deskundige begeleiding van ervaren golfprofessionals kunnen nieuwkomers de basisprincipes en technieken van het golfspel leren, allemaal binnen de rustige en ondersteunende omgeving van Eyckenduyn.

Golfrestaurant

En na een dag op de greens is er niets beter dan ontspannen in het golfrestaurant van Eyckenduyn. Hier, omringd door gelijkgestemde zielen, kunnen golfers hun ervaringen delen, lachen om hun missers en plannen maken voor hun volgende ronde, allemaal onder het genot van heerlijke maaltijden en drankjes.

Eyckenduyn is niet zomaar een golfbaan; het is een bestemming, een ervaring en een gemeenschap. Het nodigt iedereen uit om de magie te komen ervaren en belooft een warm welkom voor elke bezoeker.

Bron - www.eyckenduyn.nl



Golfbaan Landgoed Eyckenduyn
Kesselseweg 9 | 5988CC Helden
0628705267 | www.eyckenduyn.nl



Herbergier Grathem

In onze Herbergier spreken wij liever niet over een doelgroep. Wij vinden het belangrijker om het over onze individuele gasten te hebben. Wel is het zo dat binnen Herbergier Grathem er sprake is van gemeenschappelijk aspect bij de gasten en dat is dat zij allen in meerdere of mindere mate lijden aan geheugenproblemen.

Dit kan zowel een vorm van dementie zijn als andersoortige geheugenproblemen. Herbergier Grathem staat voor zowel ouderen als jongeren open. De gasten binnen onze Herbergier zijn niet meer in staat om, zonder de beschutting van Herbergier Grathem, zelfstandig te wonen. Zij hebben in het dagelijks leven ondersteuning en begeleiding nodig.

Locatie

Herbergier Grathem ligt binnen de bebouwde kom aan de rand van het dorp, op loopafstand van een prachtig natuurgebied. Het dorp Grathem (gemeente Leudal) is uitstekend bereikbaar. De geheel verbouwde monumentale carréboerderij beschikt over 17 verschillende kamers, 2 logeerkamers, een patio, een sfeervolle keuken met moderne, goed geoutilleerde apparatuur en een gezellige, huiselijke centrale woonkamer met serre. Aan de achterzijde bevindt zich een tuin die ruimte biedt aan zowel een verblijf voor kleine dieren als een siertuin. Van hieruit heeft men een prachtig uitzicht op het landschap met twee kasteeltjes.

herbergier
bijzonder gewoon

Saskia Beck & Jeroen van Sommeren
info@grathem.herbergier.nl
06-23835318
06-41493356



萬家樂 Happy SuperStore
Aziatische supermarkt in Roermond

- ✓ Verse producten
- ✓ Groot assortiment
- ✓ Authentieke smaken

Minderbroederssingel 23, 5047 KH Roermond
www.happysuperstore.nl
Tel: 0475-77 25 17

Openingstijden:
Ma: 12:00 - 18:00
Di-Za: 10:00 - 18:00
Zo: 12:00 - 17:00

THE BOX
HUUR EENVOUDIG EN VEILIG EEN OPSLAGRUIMTE IN WEERT.

Extra ruimte nodig tijdens een verhuizing of verbouwing, of voor je voorraad, gereedschap of bedrijfsinventaris? Onze garage- en opslagboxen bieden particulieren, zzp'ers en mkb-bedrijven een veilige, toegankelijke en lokale opslagplek. Praktisch, flexibel en dichtbij.

Roermondseweg 78, 6004 AT Weert
06 14 66 59 36 | info@the-boxweert.nl
www.the-boxweert.nl

SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFO

De lach van zus Dewi:
... ELKE DAG INNEMEN ...

Er is een medicijn dat elke indeling laat voelen familie.
Daarom lachen de Ronald McDonald's in de ogen van mama en papa altijd dicht bij.

Ronald McDonald Kinderfonds Nederland
Keeping families close

Betaalbare topkwaliteit
Eigen plaatsingsdienst
Maatwerk raamdecoratie
Innovatieve houten vloeren

IN MAASEIK!

Vloer & Blinde

**Houten vloeren (Parket-PVC-Laminaat)
Raamdecoratie en gordijnen**

Showroom open: Do en Vr van 10-17u | Do ook van 18-21u
Za van 10-14u | en rest op afspraak!

Schoorstraat 1550 (20b) | 3680 - Maaseik/Wurfeld
Gsm +32 476 178600 | www.mjvloerenblind.be

OPAS EN OMAS AAN DE TOP ALS GASTOUDER!

OPAS & OMAS PAST U VAKER OP UW KLEINKINDEREN?

Opa en/of oma die op de kleinkinderen passen, dat is voor iedereen een feestje.

Voor opa en oma kan dit nog leuker worden! Wist je dat als opa of oma je kinderen opvangt je ook recht kunt hebben op kinderopvangtoeslag? Om hiervoor in aanmerking te komen is het noodzakelijk voor opa en/of oma om geregistreerd te staan als gastouder en ook aan een bepaald aantal eisen te voldoen. Hier helpen wij jullie graag mee!

BEL MET MARK: 06-2518 9720

Gastouderbureau Midden-Limburg
WWW.GOBMIDDENLIMBURG.NL

Golftrends in 2027

Golf in 2027 voelt spannender en moderner dan ooit. De traditionele wandeling over de fairway wordt steeds meer een hightech ervaring, waarin sensoren, data en duurzame keuzes samenkomen. Waar we een paar jaar geleden nog onder de indruk waren van een GPS-horloge, is slimme technologie nu op bijna elk moment van je ronde aanwezig.

Clubs

Clubs met ingebouwde sensoren registreren swingsnelheid, invalshoek en impact en sturen die gegevens direct naar je smartphone. Zo krijg je, zelfs zonder coach naast je, feedback op tour-niveau en kun je je training tot in detail bijsturen.

Range

Ook op de range verandert er veel. Launch monitors worden kleiner en betaalbaarder, waardoor steeds meer amateurs met dezelfde data werken als de profs: balsnelheid, spin, lanceerhoek en strokes-gained-statistieken worden gewoon onderdeel van de eigen trainingsroutine. Ranges integreren Toptracer-achtige systemen die iedere slag volgen en omtoveren tot een soort gamified ervaring, compleet met virtuele banen en challenges. Golf wordt daardoor niet alleen technischer, maar ook speelser en toegankelijker voor nieuwe doelgroepen.

Duurzaam

Intussen groeit de rol van duurzaamheid razendsnel. Banen investeren in slimme irrigatie die via sensoren precies meet hoeveel water nodig is, en combineren dat met drought-resistant gras en hergebruik van regen- of gezuiverd afvalwater. Grote organisaties als USGA, R&A en GEO Foundation zetten standaarden voor verantwoord watergebruik, biodiversiteit en natuurbeheer, en steeds meer clubs laten zich als "eco-course" certificeren. Zelfs je materiaal wordt groener: van biologisch afbreekbare tees en gerecyclede ballen tot kleding van gerecyclede vezels en klimaatneutrale productieprocessen.



Datahonger

Die mix van technologie en duurzaamheid verandert niet alleen hoe we spelen, maar ook hoe we kiezen waar we spelen. Steeds meer golfers zoeken bewust naar banen die hun datahonger stillen én laten zien dat ze goed voor natuur en omgeving zorgen. In 2026 is golf daarmee niet langer alleen een precisiesport, maar ook een vooruitstrevend speelveld voor innovatie en groene ambities – en dat maakt elke ronde net een beetje toekomstiger.

Golfbaan Land van Thorn

Midden in het hart van Nederland, op een steenworp afstand van de A2, ligt een verborgen juweel voor de golf liefhebber: het Land van Thorn. Deze golfbaan is niet zomaar een plek om een balletje te slaan; het is een uitnodigende oase van rust, gastvrijheid en sportiviteit.

De ranking liegt er niet om: Land van Thorn staat op de achtste plaats in de lijst van beste 9-holes golfbanen van Nederland en wordt zelfs als derde gerangschikt als het gaat om de prijs-kwaliteitverhouding. Deze erkenningen weerspiegelen niet alleen de kwaliteit van de baan zelf, maar ook de algehele ervaring die golfers hier beleven.

Een van de hoogtepunten van het Land van Thorn is ongetwijfeld GolfStart. Dit pakket biedt beginners de ideale introductie tot de golfsport. In zes lessen van een uur krijg je onder begeleiding van de deskundige leraren van Absolute Golf de fijne kneepjes van het golfspel bijgebracht. En dit alles in een gezellige groepssetting, want zoals het oude gezegde luidt: "Samen is beter dan alleen."

De accommodatie van Land van Thorn begrijpt dat het sociale aspect net zo belangrijk is als het spel zelf. Daarom nodigen zij iedereen uit, van enthousiaste beginners tot ervaren professionals, om te genieten van de hartelijke sfeer. Of je nu na een rondje golf zin hebt in een kopje koffie, een stuk verse vlaai of een koel glas wijn; de gastvrouwen staan klaar om je te verwelkomen en te voorzien van heerlijke versnaperingen.

En voor diegenen die de innerlijke mens willen versterken, heeft Land van Thorn nog een speciale verrassing in petto: de verrassingslunch. Hoewel er geen uitgebreide à la carte lunchkaart is, wordt deze speciale lunch, bestaande uit diverse soorten brood en beleg, door velen geprezen. En ja, een bitterbal ontbreekt natuurlijk niet.

Kortom, het Land van Thorn is een golfbaan die het hart sneller doet kloppen. De combinatie van een uitstekende baan, vriendelijke sfeer en betaalbare tarieven maakt het tot een toplocatie voor zowel de beginnende als de ervaren golfer. Een ding is zeker: een bezoek aan deze golfbaan zal je niet teleurstellen. Je bent van harte welkom!

Bron - www.landvanthorn.nl



Golfbaan Land van Thorn

Kallestraat 37 A | 6013 RM Hunsel
0475563350 | www.landvanthorn.nl



Osteopaat nodig?

Osteopaat nodig?

Ik ben er voor u.

Ervaren osteopaat, gespecialiseerd in de behandeling van baby's, kinderen en volwassenen, met een specifieke expertise in fertiliteit, gynaecologie, zwangerschap en geboorte.

Meer informatie of een afspraak? www.mayrayanbijlevelt.be
Patronaatsplein 7, Weert, +31 6 8288 2000, osteopathie@mayrayanbijlevelt.be

Ook in Maaseik, Koningin Astridlaan 36, +32 89 56 88 38

(osteopatenassociatie met Frank Diepvints DO - MRO)

www.diepvintsenvanbijlevelt.be



Osteopaat Mayra van Bijlevelt, D.O. M.R.O.

Ow osteopaat in Weert

OW osteopaat in Weert



GJCRIENEN & ZN bv

Grondwerk voor zowel
zakelijk als particulier
www.crienen.nl

U staat er niet alleen voor!

**VPTZ - Vrijwillige Palliatieve
Terminale Zorg**
☎ 06-51 21 34 43

Dit houdt in:
• voorkomen van overbelasting van de mantelzorger
• steunen van de mantelzorger
• luisteren en 'er zijn'
• waken bij de zieke
• helpen bij de verzorging van de zieke

Deze zorg wordt geboden door
geschoolde vrijwilligers.

• U bent mantelzorger en
de zorg wordt u te veel

• U bent ongeneeslijk ziek

• U wilt praten over wat u
en het gezin bezighoudt

Wat kost onze hulp?

Alle hulp is kosteloos.
Indien u de Stichting financieel wilt steunen,
is een gift altijd welkom: NL43 RABO 0120 7272 34
t.n.v. Stichting Leven rond de dood.

**Wij zijn er voor u
in Peel en Maas
in Peel en Maas
in Peel en Maas**

www.levenronddedood.nl
Tel.: 06-51213443
lrdd.peelenmaas@gmail.com

www.levenronddedood.nl
Tel.: 06-51213443
lrdd.peelenmaas@gmail.com

**LEVEN ROND
DE DOOD**

Het grote verschil

Golf voor vrouwen en mannen kent in de basis dezelfde spelregels, etiquette en uitdaging: zo min mogelijk slagen nodig hebben om de bal in de hole te krijgen. Toch zijn er verschillen in baanlengte, materiaal, fysieke gemiddelden en de manier waarop competities worden georganiseerd. Belangrijk: het zijn algemene patronen, geen vaste regels per individuele speler.

Zelfde regels, andere tees

Een vrouw en een man spelen volgens dezelfde Rules of Golf. Strafslagen, handicaps, hole-indeling en het maximale aantal van veertien clubs in de tas zijn gelijk. Het verschil zit vooral in de tee waarvan wordt gespeeld. Vrouwen spelen vaak vanaf een kortere tee, zodat holes passend blijven bij hun gemiddelde slaglengte.

Ook mannen met een lagere swingsnelheid, beginnende golfers, jeugdspelers en senioren kunnen beter vanaf een voorste tee spelen. De kleur van de tee hoeft dus niets te zeggen over niveau of geslacht. De beste tee is de afslagplaats waarmee een baan uitdagend én plezierig blijft.

Op professioneel niveau zijn LPGA-banen gemiddeld ongeveer 90 procent zo lang als PGA Tour-banen. Een gemiddeld LPGA-parcours ligt rond 6.200 tot 6.600 yards, tegenover ongeveer 7.200 yards op de PGA Tour. De regels blijven daarbij vergelijkbaar.

Afstand en techniek

Gemiddeld genereren mannen door lichaamsbouw, spiermassa en swingsnelheid meer clubsnelheid. Daardoor slaan zij de bal doorgaans verder. Vrouwelijke topspeelsters compenseren dat vaak met een zeer efficiënte swing, goed ritme, slimme coursemanagementkeuzes en hoge precisie.

Onderzoek naar professionele prestaties laat zien dat vrouwen gemiddeld nauwkeuriger van de tee waren dan mannen, terwijl mannen vaker eagles en zeer lage rondes noteerden. Dat verschil hangt mede samen met de grotere lengte vanaf de tee bij mannen.

De golfswing zelf is echter niet 'mannelijk' of 'vrouwelijk'. Iedere golfer heeft een eigen beweeglijkheid, kracht, lengte, timing en techniek. Een goede les richt zich daarom beter op de persoonlijke swing dan op stereotype verschillen.

Materiaal en fitting

Damesclubs zijn vaak lichter, korter en voorzien van een flexibelere shaft. Ook hebben ze geregeld wat meer loft en een kleinere grip. Die eigenschappen kunnen helpen bij een lagere swingsnelheid, een hogere balvlucht en beter contact met het clubblad.

Dat betekent niet dat iedere vrouw damesclubs nodig heeft. Een krachtige speelster kan prima regular- of stiff-shafts gebruiken. Andersom kan een man met een rustige swing juist veel voordeel hebben van lichtere clubs met meer flex. Een professionele clubfitting kijkt naar clubsnelheid, lengte, lie-hoek, gripmaat, balvlucht en gevoel.

De praktische conclusie

Het belangrijkste onderscheid zit dus niet in wie er speelt, maar in passend spelen. Kies de juiste tee, laat je clubs afstemmen op jouw swing en speel op afstand in plaats van ego. Dan wordt golf voor vrouwen én mannen eerlijker, leuker en beter.

Golfclub de Berckt

Golfclub de Berckt is een landelijk gelegen baan net onder de rook van Venlo. Grenzend aan het landgoed van Kasteel de Berckt is de golfbaan een oase van rust en natuur, waar de eigentijdse kijk op de sport en traditie samenkomen.

9-holes

De 9-holes golfbaan biedt een variëteit aan uitdagingen voor zowel beginnende als ervaren golfers. Met strategisch geplaatste bunkers, waterhindernissen en diverse 'risk and reward' par 4/5 holes, nodigt de baan spelers uit om hun vaardigheden te testen en strategische keuzes te maken.

Korte spel

Voor diegene die aan het korte spel wil werken zijn er diverse oefenfaciliteiten en een aantal chip en pitch holes. De overdekte driving range is direct gelegen aan het sfeervolle clubhuis. Hier kunnen golfers in alle comfort werken aan hun swing, ongeacht het weer.

Kennismaken

Voor iedereen die wilt kennismaken met de sport of hun golfvaardigheden willen verbeteren, biedt Golfclub de Berckt golflessen onder leiding van Bart Sanders, een gecertificeerde golfleraar en tevens de eigenaar van de baan. Of je nu de basisbeginselen wilt leren of je handicap wilt verbeteren, Bart staat met zijn enthousiasme klaar om te helpen.

Een golfclinic volgen

Naast het golfen is een golfclinic één van de populairste activiteiten van de club. Hierbij wordt de basis van het golf geleerd, variërend van de basisswings tot het precisiewerk op de oefengreen tijdens het putten. Het is een leuke en educatieve ervaring, compleet met een wedstrijdelement en een leuk prijsje voor de winnaar. Deze activiteit wordt vaak gecombineerd met een hapje en drankje of barbecue na afloop.

Kortom, Golfclub de Berckt biedt een totale golfervaring van uitdagende holes tot een ruim aanbod aan oefenfaciliteiten en professionele begeleiding. Of je nu een ervaren golfer bent of op zoek bent naar een ontspannen dag in de natuur, deze club heeft voor iedereen een passend aanbod.

Bron - www.golfclubdeberckt.nl



Golfclub de Berckt

De Berckt 1 | 5991 PD Baarlo
0610442516 | www.golfclubdeberckt.nl



MEUBELBEN
INTERIEURBOUW
UITVAARTPRODUCTEN



Verstegen Meubelen
van dekkend tot modern uit eigen meubelmakerij

Bezoek onze showroom:
Boogweg 4
6049 CR Herten-Roermond
www.verstegenmeubelen.nl - www.verstegenuitvaartproducten.nl

Neem contact op via:
T: 0475-329 417
E: info@verstegenmeubelen.nl

We leveren
maatwerk kozijnen
en rolluiken



REINA'S B.V.
Modder, sterker, zekerder

Hoogstraat 41B, 6102XS Echt
info@reinas-bv.nl
0612246431
www.reinas-bv.nl

Check onze website en socials
voor meer reviews en informatie



Steven Palmen
Tekening- en Adviesbureau

www.stevenpalmen.nl
Ittervoortweg 71, 6005NP Weert
0495-852474
info@stevenpalmen.nl

GLAZEN WANDEN
Specialist

KWALITEIT, SERVICE EN SCHERPE PRIJZEN!
Uw specialist in glazen schuifdeuren,
glazen schuifwanden en glazen vouwwanden

BEZOEK ONZE WEBSITE VOOR MEER INFORMATIE:
WWW.GLAZENWANDENSPECIALIST.NL

Allround tandtechnisch
laboratorium



KIES!
Landelijke
T: 0495-54 59 25
www.kiestandatelier.nl

- ✓ Tuin Onderhoud
- ✓ Zwembad/Vijver
- ✓ Dakterrassen
- ✓ Grondwerk
- ✓ Tuinaanleg
- ✓ Tuinontwerp



RDtuinen BV.
Prinsenbaan 150
6104 BJ Koningsbosch

info@rdtuinen.nl
06 31914277
www.rdtuinen.nl

ALOFS
DAK- en TIMMERWERKEN

**Sterk in dakwerk,
strak in timmerwerk!**

Alofs Dak- & Timmerwerken levert vakmanschap voor particulieren en bedrijven. Van dakrenovaties, lekkageherstel en timmerwerk op maat tot zinkwerk. Wij bieden betrouwbare kwaliteit, duurzaam resultaat en heldere afspraken. Met persoonlijke service en kwaliteit waarop u kunt bouwen.

+31 (0) 6270 766 96
info@alofsdak-timmerwerken.nl
www.alofsdak-timmerwerken.nl



Rens Janssen



Zonwering • Horren • Sectionaalpoorten
Betrouwbaar • Vakkundig • Persoonlijk.

0641147513 | Herkenbosch | www.rens-janssen.nl

Grappige momenten

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

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



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

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

De moppentapper

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

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

Je shoes uitslaan

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

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

Golfclub Geijsteren

Golf en Countryclub Geijsteren, gelegen in de groene omgeving van Landgoed Geijsteren, biedt een afwisselende 18-holes baan met uitdaging en ontspanning voor golfers van alle niveaus. Deze baan in Noord-Limburg is meer dan alleen golf; je komt hier voor rust, natuur en sfeer.

De club combineert prestatiegericht golf met rust en recreatie midden in de natuur. Deze balans onderscheidt Golf en Countryclub Geijsteren en maakt dat veel leden hier met trots ‘thuis’ zijn. Zij vormen een vereniging die betrokken is bij beslissingen en steeds zoekt naar manieren om de club te verbeteren.

Het greenkeepersteam werkt met grote toewijding aan de kwaliteit van de baan. Ongeacht het weer zorgen zij ervoor dat de baan in uitstekende staat blijft, met moderne machines en aandacht voor duurzaamheid. Er wordt continu gewerkt aan verbetering en innovatie.



Na een golfronde, ongeacht de tijd van het jaar, is het fijn ontspannen op het terras met uitzicht over de baan of in het restaurant van de club, OffCourse. Onder leiding van Iris en Koen kunnen gasten genieten van een gevarieerd aanbod, van een snelle lunch tot een uitgebreid diner. De variatie op het menu zorgt ervoor dat elk bezoek weer iets nieuws te bieden heeft. Ons restaurant is overigens niet alleen voor golfers; iedereen die de sfeer van Geijsteren wil ervaren, is van harte welkom. Of je nu komt voor het uitzicht, de ambiance of het eten, bij OffCourse zit je goed.

Dus, of je nu een golfer bent of gewoon op zoek bent naar een plek om te ontspannen en te genieten in Noord-Limburg, Golf en Countryclub Geijsteren heet je van harte welkom.

Kom langs en ervaar het zelf.

Bron - www.golfclubgeijsteren.nl



Golfclub Geijsteren

Het Spekt 2 | 5862 AZ Geijsteren

0478-532592 | www.golfclubgeijsteren.nl



Koldijk Bouw & Advies

**Bouw uw Droomhuis
in Venlo met
Koldijk Bouw & Advies**

- ✓ Deuren
- ✓ Woningen
- ✓ Aan en verbouw
- ✓ Bouwbegeleiding
en Uitvoering
- ✓ Recreatiebouw

Koldijk Bouw & Advies | Herungerberg 371, 5916 BC Venlo | 0629015253
info@koldijkbouwenadvies.nl | www.koldijkbouwenadvies.nl



**TUIN
Helden**

TUINEN & VIJVERS

077-3071962

www.tuinhelden.nl

Bij ons kunt u terecht voor

- Vloeren
- Gordijnen
- Binnenzonwering
- Buitenzonwering
- Insectenwering
- Maatwerkkasten
- Behang
- Verf

COLORS HOME VAN OOL

Aasterbergerweg 19

6101 AC Echt

(0475) 41 03 17

www.vanoolinterieur.nl



Lambers & Verheul

MAKELAARS

Woning verkopen?

Bel voor een vrijblijvende waardebeoordeling.

Tel.: 0495-535939 | info@lambers-verheul.nl | www.lambers-verheul.nl

Joosten

Verwarming - Koeling - Service - Zinkwerk



SCAN VOOR
ONZE WEBSITE

Katsberg 1 Meijel

Tel: 06-10955603

joosteninstallatie.nl

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 baanpermisatie en meestal handicap 54 (of GVB) nodig, zodat de club weet dat je basisregels en techniek beheerst. Check vóór inschrijving in het wedstrijdreglement welke handicapgrens, spelvorm (stableford, strokeplay) en baan je speelt. Schrijf je de eerste keer bij voorkeur in voor een laagdrempelige clubwedstrijd, bijvoorbeeld een instapwedstrijd, funwedstrijd of 9-holes, zodat de druk niet te groot is. Ook een kennismakings- of inloopwedstrijd op doordeweekse avond is ideaal om voorzichtig te proeven aan de wedstrijdynamiek.

Zorg dat je NGF-pas of digitale pas in de app in orde is; daar staat je actuele handicap op. Controleer ook je materiaal: voldoende ballen, tees, pitchfork, marker, potlood, opgeladen afstandsmeter of horloge en regenkleding als het weer twijfelachtig is. Denk ook aan simpele dingen als zonnebrand, een pet, flesje water en eventueel een snack; je bent al snel twee tot vier uur onderweg. Leg de avond ervoor je tas en kleding klaar, zodat je op de dag zelf in alle rust kunt vertrekken.

Regels en etiquette: de basis

Je hoeft niet het complete regelboek uit je hoofd te kennen, maar de belangrijkste regels en vooral etiquette zijn cruciaal. Denk aan veiligheid (nooit slaan als er iemand in je slaglijn staat, altijd afstand houden), tempo (doorlopen, klaarstaan om te slaan) en respect voor de baan (divots terugleggen, pitchmarks repareren, bunkers harken). Leer hoe je scoort in de spelvorm van de dag; bij stableford tel je punten en kun je een hole opgeven als het niet meer uitmaakt voor je score, wat de druk verlaagt en tempo helpt.

Weet ook hoe je moet handelen bij veelvoorkomende situaties: bal in water, bal out of bounds, bal kwijt of onspeelbaar. Je marker (mede-speler die jouw score noteert) kan je helpen, maar onthoud dat je in golf in principe je eigen scheidsrechter bent. Twijfel je tijdens de ronde? Speel desnoods een provisionele bal en vraag na de ronde bij de wedstrijdleiding wat juist was. Veel clubs hebben één of meerdere regelspecialisten die het leuk vinden om beginners uit te leggen hoe het hoort.

De wedstrijddag

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 discuten bij het

inleveren. Bij stableford mag je, als je geen punten meer kunt scoren, je bal oppakken en naar de volgende tee gaan; dat scheelt frustratie en tijd. Houd je verwachtingen realistisch: je eerste wedstrijd is vooral om ervaring op te doen, niet om persoonlijk record na persoonlijk record te breken. Een mooie doelstelling is: rustig blijven, tempo houden en de etiquette netjes volgen.

Mentaal helpt het om per slag te denken in plaats van in eindscore: focus op de volgende bal, adem rustig en accepteer slechte slagen als onderdeel van het spel. Iedereen in je flight heeft zenuwen, ook de ervaren spelers; een beetje eerlijkheid (“ik ben nog niet zo lang bezig”) zorgt vaak voor extra begrip en hulp. Zie elke hole als een mini-wedstrijdje tegen jezelf in plaats van tegen het hele deelnemersveld.

Na de ronde: scorekaart en leerpunten

Na de laatste putt loop je samen met je marker de scorekaart hole voor hole na. Klopt alles, dan ondertekenen jullie beiden de kaart; zonder handtekeningen is de score ongeldig. Lever de kaart in bij de wedstrijdleiding of voer je score in via de app, afhankelijk van hoe jouw club dat regelt. Vraag gerust na of je handicap eventueel wordt aangepast en hoe dat precies werkt.

Blijf als het kan even voor de prijsuitreiking; het is leerzaam om te zien hoe uitslagen worden opgemaakt en het is goed voor je inbedding in de club. Bovendien merk je dan dat de sfeer vaak vooral gemoedelijk is, zelfs als er pittig is gespeeld.

Gebruik de wedstrijd vooral als leermoment: wat ging goed (routine, korte putts, course management) en wat kun je bij de volgende ronde anders doen (rustiger starten, beter 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.

Golf aan de Postweg

De golfclub is in 2015 opgericht door vrijwilligers en is gevestigd aan de Postweg in Venlo. De golfbaan bestaande uit 7 holes par 3, 2 holes par 4 een driving range en puttinggreen is gelegen op en rond de voetbalvelden. De lengte van de holes varieert tussen de 80 en 330 meter. Er bevinden zich diverse bunkers rond de greens en de natuurlijke obstakels zijn o.a. ballenvangers, voetbaldoelen en afrasteringen met reclameborden. Waterpartijen ontbreken.

Het onderhoud van de baan wordt volledig in eigen beheer door vrijwilligers uitgevoerd. e. a. gebeurt in nauw en prettig overleg met de voetbalverenigingen die het sportpark gebruiken en waarbij voetbalactiviteiten natuurlijk voorrang hebben op het gebruik van de velden.

Golf aan de Postweg onderschrijft het gemeentelijk beleid Samen zijn wij Venlo. De club heeft als doel om Venlonaren elkaar te laten ontmoeten. De club is bewust laagdrempelig gehouden om de sport voor iedereen, ongeacht inkomen, toegankelijk te maken. Inwoners van Venlo kunnen zo een balletje slaan in de buurt en andere Venlonaren treffen.. Het is een gezamenlijk initiatief waarbij iedereen zich betrokken voelt. Inmiddels is de club ook ontdekt door liefhebbers uit de wijde omgeving.

De club heeft circa 125 leden en heeft daardoor een familiair karakter. Sociale contacten en ruimte voor een gezellige babbel als bindmiddel is een van de hoofddoelen van GadP.

Voor een klein bedrag (€100,- per jaar), kun je lid worden van de club. Golfclubs kunnen geleend worden en de beginnende golfspeler kan op dinsdag- en vrijdagmorgen gratis golfles krijgen van twee instructeurs. Introducees kunnen voor een greenfee van €5,- ook een rondje lopen. Het clubhuis, Huize Unicum (clublokaal van Scheidsrechtersvereniging Venlo en Omstreken) ligt aan de Leutherweg 188, waar wij te gast zijn.

De golfbaan is geopend op:

Maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 16.00 uur
(zomers tot zonsondergang)

Zaterdag en zondag als er geen voetbal-activiteiten plaatsvinden

Ons clubhuis is geopend op:

Dinsdag	van 10.30 uur tot 12.30 uur
Donderdag	van 10.30 uur tot 12.30 uur
Vrijdag	van 10.30 uur tot 12.30 uur

Bron - www.golfaandepostweg.nl



Golf aan de Postweg

Leutherweg 188 | 5915 CM Venlo

0640006680 | www.golfaandepostweg.nl



Blessurepreventie voor ouderen

Blessurepreventie is voor oudere golfers geen overbodige luxe, maar een noodzakelijke basis om golf met plezier te blijven spelen en het spel langdurig onderdeel te maken van een actieve, sociale levensstijl. Bij elke swing en op elke hole krijgen rug, schouders en knieën herhaaldelijk belasting te verwerken. Als mobiliteit en spierkracht met de jaren wat afnemen en het lichaam meer hersteltijd nodig heeft, ligt overbelasting dan ook snel op de loer.

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 aan rustige rotaties van romp en schouders, gecontroleerde kniebuigingen en een paar stappen of kleine lunges om heupen en knieën wakker te maken. Enkele oefenswings zonder bal helpen bovendien om het bewegingspatroon weer in te slijpen.



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

Ook schouders en knieën verdienen veel aandacht. Bij oudere golfers spelen slijtage en een minder elastisch gewrichtskapsel vaak mee, waardoor een explosieve of te ruime swingbeweging sneller irritatie in schouderpezen of belastingklachten in de knie uitlokt. Het helpt om de swing iets compacter te maken, met een rustiger tempo en meer focus op techniek dan op maximale afstand.

Verder ontlast je de knieën door stevige beenspieren te trainen, goed schoeisel te dragen en lange stukken lopen met een zware tas te vermijden, bijvoorbeeld door een trolley of buggy te gebruiken op zwaardere dagen. Luisteren naar vermoeidheid blijft daarbij essentieel: neem extra rust, wissel oefendagen af met hersteldagen en raadpleeg bij aanhoudende klachten tijdig een (golf)fysiotherapeut.

Ontwerp: Wolterinck

*Interieurs
Keukens
Deuren
Trappen*

STRAKK
S
CHAP
PASSIE
WOLTERINCK

Strakk ademt passie
en vakmanschap

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK

NOK
CLINICS

Meer dan 30 jaar dé expert in blijvend gewichtsverlies

Bij de **Nederlandse Obesitas Kliniek** en **NOK Clinics** kijken we verder dan de weegschaal. Daarom bieden we twee routes met één doel: een aanpak die past bij jou.

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK



Behandeling van ernstig
overgewicht met een **operatie**
en **leefstijltraject**

088 - 88 32 444
obesitaskliniek.nl



NOK
CLINICS



Behandeling van overgewicht
met **medicatie** en
leefstijlcoaching

088 - 88 32 400
nokclinics.nl

