



GOLF in ZAKEN

Courant

editie 2 - 2026

Het Gooi



De mythe van 'golf is elitair'	3
Herfstgolf: voorbereid de baan op	5
De psychologie van golf	11
Blessurepreventie voor ouderen	15
Grappige momenten	17

LAFEBER

Brillen | Zonnebrillen | Contactlenzen

Oprechte aandacht maakt het verschil

Bij Lafeber nemen wij de tijd voor u en vinden wij het belangrijk om door oprechte interesse te ontdekken met welke oplossing wij u het beste kunnen helpen.

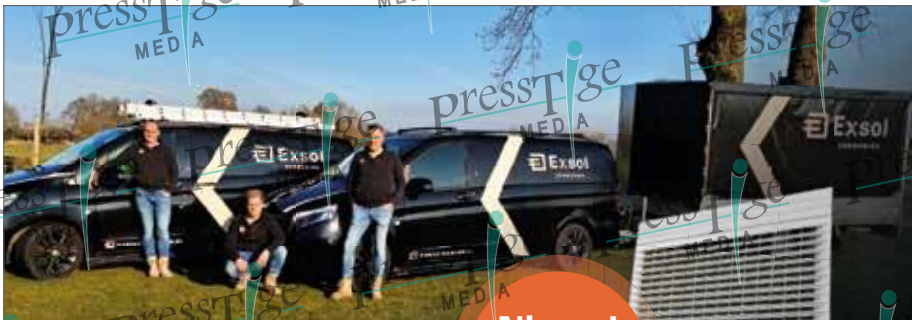
In een warme sfeervolle omgeving helpen wij u graag met het kiezen van het juiste montuur of de beste zonnebril. Onze collectie monturen en zonnebrillen is met de uiterste zorg samengesteld. Een mooie mix van Fashion- en designmerken maakt onze collectie zeer sterk.

Ook kunnen wij u, door ons brede aanbod contactlenzen, in de meeste gevallen goed helpen aan de juiste contactlens.

Nieuwsgierig? Loop dan bij ons binnen en ervaar het verschil.

Gijsbrecht van Amstelstraat 174 | 1214 BD | HILVERSUM | 035 - 303 71 74

info@lafeberhorenenzien.nl | www.lafeberhorenenzien.nl



Nieuw!

Exclusief
bij Exsol

Verhelderende verduistering

Stijlvol maatwerk in zonwering

Exsol biedt stijlvolle zonwering op maat. Wij helpen u de perfecte zonwering te kiezen.

Een voorstel op maat?
Maken we graag!



Scan de QR-code of ga naar
exsolzonwering.nl/afspraak-maken
en plan een afspraak in.

Exsol
ZONWERING

Het rolluik met kantelbare lamellen

- De eigenschappen van een rolluik, maar de stijlvolle uitstraling van moderne zonwering.
- Optimale transparantie dankzij de kantelbare lamellen.
- Voorzien van geïntegreerd insectenhor.

Contact opnemen?

0342 - 745 031

info@exsolzonwering.nl

Horselerweg 22,
3774 PE Kootwijkerbroek

exsolzonwering.nl



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.

De Golf in Zaken Courant
Regio Het Gooi
Jaargang 2026 - Editie 2

Oplage
5.100 ex.

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.pressstigemedia.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
HelloPrint

Verspreiding
Regio Het Gooi

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

ESTHER ZWEERS
UW REISADVISEUR

- GOLFREIZEN
- LUXEREIZEN
- ZEILREIZEN
- CRUISES
- TREINREIZEN
- WINTERSPORTREIZEN
- WANDELREIZEN
- VILLA'S
- BEDRIJFSUITJES
- FAMILIEREIZEN
- ZONVAKANTIES
- PAKKETREIZEN

ESTHER.ZWEERS@PERSONALTOUCHTRAVEL.NL
T: 06-43137341 WWW.MOUNTAIN13.NL

Personal Touch Travel
MOUNTAIN 13

OOK UW EIGEN KRANT, MAGAZINE OF BROCHURE?

PRESSTIGE MEDIA VERZORGT HET VOOR U VAN A TOT Z

Dr. Holstplaat 40 • 5652 XR Eindhoven • T. 040 3033750 • www.pressstigemedia.nl • info@pressstigemedia.nl

BOUWSTERDAM

**Samen maken we
uw huis beter.**

Jouw partner voor renovatie

Reigerskamp 225, 3607HM Maarssen

info@bouwsterdam.nl

bouwsterdam.nl



ambachtelijke vloeren

traditioneel parket

duoplanken vloeren

vloerrenovatie

laminaat vloeren

pvc vloeren

Sta op Theo van Epen!

THEO VAN EPEN

specialist in vloeren sinds 1978

Theo van Epen

Herenstraat 28

1406 PE Bussum

035-6911092

www.theovanepen.nl

info@theovanepen.nl

Made By Ray

your own design



**Maatwerk
Keukens & Interieur**

info@MadeByRay.nl

www.MadeByRay.nl

**Een Gevoelige en
Betekenisvolle Taak**

Eerlijke prijzen

Transparante offertes

Deskundige begeleiding

info@uitvaartgoedezorg.nl

085-0601802

uitvaartgoedezorg.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.

LISTEN

Beleef de kunst van muziek zoals nooit tevoren.



Deskundig en persoonlijk advies in high-end audio.
Bezoek onze muziekvilla met luisterruimtes waar muziek tot leven komt.
Ervaar hoe indrukwekkend echt luisteren kan zijn.

listening matters
HIGH-END AUDIO

BORNEOLAAN 25
217 GX HILVERSUM
036 725 5397 - 06 52 747 067
CONTACT@LISTENINGMATTERS.NL

Deco Moments

Gezelligheid gecombineerd met stijl.



Radioweg 40 1324 KP te Almere!
Woensdag t/m Vrijdag van 12:00 t/m 16:00 uur
Zaterdag van 10:00 t/m 13:00 uur.
0657098185 | www.decomoments.nl

Facebook @decomoments.nl | Instagram @decomoments.nl
Tiktok @decomoments.nl



MILLION BUGS
PEST CONTROL

Million Bugs zorgen wij voor effectieve en betrouwbare ongediertebestrijding met oog voor veiligheid en resultaat. Of het nu gaat om muizen, ratten, spinners of wespen, we zorgen ervoor dat het probleem snel en vakkundig wordt opgelost, zodat u weer zorgeloos kunt wonen of werken.

info@millionbugs.nl
+31644767509 | www.millionbugs.nl



Alles voor uw vloer en interieur, onder één dak

Op zoek naar een nieuwe vloer? In onze showroom vindt u een uitgebreide collectie keramische tegels, laminaat en PVC in diverse stijlen en prijsklassen. Wij helpen u graag bij het maken van de juiste keuze.

Maar wij doen meer dan alleen leveren. Wij verzorgen het complete traject: van het verwijderen van uw oude vloer en het in frezen van vloerverwarming tot het professioneel leggen van de nieuwe vloer. Ook voor stukadoorswerk en schilderwerk kunt u bij ons terecht.

Met één aanspreekpunt en een totaalpakket van A tot Z nemen wij u alle zorgen uit handen. Vakmanschap, kwaliteit en service staan bij ons centraal.

Kom langs in onze showroom en ontdek de mogelijkheden.

Meerstraat 96, 1353 AZ Almere
info@yahastone.nl
0643498709 | 036-7502905
www.yahastone.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.

Golfpark Spandersbosch

Wat is er aan de hand?

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

Waar is dit?

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

Wat is er tot nu toe gebeurd?

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

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

Wat betekent dit voor mij?

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

Bron - www.golfparkspandersbosch.nl



Golfvereniging Spandersbosch

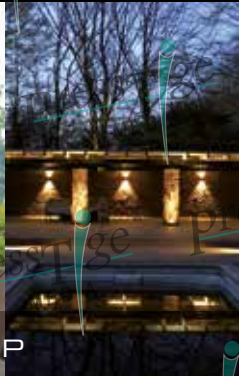
Sportpark Crailoo 26 | 1222 AA Hilversum
0356857328 | www.golfparkspandersbosch.nl



ARJAN VAN WOUDENBERG HOVENIERS

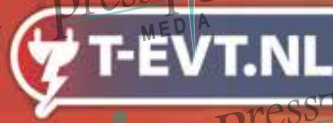


TUINONTWERP



TUINREALISATIE

ARJANVANWOUDENBERG.NL



ELEKTRISCHE
VERWARMINGS
TECHNIEK

Innovatieve elektrische
vloerverwarming die zorgt
voor aangename warmte

www.t-evt.nl

06 2214 8514 info@t-evt.nl



Vloer
Woonkamer
Badkamer
Convectoren
Boilers



Golden
Years

Exclusieve woonplek in
het Gooi, voor ouderen
met een zorgvraag, waar
geluk centraal staat.
Met de persoonlijke
aandacht en 24/7
specialistische zorg
die u verdient.
Precies zoals u wilt.

Voor info:
goldenyears.nl of
Bel 06 53292629

Residentie
Wolfsbergen
's Graveland

Residentie
De Negen Linden
Loosdrecht

Al ruim
tien jaar
wonen met
geluk!

Residentie
Eikenrode
Loosdrecht

Evers TuinTechniek

Specialist in Tuin-beregening!

Automatisch beregenen

Een eigen bron

Onderhoud pomp installaties

Druppel bevoeiing

Sportvelden, tennisbaan,

paardenbak beregening

Onderhoudswerkzaamheden

voor- & najaar.

www.everstuintechniek.nl | 035 - 7009740

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.



www.golfcoach.nl

Wilt u ook met meer zelfvertrouwen de baan in?

Als golfcoach bied ik een gestructureerde manier om zowel uw techniek, strategie als het mentale aspect aan te pakken en zo uw spelplezier en uw prestaties te verbeteren.

Boeken kan via de website **www.golfcoach.nl**.

Gebruik voor een gratis intake gesprek of **30% korting** op een individuele les de code: **Golf in Zaken Courant 2026** in uw bericht.

Rafael de Bruin | 06-101 400 79



Rafael



Rafael
golf coach



Wiebe Baas
Boomverzorging

Boom specialist in het gooi en omstreken

Werken voor gemeente, bedrijven en particulieren sector •

Gecertificeerd volgens Europese richtlijnen •

Ruim 14 jaar ervaring •

Alle machines in eigen beheer •

Kappen
Snoeien
Controle
Advies



Voor vragen of meer informatie:

06 - 365 91 260

info@wiebebaas.nl

www.wiebebaas.nl

Installatie van warmtepompen en airconditioning

- ✓ Zorgeloze installatie door gecertificeerde installateurs
- ✓ Minimale overlast en opgeruimd huis
- ✓ Flexibele service en periodiek onderhoud
- ✓ Energiezuinige systemen- bespaar tot 30% op je energiekosten



06-25450826

info@airklimaattechniek.nl

Dorpsweg 266, 3738CN Maartensdijk

www.airklimaattechniek.nl



AIR
KLIMAATTECHNIEK

INSPIRADA INTERIOR DESIGN

Hoe je leeft, zie je terug in je interieur.

Ik vertaal jouw woonwensen en manier van leven naar een interieur dat klopt - in rust, uitstraling en gevoel.

Met een verfijnde combinatie van psychologie, interieurontwerp en feng shui ontstaat een plek die jouw verhaal vertelt.

Nieuwsgierig?

info@inspirada-interiordesign.nl | 06-24754374

@lorijn_inspiradainteriordesign



De psychologie van golf: spanning op de eerste tee.

Spanning op de eerste tee hoort bij golf, maar het kan je ronde maken of breken. Die trillende handen, verhoogde hartslag en het gevoel dat iedereen naar je kijkt, zijn volkomen normaal. Sterker nog: ze laten zien dat golf je iets doet. De kunst is niet om zenuwen weg te drukken, maar om ermee samen te werken. Zodra je dat spel leert spelen in je hoofd, verandert de eerste tee van een stressmoment in een mooie gelegenheid om scherp te starten.

Veel spanning ontstaat door gedachten in de trant van: "Ik mag niet slicen", "Iedereen ziet het als ik mis" of "Ik moet nu een goede drive slaan". Je brein focust op gevaar en falen, waardoor je lichaam in een soort alarmstand schiet. Daardoor ga je verkrampen, adem je hoog en kort, en raak je uit je natuurlijke ritme. Probeer die film bewust om te draaien. Richt je aandacht op wat je wél wilt: een ontspannen swing, een solide contact, een bal die gewoon weer in het spel ligt. Een simpele, positieve cue in je hoofd – "rustig tempo", "schouders ontspannen" – werkt beter dan tien technische swinggedachten tegelijk.

Ademhaling is daarbij een geheime superkracht. Neem vlak voordat je afslaat een paar langzame, diepe ademhalingen: vier tellen in, kort vasthouden, zes tot acht tellen uit. Je hartslag daalt, je schouders zakken en je voelt letterlijk meer ruimte in je beweging. Combineer dat met een vaste pre-shot routine: club kiezen, doel visualiseren, proefzwaai, nog één keer inademen, gaan. Die routine is als een veilige zone; hoe vaker je die oefent op de drivingrange, hoe vanzelfsprekender hij wordt wanneer er publiek en druk bijkomen.

Een andere belangrijke stap is je verwachtingen bijstellen. De eerste slag hoeft geen "perfecte" drive te zijn. Je hoeft niemand te bewijzen dat je een fantastische golfer bent. Je enige taak is een bal slaan waarmee je aan je hole begint. Sta jezelf toe om gewoon functioneel te spelen: liever een gecontroleerde houten-5 of ijzer vanaf de tee dan een geforceerde driver. Zodra je merkt dat je het resultaat iets loslaat, merk je dat de zenuwen al een tandje lager gaan. De eerste tee is dan niet langer een examen, maar simpelweg de eerste bladzijde van je ronde.

Tot slot: wees vriendelijk voor jezelf. Zelfs tourpro's slaan soms een scheve eerste bal, en toch lopen ze daarna gewoon hun ronde uit. Lach om een misser, maak een luchtige opmerking naar je flightgenoten en blijf nieuwsgierig: "Interessant, wat kan ik hiervan leren?" Hoe meer je spanning ziet als onderdeel van het spel, hoe minder groot die wordt. En op een dag betrap je jezelf erop dat je op de eerste tee staat met gezonde kriebels, maar vooral met zin om die bal de wereld in te sturen.

De Gooise Golfclub

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

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

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

Leuke activiteiten

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

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

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

Bron - www.gooisegolfclub.nl - Foto: Unsplash



Gooise Golfclub

Het Jagerspaadje 24 | 1231 KJ Loosdrecht
0651965199 | www.gooisegolfclub.nl





VAN SLOTEN BEVEILIGINGSTECHNIEK

Installatie en onderhoud van:

Alarmsystemen - Camerasystemen - Toegangscontrole

www.vanslotenbeveiligingstechniek.nl

06 31 69 74 34

info@vanslotenbeveiligingstechniek.nl

AnnTen - Goldsmith & Fine Jewelry

In het historische hart van Amersfoort bevindt zich AnnTen, een goudsmid & juwelier waar vakmanschap en modern design samenkomen. Opgericht door twee jeugdvrienden met een gedeelde passie voor sieraden.

In het eigen atelier worden sieraden met de hand vervaardigd en bewerkt. Van een eigen collectie sieraden en maatwerkstukken tot het verwerken van bestaande sieraden tot iets geheel nieuws. Daarnaast kunt u bij AnnTen terecht voor taxaties en verkoop van uw goud, evenals reparaties en gravures.

Als golfers weten wij dat precisie, gevoel en aandacht voor detail het verschil maken. Op de baan, maar ook in ons atelier.

AnnTen - Goldsmith & Fine Jewelry

Krommestraat 5

3811 CA Amersfoort

www.annten.nl

Instagram: @anntenstudio

ANN TEN

Goldsmith & Fine Jewelry



DE HEEREN
VAN HILVERSUM
— SCHILDERS —

info@deheerenvanhilversum.nl
www.deheerenvanhilversum.nl

Voor al uw
Schilderwerk
Binnen & Buiten

T. 06 54611541



Bouwbedrijf
van Surksom

VERBOUW - RENOVATIE - ONDERHOUD

Voor een vrijblijvende offerte

Mail: mark@vsurksom.nl

of bel: 06-21563618



CUSTOM BUILT
GOLF CLUBS

ROUD VISSER | CLUBFITTER MET PASSIE EN KENNIS VAN ZAKEN



Televisieweg 77 | 1322 AK Almere

Almere | T. 06 - 39 83 65 79 | info@custombuiltgolfclubs.nl



Medisch en inlijsten
ARTS
OF
LEGADREE
• Lijst op maat
• Pasfoto's
• Opspannen
• Restauratie
1402 AD Bussum
Huizerweg 50
06 3097 61 53



DEZE UITGAVE WERD MEDE
GEREALISEERD DANKZIJDE
ENTHOUSIASTE MEDEWERKING
VAN ALLE ADVERTEERDERS.

AMSTERDAMSCH
FIJNHOUT

Houtexpert sinds 1898

fijnhout.nl / 020-6882100 / info@fijnhout.nl
fijnhout.nl / 020-6882100 / info@fijnhout.nl



H. O. E. K.
OEFENONDERHOUD

Vrijblijvende offerte?

06 31634288

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 wedstriiddag

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.



Metselwerk - Brugvoegen - Vloercoating - Betonschilderwerk - Betonschade
 Gevelreiniging en metselwerkherstel - Injecties tegen vochtproblemen
 Kelderafdichting - Balkonrenovatie - Zwembadreparatie - Parkeergarages
 Wandafwerking & Sauswerk



GOOISE BETONTECHNIEKEN

Specialist in coatingvloeren voor binnen, terrasvloeren, garagevloeren en balkonvloeren.

Ook voor complete balkonrenovaties kunt u bij ons terecht.

- ✓ Slijtvaste en duurzame vloercoatings
- ✓ Professionele balkon renovatie
- ✓ Strakke en onderhoudsvriendelijke afwerking
- ✓ Voor particulieren, bedrijven en VvE's

Vrijblijvende offerte aanvragen?
 Neem gerust contact met ons op!

06-51 21 43 16
www.gooisebetontechnieken.nl
gooisebetontechnieken@hotmail.com

Stijlvolle stalen deuren, maatwerk voor jouw interieur



Bij Groener Stalen Interieur draait alles om maatwerk. Geen vaste modellen, maar oplossingen die volledig aansluiten op jouw woning en wensen.

De kracht zit in de mogelijkheden. Verdeling, profiel, kleur, glas en afwerking kies je zelf. Zo ontstaat een deur die echt onderdeel wordt van het interieur.

Of het nu gaat om een taatsdeur, schuifdeur of scharnierdeur, elk ontwerp wordt compleet afgestemd op jouw ruimte.



GROENERSTALENINTERIEUR.NL 0541 350629

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.

Hilversumsche Golfclub

De Hilversumsche Golf Club is een van de meest karakteristieke en traditionele golfbanen van Nederland, prachtig gelegen in de bossen en heidevelden van het Gooi. De club kent een rijke geschiedenis die teruggaat tot het einde van de 19e eeuw en staat bekend om haar combinatie van sportieve uitdaging, rust en gastvrijheid.

De baan biedt een afwisselende en technisch veeleisende 18-holes course, waar precisie en course management belangrijker zijn dan pure lengte. De holes slingeren door bosrijk terrein en open heide, waardoor iedere ronde anders aanvoelt en de natuurlijke omgeving een grote rol speelt in het spel. De club hanteert duidelijke baanregels, plaatselijke regels en baanetiquette, zodat veiligheid, speeltempo en respect voor de natuur gewaarborgd blijven. Ook zijn er tabellen voor baanhandicap en playing handicaps beschikbaar, zodat spelers van elk niveau goed voorbereid de baan in kunnen.

Lessen en golfschool

Voor wie zijn techniek wil verbeteren of wil beginnen met golf, beschikt de Hilversumsche Golf Club over een team van professionals en een eigen shop. De professionals bieden lessen en coaching aan voor jeugd en volwassenen, variërend van introductielessen tot gevorderde trainingsprogramma's.

Voor leden en gasten zijn er duidelijke afspraken vastgelegd in de "rules of engagement" voor professionals en coaches, zodat kwaliteit en continuïteit van de begeleiding gewaarborgd zijn. Daarbij sluit de lesaanpak aan op de officiële NGF-richtlijnen en clubreglementen.

Horeca en brasserie

Na de ronde of les kunnen spelers terecht in Brasserie de Kievit, het gastvrije horecapunt van de club. Hier is ruimte voor een ontspannen drankje op het terras met zicht op de baan, maar ook voor een goede lunch of diner in een stijlvolle, maar informele setting.

De brasserie vormt ook het hart van veel clubactiviteiten, wedstrijden en evenementen, en is daarmee een ontmoetingsplek voor zowel leden als bezoekers. Samen met de zorgvuldig onderhouden baan en de aandacht voor etiquette, kledingvoorschriften en huisregels biedt de Hilversumsche Golf Club een volledige golfervaring waarin sport, natuur en gezelligheid samenkomen.

Bron - www.hilversumschegolfclub.nl - Foto Unsplash



Hilversumsche Golfclub

Soestdijkerstraatweg 172 | 1213 XJ Hilversum
035-6857060 | www.hilversumschegolfclub.nl



OFM

Van overshirt tot maatwerk.
Wij passen er een mouw aan!

CAMPBELL
POLO
RALPH LAUREN
J.C. RAGS
CAVALLARO
NAPOLI
RECALL
PROFUMO
VESPER
PME LEGEND
AMERICAN CLASS

OFM. Huizen
Voorbaan 17
medbfm.nl

Peterse zwembaden
Vanadiumweg 20A
3812 PZ Amersfoort
T 033 - 46 38 801
M 06 51 14 59 70
E info@petersezwembaden.nl
www.petersezwembaden.nl

PETERSE
Zwembaden

- Zwembaden
- Advies
- Renovatie
- Sauna's
- Nieuwbouw
- Onderhoud

NATUURLIJK MOOIER

boek uw huid & gezichtsanalyse bij
DOCVEER.COM

REVIEWS TRUSTPILOT 4,8 GOOGLE 5,0

HUIDSPECIALIST COSMETISCH ARTS

DocVeer clinic
EMMA STRAAT HILVERSUM

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.

Golfbaan Weesp

De 9-holes baan van Golf Weesp wordt vaak omschreven als een par-3-plus baan: compact, maar technisch uitdagend. De par-3 holes variëren grofweg tussen de 90 en 160 meter, met een gemiddelde van circa 125 meter, vergelijkbaar met de par-3 holes op grote 18-holes banen. Daarnaast is er een par-4 van ongeveer 237 meter met een dogleg naar rechts, waar je met de driver kunt afslaan. De baan is qualifying, zodat je er je handicap kunt behalen of verlagen, en dankzij de beperkte lengte kun je 9 holes in ongeveer 1,25 uur spelen en 18 holes in circa 2,5 uur, ideaal voor een ronde voor of na het werk.

Golfbaan Weesp beschikt over goede oefenfaciliteiten, waaronder een driving range (met verlichting), putting- en chippinggreen en een oefenbunker. Daarmee is het een fijne plek om gericht aan je techniek te werken of even snel een paar ballen te slaan als je geen tijd hebt voor een volledige ronde.

Golfschool Weesp biedt een uitgebreid lesprogramma voor alle niveaus. Je kunt er laagdrempelig kennismaken met de golfsport zonder direct lid te hoeven worden, maar ook doelgericht trainen om je handicapbewijs te halen en daarna verder te verbeteren. Lessen worden individueel of in kleine groepen gegeven, waarbij je per 25 of 50 minuten kunt boeken via een online lesagenda. Voor jeugd en beginners zijn er speciale introductielessen, waarin onder meer grip, swing en basissetiquette centraal staan.

Golflessen worden gecombineerd met de oefenfaciliteiten op de baan, zodat je techniek direct in de praktijk kunt brengen. Hierdoor voelt de overgang van de driving range naar de baan natuurlijk aan en bouw je stap voor stap zelfvertrouwen op in je spel.

In het sfeervolle clubhuis vind je Bar & Brasserie Golfbaan Weesp, een kleinschalige, gemoedelijke horecagelegenheid met uitzicht op de baan. De keuken is eerlijk en ongedwongen: geen overbodige poespas, maar gewoon goed eten voor een nette prijs, passend bij de informele sfeer op de baan. Je kunt er terecht voor koffie met iets lekkers, een eenvoudige maar smakelijke lunch of diner en natuurlijk een borrel na de ronde.

De brasserie leent zich bovendien uitstekend voor zakelijke bijeenkomsten, teamuitjes en golfclincs. Combinaties van vergaderen, een golfclinic en afsluitende borrel of diner zijn goed mogelijk, waarmee Golfbaan Weesp een aantrekkelijke locatie is voor zowel particuliere als zakelijke gasten.

Bron - www.golfweesp.nl - Foto Unsplash



Golfbaan Weesp

Basisweg 2 | 1383 NC Weesp
0294-269057 | www.golfweesp.nl



Inclusiviteit in golf

Inclusiviteit in golf betekent dat iedereen zich welkom voelt op en rond de baan – ongeacht leeftijd, geslacht, afkomst, budget of beperking. Het gaat niet alleen om wie er mag spelen, maar ook om wie zich echt gezien en serieus genomen voelt binnen de golfcommunity. Clubs die inzetten op inclusie, bouwen aan een toekomst waarin golf breder, levendiger en menselijker wordt.

Traditioneel had golf het imago van een elitaire, vrij gesloten sport. Lidmaatschappen waren duur, kleding- en gedragscodes streng en nieuwe doelgroepen voelden zich niet vanzelfsprekend thuis. Inclusiviteit begint daarom bij het doorbreken van die drempels. Clubs kunnen werken met flexibele lidmaatschappen, kennismakingspakketten en laagdrempelige parcoursen of par-3-banen, zodat je golf kunt ontdekken zonder meteen diep in de buidel te hoeven tasten.

Een tweede pijler is diversiteit in spelersgroepen. Meer vrouwen, jeugd, senioren, mensen met een migratieachtergrond en golfers met een beperking op de baan zorgen voor een rijkere golfcultuur. Dat vraagt om gericht beleid: dames- en mixed-events, jeugdclinics, after-work formats van negen holes, en samenwerkingen met scholen, buurtsportcoaches of revalidatiecentra. Hoe gevarieerder het aanbod, hoe groter de kans dat nieuwe golfers een vorm vinden die bij hun leven past.



Ook het ontwerp en de organisatie van de baan spelen een rol. Te strenge handicapeisen, langdradige wedstrijdvormen en alleen maar 18-holesrondes kunnen mensen afschrikken die minder tijd, ervaring of fysieke belastbaarheid hebben. Inclusiviteit betekent ook: kortere lussen, fun-formats, scramblewedstrijden en duidelijke informatie voor beginners. Als de starter, marshal en receptie vriendelijk en uitleggerig zijn, voelt een nieuwe golfer zich veel sneller thuis.

Taal en cultuur binnen de club zijn minstens zo belangrijk. Een inclusieve clubcultuur is er een waarin leden elkaar groeten, beginners helpen met etiquette en niemand wordt afgerekend op kleding, swing of achtergrond. Besturen kunnen hier het voorbeeld geven door diverser samengesteld te zijn, actief feedback te vragen en expliciet uit te spreken dat iedereen welkom is. Trainingen voor personeel en vrijwilligers over gastvrijheid en inclusie maken dat beleid concreet in het dagelijks contact.

Tot slot gaat inclusiviteit ook over zichtbaarheid. Als de website, social media en nieuwsbrieven alleen dezelfde typen golfers tonen, voelen anderen zich minder aangesproken. Laat daarom bewust foto's en verhalen zien van vrouwen, jeugd, rolstoelgolfers, 65-plussers en starters. Inclusiviteit in golf is geen eenmalig project, maar een continu proces: stap voor stap werken aan een sport waarin iedereen die een club wil oppakken, daar ook echt de ruimte voor krijgt.

Golfclub 't Jagerspaadje

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

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

Besloten vereniging

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

9 holes

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

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

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

Bron - www.gcjagerspaadje.nl | Foto Unsplash



Golfclub 't Jagerspaadje

Beresteinseweg 150 | 1217 TM Hilversum
0356246730 | www.gcjagerspaadje.nl



BD Allround

Badkamers & Meer

Droom je van een luxe Aquaclean douchewc, maar zie je op tegen ingrijpende verbouwingen?

Goed nieuws:

bij BD Allround Badkamers & Meer installeren wij jou douchewc in een handomdraai.

- ✓ Advies op maat
- ✓ Vakkundige installatie en onderhoud
- ✓ Van badkamer naar droombadkamer

☎ 0648936802 ✉ info@bd-allround.nl

🌐 www.bd-allround.nl

Tandarts voor Parodontologie en Implantologie in Tandheelkundig Centrum Kerkelanden

'Ik wil dat mensen zich hier thuis voelen'

Hij heeft de tandheelkunde de afgelopen jaren behoorlijk zien veranderen, maar tegelijkertijd blijft het vooral van belang om mensen te helpen en blij te maken. En dat is precies wat tandarts Thijs Riemersma voor implantologie en parodontologie motiveert.

Binnen het gebouw aan de Kerkelandenlaan zijn alle tandheelkundige disciplines vertegenwoordigd, die bovendien nauw met elkaar in contact staan. Ook is er een eigen tandtechnisch laboratorium.

Riemersma was altijd al geïnteresseerd in de gezondheidszorg, vervolgt hij. "Toen ik klein was, zat ik bij de tandarts waar mijn ouders naartoe gingen. Die man was niet onaardig, maar nog van de oude stempel. Mijn melktanden moesten toen gevuld worden. Dat vond ik zo erg dat ik uit de stoel ben gesprongen, de tandartspraktijk uit en de straat op. Mijn moeder heeft me toen weer naar binnen gehaald en ik ben die behandeling ondergaan. Dat was voor mij een grote overwinning, maar dat is altijd blijven hangen: ik wil dat mensen niet hetzelfde ervaren als wat ik heb ervaren. Ik wil dat mensen zich hier thuis voelen."



Thijs Riemersma: "Ik wil dat mensen zich hier thuis voelen." Foto: EASTIAAN

Van het idee dat het vak tandarts wordt gezien als een 'elitair beroep' moet de Hilversummer, die ook door iedereen binnen de praktijk met 'Thijs' wordt aangesproken in plaats van 'meneer Riemersma', niets hebben. "Het vak verrijkt je enorm", vervolgt hij. "Je leert mensen ook op verschillende manieren begrijpen: waar ze vandaan komen, wat er speelt. En ik durf ook dingen over mezelf te delen. Ik ben geen gesloten boek."

Wat Riemersma ook is, binnen Tandheelkundig Centrum Kerkelanden, is tandarts voor parodontologie en implantologie. Een implantaat is een kunstwortel die in het kaakbot vastgroeit. Door een kliksysteem plaatst Riemersma op het implantaat

uiteindelijk de nieuwe tand of kies (prothese). "Ik houd heel erg van het chirurgische gedeelte van de tandheelkunde", geeft de Hilversummer aan. "Dit werk gaat net iets dieper dan alleen de tand of kies. Daar krijg ik heel veel voldoening uit. Een implantaat is ook zo bijzonder. En helemaal in de mond. Er moet namelijk nog een kroon op. Dat het dan werkt is supergaaf. Het is het toppunt van de tandheelkunde om die soort dingen te doen."

Parodontologie is een medisch specialisme dat zich richt op de steunweefsels van de tanden en kiezen: het kaakbot, het tandvlees en het bindweefsel. Of, zoals Riemersma het verwoordt, 'het fundament van

het gebit'. Dat 'fundament' maakt hij bij problemen weer goed, zodat vervolgens ook andere zaken in de mond kunnen worden hersteld. "Ik vind het gewoon heel leuk om mensen te helpen", zegt hij hierover. "Wat je ziet bij een slecht gebit is dat mensen slechter gaan eten. Als je slechter eet ben je minder fit en gezond. Als je dat dan kunt herstellen, is dat superleuk."

Wat de tandarts steeds vaker ziet, zijn afgesleten gebitten. Het is volgens hem het gevolg van de maatschappij waarin steeds meer sprake is van druk en het moeten presteren. Daardoor gaan mensen tandenknarsen, waarbij kiezen afbreken. "De tandheelkunde verandert zo. Het was voorheen vooral gaatjes en trekken, maar dat is nu niet meer. De gebitten zijn gezonder, maar wel onderhevig aan meer kracht. Dan zie je de tandheelkunde ratelt gewoon door."

Tandheelkundig Centrum Kerkelanden is gevestigd aan de Kerkelandenlaan 3F in Hilversum. Voor meer informatie, onder meer over doorverwijzingen van de tandarts naar de implantoloog en parodontoloog, zie thc-kerkelanden.nl.



Uw partner in strakke & duurzame microcement vloeren

Transformeer je ruimte met de expertise van Egaliseren-Online.nl! Wij creëren vloeren die niet alleen functioneel zijn, maar ook stijlvol en tijdloos. Dankzij onze professionele egaliseerservice heb je altijd een perfecte, vlakke basis - ideaal voor elk vervolgproject. Onze hoogwaardige microcement vloeren zijn naadloos, krasvast en onderhoudsarm, waardoor ze een moderne uitstraling geven aan badkamers, woonkamers en bedrijfspanden. Met persoonlijk advies, maatwerk en een team van ervaren vakmensen begeleiden we je van eerste contact tot eindresultaat. Kies voor kwaliteit, snelheid en service. Laat jouw vloer spreken!

Wolffstraat 32, 1813 KJ Alkmaar • 06 - 333 273 72 • jose.hemels@hotmail.com • www.microcement-online.nl