



GOLF in ZAKEN

Courant

editie 1 - 2026

Oss Nijmegen



Van winterrange naar baan	3
Golfen op oudere leeftijd	5
Golfclub de Berendonck.....	11
Businessgolf: zaken doen op de fairway.....	13
Course management	15

Tuinontwerp Tuinaanleg Tuinonderhoud



Van Schadewijk Hoveniers



Van Schadewijk Hoveniers B.V.

06-18187649

info@schadewijkhoveniers.nl

www.schadewijkhoveniers.nl





Van winterrange naar baan

De hele winter heb je netjes ballen geslagen op de range: swing gefilmd, lessen gevolgd, drills herhaald. Misschien heb je zelfs gewerkt met launch monitors, data geanalyseerd en kleine technische verbeteringen stap voor stap doorgevoerd. Zodra je de baan in stapt, lijkt daar soms weinig van over. Dat gevoel kent bijna elke golfer.

Binnen

Binnen staat de bal perfect op een mat, met een vaste stand en geen wind; buiten krijg je ineens te maken met ligging, hoogteverschillen, spanning en scoredruk. Daarnaast speelt ook het mentale aspect een grotere rol: waar je op de range vrijuit slaat, komt op de baan ineens het resultaat centraal te staan. Ook factoren zoals course management en risicokeuzes gaan meespelen. De sleutel is daarom niet nóg meer range-training, maar gericht oefenen op het overzetten van je nieuwe beweging naar spelsituaties.

Simulatie

Begin al op de range met baan-simulatie. Speel bijvoorbeeld een denkbeeldige hole: kies een "afslag" met driver of hout, daarna een "approach" met ijzer en tenslotte een "chip of pitch" naar een denkbeeldige vlag. Geef jezelf ook een doel, zoals een fairway raken of een green in regulation. Werk eventueel met een vaste pre-shot routine die je bij elke slag herhaalt. Elke bal telt; geen tweede kansen. Zo train je routine, focus en clubkeuze in plaats van alleen contact. Wissel ook je clubs vaker af, zodat je niet dertig keer hetzelfde ijzer slaat, maar steeds opnieuw moet nadenken zoals in de baan.

Winterdrills

Neem je winterdrills mee de baan in door korte oefenrondjes te spelen met één duidelijke focus. Loop negen holes waarin je alleen let op ritme, of alleen op afmaken van de finish. Je kunt ook spelen met een aangepaste score, bijvoorbeeld punten geven voor goede routines in plaats van alleen het aantal slagen. Probeer daarnaast bewust verschillende slagen te oefenen, zoals punchshots of lage ballen tegen de wind. Verwacht niet dat elke slag technisch perfect is; accepteer 70 à 80 procent uitvoering en blijf door de routine gaan. Tot slot: maak na elke ronde kort aantekeningen. Welke slagen voelden als op de range, waar viel je terug in oude patronen? Noteer ook wat juist wél goed ging, zodat je daarop kunt voortbouwen.

Op basis daarvan plan je je volgende range-sessie. Zo ontstaat een cirkel tussen oefenen en spelen, en worden die winteruren op de driving range eindelijk zichtbaar op de scorekaart.



Atelier Victor Tijssen - Handgemaakte sieraden. Vakkundig en betrokken smeden wij uiteenlopende sieraden. Zowel op maat als uit onze eigen collectie van edelmetaal eventueel gecombineerd met natuurlijke edelstenen. Je vindt ons midden in het Modekwartier Arnhem. Hier ontwerpen wij graag voor u en geven advies over persoonlijke trouwringen, herinnerings sieraden, omsmelten van bestaande sieraden en/ of het vermaken van familie juwelen. Wij kenmerken ons door uitgesproken creativiteit en technisch inzicht van sieraden gecombineerd met stijlgevoeligheid in een huiselijke sfeer.

Bekijk onze website: www.ateliervictortijssen.com

De Golf in Zaken Courant
Regio Oss i egen
aargang ditie

Oplage
e

Uitgave
ress ige Media
indhovense eg
aalre

el
www.prestigemedi.nl

Advertentieverkoop
ress ige Media

Druk
ello rint

Verspreiding
Regio Oss i egen

Met dank aan
De adverteerders voor het oge
li k aken van de e uitgave

Copyright
et is alleen toegestaan o
artikelen en/of foto s uit de e
uitgave over te ne en na
schrifteli ke toeste ing van
de uitgever n alle gevallen
dient er een bronver elding te
orden ver eld De uitgever
is niet aansprakeli k voor



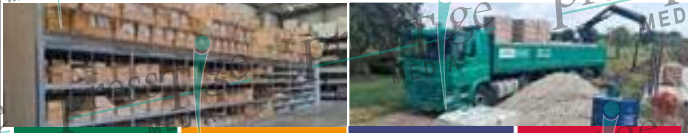
eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist ver elden van gegevens in de e uitgave De uitgever al alleen verplicht i n tot verbetering in de eerstvolgende editie r kunnen geen rechten orden ontleend aan de inhoud van de e uitgave

Redactie golfbanen/clubs
De inhoud van de artikelen over golfbanen/clubs is nau keurig sa ingesteld op basis van infor matie die is aangeleverd door de betreffende baan/club, of is ge schreven op basis van de ebsite

degolfinzakencourant.nl

HORMES

BOUWMATERIALEN



HORMES BOUWMATERIALEN • HOUT & PLAAT

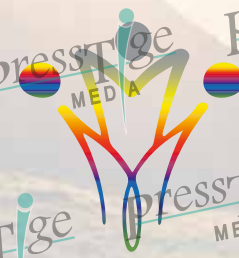
Grote voorraden en snelle levering op locatie met onze Hormes vrachtwagens!

Advies of bestellen? Neem contact op:

Hormes Wijchen: 024 641 31 61 of
Hormes Beneden-Leeuwen: 0487 593 979

HORMES • NIEUWEG 145 • WIJCHEN
KORTE BROUWERSSTRAAT 14 • BENEDEN-LEEUVEN
BOUWMATERIALEN@HORMES.NL • WWW.HORMES.NL

- + Financieel inzicht na scheiding
- + Woningbehoud
- + Advies en begeleiding
- + Ouderschap en kindgesprek
- + Blijven of scheiden traject
- + Focus op gezinnen
- + DUO-begeleiding mogelijk
- + Relatie- en scheidingsexpert



ROME scheidingen

Kastanjelaan 6 (6666 AD) Heteren
026 - 669 02 72

romescheidingen.nl



Sprokkelbos

Sprokkelbos outdoor & lifestyle
Sprokkelboschstraat 18 Rosmalen
073 6900675 info@sprokkelbos.nl
www.sprokkelbos.nl



MONIKA SAS

INTERIEURADVIES
& REALISATIE

Interieuradvies

- Ben je opzoek naar interieuradvies voor nieuwbouw, verbouw of aanbouw?
- Wij nemen de tijd voor jouw plannen, maak gerust een afspraak.

Info@monikasas-interieur.nl
Tel: 06-55816144
Markt 1, 5361 GH Grave



| Nieuwbouw |

| Verbouw |

| Aanbouw |

50-plusser fit en competitief

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

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

Warming-up

Minstens zo belangrijk is je warming-up. Waar je vroeger misschien direct uit de auto de eerste tee opstapte, loont het nu om tien minuten eerder te komen. Een paar dynamische stretches,

wat rotaties en enkele rustige swings met een oefenclub maken je lichaam wakker, verlagen de kans op klachten aan rug, knieën en schouders en geven vanaf hole 1 meer vertrouwen. Luister ook naar je herstel: plan rustdagen, hydrateer goed, slaap voldoende en kies liever een trolley dan een zware tas op je schouder.

Materiaal

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

Energieker

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

Golfen op oudere leeftijd

Golf spelen op oudere leeftijd is een ideale manier om lichaam en geest in beweging te houden, zonder dat het te zwaar wordt. Het combineert matige inspanning met ontspanning, sociale contacten en buiten zijn in het groen – precies de ingrediënten die bijdragen aan een vitale oude dag.

Fysiek gezien is golf een vorm van laagdrempelige duurtraining: u loopt vaak vele kilometers per ronde, traint uw hart- en bloedvaten en blijft soepel door de herhaalde swingbeweging. Onderzoek laat zien dat deze combinatie het risico op hart- en vaatziekten verlaagt en een gunstig effect heeft op bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker, zelfs al is de intensiteit lager dan bij bijvoorbeeld stevig wandelen of Nordic walking. Daarbij worden spierkracht, balans en coördinatie gestimuleerd, wat helpt om langer zelfstandig te blijven en het valrisico te verkleinen.

De mentale voordelen zijn minstens zo groot. Golf vraagt concentratie, koersinschatting en het maken van keuzes, waardoor het brein actief blijft en geheugen en aandacht geoefend worden. Tegelijk werkt het spel bijna meditatief: u focust op de slag, bent omringd door natuur en komt los van alledaagse zorgen, wat stress en angstgevoelens kan verminderen. Veel oudere golfers ervaren bovendien meer zelfvertrouwen als hun spel verbetert of ze persoonlijke doelen halen, zoals een bepaalde score of het uitlopen van 18 holes.

Ook de sociale kant van golf is belangrijk. U speelt zelden alleen: flights, clubwedstrijden en lessen zorgen voor regelmatig contact met anderen, wat eenzaamheid tegengaat. Op en rond de baan ontstaan vaak nieuwe vriendschappen en een gevoel van erbij horen, iets wat na pensionering of verlies van een partner extra waardevol kan zijn. Een vaste golfdag in de week geeft bovendien structuur en een doel om naar uit te kijken.

Natuurlijk zijn er aandachtspunten. Met het ouder worden nemen de kans op klachten aan rug, schouders, ellebogen en polsen toe, zeker als iemand te fanatiek traint of met een ongunstige techniek speelt. Een goede warming-up, passend materiaal (bijvoorbeeld lichtere shafts) en eventueel les van een pro verkleinen de kans op blessures aanzienlijk. Bij bestaande aandoeningen zoals artrose of hartproblemen is het verstandig om eerst met de (huis)arts te bespreken wat verantwoord is en de belasting rustig op te bouwen.

Voor wie later wil beginnen met golf is het dus zeker niet te laat. Veel clubs hebben speciale seniorenuren, instapcursussen en aangepaste tees, zodat het speltempo en de afstand zijn afgestemd op oudere spelers. Zo blijft golf een toegankelijke sport, waarin plezier, beweging en ontmoeting centraal staan – precies wat nodig is om op hogere leeftijd fit, scherp en betrokken te blijven.



Zoutkamer Elst

Zouttherapie • Natuurlijk Zout

Heeft u astma, COPD, bronchiïtis, hooikoorts, een huidaandoening, stress?

Woont u in een omgeving met veel luchtvervuiling?

- Rookt u?
- Doet u aan topsport?
- Kiest u voor medicijnvrije oplossingen?

Dorpsstraat 116, 6661 EP Elst
 info@zoutkamerelst.nl
 www.zoutkamerelst.nl

Reserveren:
www.zoutkamerelst.nl/reserveren
 of bel +31 481 35 67 77

van Buul stukadoors

Glenn van Buul

Tel. 06-20242210

Kerkstraat 42 5351 EB Berghem
 E-mail: glennvanbuul@hotmail.com www.vanbuulstukadoors.nl

stukadoorswerk - wand & plafond afwerking - sierpleisters - lijstwerken
 Gespecialiseerd in buitenwerk.

Aangenaam.

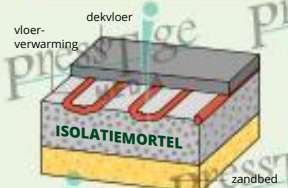
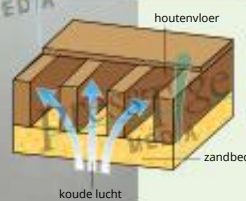
Wij zijn Lelie, dé specialist in geïsoleerde vloeren.

Met de nieuwste techniek, isolatiemortel, zorgen wij snel voor rendement en een aangenaam warme vloer. Subsidieerbaar!

Wijchen | 024 641 48 88
vloerenbedrijflelie.nl

Oude situatie

Nieuwe situatie



De Kastaan

EXCLUSIEVE HOUTBOUW, POORTEN & HEKWERKEN

Nulandsestraat 5a - 5391 KC Nuland - 073 6894884

Info@dekastaan.nl — www.dekastaan.nl

- ◆ Poolhouse
- ◆ Mantelzorgwoning
- ◆ Tuinkamer
- ◆ Kapconstructies
- ◆ Veldschuur



- ◆ Veranda
- ◆ Carport
- ◆ Overkapping
- ◆ Pergola
- ◆ Tuinhuis



- ◆ Poorten
- ◆ Automatisering
- ◆ Landhekken
- ◆ Schuifpoorten
- ◆ Rasterwerk



Podotherapeutische (Steun)Zolen | Teenorthesen | Tapetherapie
 Manuele therapie voor de voet | Instrumentele behandeling | Nagelbeugels



Podotherapie
 Brenda Hendriks

- 📍 Goorstraat 49, 5384PP Heesch
- ☎ +31 (0)6 255 501 60
- ✉ info@podothepiebrendahendriks.nl
- 🌐 www.podothepiebrendahendriks.nl





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.

Lente shortgame

De eerste rondes van het jaar voelen altijd een beetje onwennig. De lucht is fris, de greens zijn nog zacht en het gras ruikt naar nieuw begin. Je merkt dat de swing nog wat roestig is, maar juist dan maakt elk goed chipje extra blij. De lente vraagt om eenvoud — en slimme controle rond de green.

De lente is het seizoen waarin je shortgame extra aandacht verdient. De omstandigheden zijn vaak wisselvallig: zachte, vochtige fairways, nog niet al te snelle greens en een wind die zomaar kan draaien. Op zulke dagen draait het minder om spectaculaire slagen en meer om slimme keuzes en controle. Het doel is eenvoudig: de bal voorspelbaar dicht bij de hole krijgen, zelfs als de ondergrond nog niet meewerkt.

Putten en lage opties

In het voorjaar is de grond vaak zompiger dan in de zomer, waardoor de bal minder ver doorrolt. Juist daarom loont het om te kiezen voor lage, rollende ballen in plaats van hoge pitches of lobs. Denk aan putten vanaf de fringe, of een bump-and-run met een ijzer 7, 8 of 9. Door de bal laag te houden, elimineer je het risico van te veel spin of te zachte landing.

Leg bij elke slag eerst je landingspunt vast en bepaal daarna hoeveel ruimte er nog is om te rollen. Denk in drie fases: land, roll, stop. Op zachte greens is de laatste fase korter, dus verplaats je landingspunt iets verder naar voren. Een goede manier om dit gevoel op te bouwen is door op de oefengreen verschillende landingspunten te testen en te noteren hoe ver de bal werkelijk rolt. Zo krijg je intuïtief gevoel voor afstand en tempo in deze tijd van het jaar.

Compacte en stabiele setup

De technische aanpassing in de lente zit in de basis. Maak je houding iets compacter en stabiel. Plaats meer gewicht op je voorste voet, houd de grip korter vast en ga iets dichter bij de bal staan. Daarmee creëer je een pendule-achtige beweging zonder te scheppen. Vooral op zachte ondergrond is dat cruciaal: een te diepe of te lange swing graaft de club meteen in. Vertrouw in plaats daarvan op de loft van je club om de bal de lucht in te brengen. Dat zorgt voor consistent contact, zelfs uit natte of modderige liggingen.

Leren van de oefengreen

Een effectieve oefening is het testen van drie verschillende clubs — bijvoorbeeld een pitching wedge, een ijzer 8 en een lobwedge — door elk tien ballen naar hetzelfde doel te chippen. Vergelijk de resultaten en ontdek welke club het meest betrouwbaar presteert onder deze voorjaarscondities. Noteer je bevindingen en stel een vaste “lente-set” samen van twee clubs waarmee je het meeste vertrouwen hebt.

Wie zijn shortgame in het voorjaar beheerst, legt de basis voor een sterk zomerseizoen. Minder spektakel, meer eenvoud — dat is het geheim van succesvolle slagen op zachte lentescores.





b m BUTS MEULEPAS B.V.
TUIN & PARK MACHINES

**DE NIEUWSTE GENERATIE AI
ROBOTMAAIERS MET CAMERA**

UW TUIN & PARK SPECIALIST

- ✓ Vakkundige service en reparatie
- ✓ Professionele installatie
- ✓ Totale ontzorging!

Buts Meulepas: Alanenweg 1 | 5342 PV Oss | 0412 640 390 | butsmeulepas.nl

daad
notarissen

Beek
Beuningen
Druuten
Groesbeek

T (088) 024 78 00
E info@daadnotarissen.nl
daadnotarissen.nl

REUSER TRAPPEN
trappen op maat

Korte Brouwersstraat 16 | 6658 AC Beneden-Leeuwen | rick@reusertrappen.nl
www.reusertrappen.nl | 06-40913680 | 0487-592359

Megens Metaal B.V.
Voor al uw metaalwerken op maat.

Ons team van ervaren vakmensen staat klaar om u te helpen met een breed scala aan metaalbewerkingsdiensten, van ontwerp en productie tot levering en montage op locatie. Of u nu op zoek bent naar een unieke oplossing voor uw interieur of een specifieke constructie nodig heeft, wij bieden creatieve en stijlvolle oplossingen die aan al uw wensen voldoen. Ontdek hoe wij uw project kunnen transformeren met onze vakkennis en passie voor metaal.

M M Megens Metaal

Megens Metaal B.V.
Industriepark 17a | 5374 CM Schaijk

+31 (0)6 27 58 76 57
megensmetaal.nl

GolfLinked

Stel je voor: een plek waar golf niet zomaar een sport is, maar een passie die het hele jaar door beleefd kan worden, ongeacht het weer buiten. Welkom bij GolfLinked, het meest unieke en gespecialiseerde Indoor Golf centrum in het hart van Wijchen! Hier transformeren we jouw golfervaring in iets buitengewoons, met instructies van het hoogste niveau die 365 dagen per jaar beschikbaar zijn.

Bij GolfLinked begrijpen we dat elke golfer uniek is. Jouw manier van leren, jouw swing, jouw doelen - ze zijn allemaal anders. En dat is precies wat ons drijft! We zijn gepassioneerd over het vinden van de perfecte aanpak die specifiek op jou is afgestemd, zodat je niet alleen je spel verbetert, maar ook de liefde voor golf nog meer gaat voelen. Vergeet de one-size-fits-all methodes; bij ons draait alles om maatwerk en persoonlijke aandacht.

Of je nu individueel wilt lessen of de voorkeur geeft aan de gezelligheid en dynamiek van groepslessen, bij GolfLinked ben je aan het juiste adres.

Maar wacht, er is meer! Elke les bij GolfLinked wordt naar een hoger niveau getild met geavanceerde technologieën zoals video-analyse en onze state-of-the-art Trackman simulator. Stel je voor dat je elke swing kunt perfectioneren met directe feedback en data-analyse. Ja, je leest het goed: onze Trackman kan maar liefst 31 verschillende waarden van jouw swing in kaart brengen! Dit betekent dat we elk aspect van je spel kunnen finetunen tot in de kleinste details.

Bij GolfLinked draait alles om jouw ontwikkeling als golfer. Of je nu een beginner bent die de basis wil leren of een ervaren golfer die streeft naar perfectie, ons doel is om samen met jou te werken aan een beter spel. En dat alles in een vriendelijke en uitnodigende omgeving waar passie voor golf centraal staat.

Dus waarom wachten? Het maakt niet uit of het buiten regent of de zon schijnt; bij GolfLinked is het altijd perfect golfweer. Kom langs en ervaar zelf hoe we met persoonlijke aandacht, geavanceerde technologie en een flinke dosis enthousiasme jouw golfspel naar een hoger niveau kunnen tillen. Laat ons samen de reis beginnen naar het realiseren van jouw golfdoelen en -dromen. GolfLinked is meer dan alleen een indoor golfcentrum; het is dé plek waar jouw passie voor golf tot leven komt!

Daarnaast is er een shop hebben waar je alles op het gebied van golf kunt aanschaffen en waar op maat wordt geadviseerd/gefit bij het aanschaffen van nieuwe clubs. Vooral dit laatste is erg belangrijk zodat mensen de juiste clubs kopen met de juiste lengte, shaft, grip enz. Naast dit alles is er businessclub van ongeveer 60 leden uit de regio die op een laagdrempelige manier golf en zaken combineren.



GolfLinked

Edisonstraat 31 | 6604 BT Wijchen
0247370434 | www.golflinked.nl

Pitch&Putt Molenhoek

Voor golfers die denken dat Pitch & Putt "makkelijk" is, hebben we goed nieuws: bij Pitch & Putt Molenhoek kom je daar snel op terug. Onze baan staat bekend als één van de meest technische en uitdagende Pitch & Putt banen van Nederland. Met hoogteverschillen, strategisch geplaatste bunkers en greens die precisie eisen, wordt elke hole een echte test van je korte spel.

De 18 holes variëren in lengte en vereisen continu aanpassing in clubkeuze, balcontrole en inzicht. Dit maakt de baan niet alleen uitdagend voor ervaren golfers, maar ook perfect om je korte spel serieus te verbeteren. Of je nu komt trainen of gewoon een ronde wilt spelen: je blijft hier scherp.



Maar Pitch & Putt Molenhoek is meer dan alleen een technische baan. Juist de combinatie van sportiviteit en gezelligheid maakt deze locatie uniek. Steeds meer golfers kiezen ervoor om hier niet alleen zelf te spelen, maar ook vrienden, familie of collega's mee te nemen die (nog) niet golfen.

Dankzij de laagdrempeligheid van het spel, onze golfclinics en diverse arrangementen is het de ideale plek voor een compleet uitje. Denk aan een ronde golf gecombineerd met een BBQ, tapasbuffet of borrel – perfect voor een familiedag of bedrijfsuitje waar iedereen kan meedoen.

Pitch & Putt Molenhoek laat zien dat golf niet alleen technisch en uitdagend kan zijn, maar ook toegankelijk en verbindend. Een baan waar je niet alleen komt om te spelen, maar om terug te komen.

Bron - pitch-putt.nl/locaties/molenhoek/



Pitch&Putt Molenhoek

Lierweg 2c | 6584DC Molenhoek
0243880552 | www.pitch-putt.nl/molenhoek



Praktijk Iokai Shiatsu Rosmalen biedt al ruim 20 jaar perfecte preventieve en helende energetische zorg, desgewenst ook op afstand. Uw aanvullend zorgtoegeod ad €350 dekt bij ons 7 shiatsu consulten, zonder uw eigen basis risico aan te spreken.

Mr Louis van Hooft – Therapeut Iokai Shiatsu, acupunctuur, sportmassage, helende remedies

lid VIS, LVNT, RBCZ, TCZ, NIBIG, SCAG, NGS

Karel Ensinkstraat 40E, 5246GM Rosmalen Mobiel nr 0614635477

praktijk.iokai-shiatsu@kpnplanet.nl | www.praktijk-iokai.nl

Vackwerk



zwembadtechniek en service
06-54723440



STUKADOORSBEDRIJF
M. DAME
06-13233316
www.stukadoorsbedrijfmdame.nl
Voor al uw stukadoorswerkzaamheden



OBJECT-Z
Ruimtes die raken. Ontwerpen, bouwen en inrichten.
Alles onder één dak: architectuur, in- en exterieurontwerp, voortgeboere, interieurverkoop en bouwbedrijf. We zijn de zamenker die uitzoekt en tevens het ontwerp in oegenschauw neemt.
Info@object-z.nl 06 - 15 25 76 74 www.object-z.nl



VOOR HET MOOISTE GAZON

Verspeek
graszoden
Gazon aanleg
Premium graszoden
Gras zaaien
06 - 25 08 56 08
Wylterbaan 57, Groesbeek

WWW.VERSPEEKGRASZODEN.NL

MARI VAN RENS
Tweewielerspecialist



Marconistraat 2, 6604 BX Wijchen
Telefoon (024) 6419653 • E-mail: info@marivanrens.nl
www.marivanrens.nl



KONINGS VLOEREN

PVC VLOEREN • TAPIJT
MARMOLEUM • VINYL

BERGHEM MARK@KONINGSVLOEREN.NL 06 48 17 27 99

Het Hof van Kaatje...

'Het Hof van Kaatje' is een unieke kinderspeelboerderij voor de allerkleinsten van 0 - 8 jaar. De kinderen kunnen dieren van dichtbij bekijken en zelf aaien. Daarnaast kunnen de kleine kinderen zich helemaal uitleven op de springkussens, de zandbakken met water, rondrijden op de traptrekkers en klimmen en verstoppertje in de strotent. Terwijl de kinderen zich prima vermaken, kunt u genieten van een heerlijk kopje koffie met een versnapering op ons overdekte terras of lekker buiten in de zon.

Geopend vanaf zaterdag 4 april 2026

Openingstijden:
Woensdag 13.00 - 17.30 uur
Vrijdag, zaterdag en zondag 10.00 - 17.30 uur

Tijdens de schoolvakanties (Regio Zuid) zijn wij alle dagen geopend van 10.00 - 17.30 uur

Gagelvenseweg 4, 6604 BE Wijchen
024-6421567
info@hethofvankaatje.nl
www.facebook.com/hethofvankaatje



www.hethofvankaatje.nl



KLAAR VOOR EEN NIEUWE START?

Het Rijk van Nijmegen

Stel je voor: een plek waar de natuur haar meest verbluffende kunstwerken tentoonstelt, waar elke swing je dichterbij de hemel brengt en waar elk moment op de green voelt als een pagina uit een sprookjesboek. Welkom op Golfbaan Het Rijk van Nijmegen, een magische oase van 45 volwaardige holes, genesteld in een adembenemend heuvelachtig landschap dat je hart sneller doet kloppen!

Deze golfbaan is niet zomaar een golfbaan; het is een avontuurlijke reis door oude bomenlanen, langs uitdagende waste areas en over verrassende blinde holes die je golfvaardigheden op de proef stellen. Aan de Groesbeekse kant wachten 27 holes op je, elk met hun eigen karakter en grote hoogteverschillen die je trakteren op een spectaculair uitzicht dat zich uitstrekt tot aan Duitsland. En alsof dat nog niet genoeg is, biedt de 18-holes baan aan de Nijmeegse kant prachtig volgroeide fairways en subtiele glooiingen die elke golfer doen dromen.

Maar wacht, er is meer! Met meer dan 160 strategisch geplaatste bunkers belooft Het Rijk van Nijmegen niet alleen een visueel feestje maar ook een sportieve uitdaging die je niet wilt missen. En alsof het golfparadijs zelf nog niet genoeg was, wordt in het gezellige clubhuis gastvrijheid met hoofdletters geschreven. Kwaliteit en Gastvriendelijkheid zijn hier geen loze woorden maar beloftes die bij elke interactie worden waargemaakt.

En voor wie zijn skills naar een hoger niveau wil tillen, biedt Het Rijk van Nijmegen state-of-the-art oefenfaciliteiten inclusief een overdekte driving range op twee niveaus, een putting green en de nieuwste virtual technologie met TrackMan. Hierdoor wordt elke oefensessie niet alleen leerzaam maar ook onvergetelijk leuk!

Maar er is nog zoveel meer dan alleen golf. Of je nu komt voor een zakelijke bijeenkomst of gewoon om te genieten van het goede leven, deze plek heeft alles wat je hartje begeert. Combineer werk met plezier door je vergadering te koppelen aan een golfclinic of golfronde en ontdek hoe ontspanning en inspanning hand in hand gaan.

Het clubhuis verwelkomt zowel golfers als niet-golfers voor een kopje koffie, lunch of borrel en biedt bij mooi weer een terras met prachtig uitzicht over de baan. En als de avond valt, staat het restaurant klaar om je te verwennen met heerlijke diners. Dus waar wacht je nog op? Golfbaan Het Rijk van Nijmegen roept jou om haar schoonheid te komen ervaren. Of je nu komt voor de sport, de natuur of gewoon voor de gezelligheid – hier vind je alles wat je hartje begeert. Kom langs en laat je betoveren door hoe mooi golf kan zijn!

Bron - www.golfenophetrijk.nl - Foto: Unsplash



Golfbaan Het Rijk van Nijmegen
Postweg 17 | 6561 KJ Groesbeek
0243976644 | www.golfenophetrijk.nl



Golfclub de Berendonck

Een golfbaan waar de groene fairways zich uitstrekken zo ver het oog reikt, waar de zon altijd lijkt te schijnen en waar elke slag je dichterbij dat ultieme gevoel van voldoening brengt. Welkom bij BurgGolf de Berendonck, een golfparadijs dat niet alleen het hart van elke golfvliehebber sneller doet kloppen, maar ook een oase van rust en ontspanning biedt voor iedereen die even aan de dagelijkse sleur wil ontsnappen.

Bij BurgGolf de Berendonck hebben we iets speciaals voor iedereen, ongeacht je ervaring of vaardigheidsniveau. Onze prachtige 18 holes parkbaan is een ware uitdaging voor de ervaren golfer, terwijl onze 9 holes PAR-3 baan de perfecte plek is voor beginners om hun eerste stappen in deze fascinerende sport te zetten. En laten we niet vergeten te vermelden dat deze golfparel is ontworpen door niemand minder dan golfarchitect Joan F. Dudok! Sinds de opening van de eerste 9 holes in 1986 en de voltooiing van de tweede 9 holes in 1991, tot aan de toevoeging van onze PAR-3 baan in 2000, hebben we ons ingezet om een golfervaring te bieden die zowel uitdagend als plezierig is.

Maar BurgGolf de Berendonck is meer dan alleen golf. Het is een plek waar genieten en ontspannen centraal staan. Ons restaurant & terras Kingfisher is het kloppende hart van gastvrijheid, waar je kunt genieten van een overheerlijke lunch of diner, of gewoon kunt neerstrijken voor een verfrissend drankje of smakelijke borrelplank. Onze keuken staat bekend om zijn stijlvolle gerechten, bereid met dagverse ingrediënten en lokale producten, waardoor zelfs de meest verfijnde smaakpapillen worden verwend.

En alsof dat nog niet genoeg is, biedt BurgGolf de Berendonck ook fantastische mogelijkheden voor jouw volgende vergadering, (buiten)meeting of privéfeest. Wij geloven in persoonlijke aandacht en zorgen ervoor dat jouw evenement onvergetelijk wordt. Of je nu op zoek bent naar die perfecte locatie voor een uniek feest of gewoon een plek wilt waar je in alle rust kunt werken en ontspannen, wij staan klaar om je te verwelkomen met open armen.

Dus waar wacht je nog op? Of je nu een gepassioneerde golfer bent die op zoek is naar nieuwe uitdagingen, iemand die graag wil beginnen met golfen of gewoon iemand die op zoek is naar een plek om te ontspannen en te genieten van heerlijk eten in goed gezelschap – BurgGolf de Berendonck heeft het allemaal. Kom langs en ervaar zelf waarom dit dé bestemming is voor iedereen die houdt van golf, natuur en pure gastvrijheid. Tot snel bij BurgGolf!

Bron - Golfclub de Berendonck



Golfclub de Berendonck
Weg door de Berendonck 40 | 6603 LP Wijchen
0246420039 | www.BurgGolf.nl



DESIGN-LAADPAAL



✓ Altijd op voorraad

✓ Alle kleuren mogelijk

✓ Slimme app

Elektrisch laden in stijl

Design-laadpaal, een elegante oplossing voor het laden van uw auto. Het slanke, ingetogen ontwerp voegt zich moeiteloos in de omgeving, terwijl de laadpaal tegelijkertijd opvalt door zijn luxe uitstraling. Juist die verrassende combinatie maakt het een unieke aanwinst voor elke tuin of oprit. Design-laadpaal combineert hoogwaardig RVS met een duurzame, premium coating. Geniet van een tijdloos design dat jarenlang meegaat.



Scan mij

Bel ons

024 234 02 00

Designlaadpaal.nl

Businessgolf: zaken doen op de fairway

Businessgolf heeft iets magisch. Zodra je de parkeerplaats verlaat voor het uitzicht over de eerste tee, verandert de sfeer. Stropdassen verdwijnen, telefoons gaan op stil en de gebruikelijke vergaderstructuur maakt plaats voor een natuurlijke dynamiek. Toch blijft de essentie hetzelfde: je ontmoet mensen, bouwt relaties op en verkent kansen. Alleen gebeurt het nu in een omgeving waar frisse lucht, concentratie en plezier elkaar versterken. Die combinatie maakt golf tot een van de meest krachtige vormen van netwerken die er zijn.

Kennismaken

Op de fairway leer je iemand anders kennen dan aan de vergadertafel. In vier tot vijf uur samen een ronde lopen, zie je hoe iemand omgaat met succes én tegenslag. Een drive recht midden de fairway in levert vaak een ontspannen gesprek op over ambities en plannen. Een bal in het water laat juist zien hoe iemand reageert wanneer het even tegenzit: met humor, strijd lust of chagrijn. Juist die momenten zeggen veel over iemands karakter, betrouwbaarheid en manier van zakendoen. En dat is precies de informatie die je in een traditioneel gesprek zelden zo eerlijk krijgt.

Dialogen

Daar komt bij dat golf ruimte geeft aan echte dialogen. Je bent niet steeds met z'n allen in één vergaderzaal, maar wisselt voortdurend van gesprekspartner terwijl je loopt naar de volgende bal of samen op de tee wacht. Hierdoor ontstaan spontane één-op-één-gesprekken waarin mensen zich sneller openstellen. Tussen de holes door is er alle tijd om door te vragen, te luisteren en verbanden te leggen. Het tempo van het spel dwingt tot rust, waardoor een gesprek minder gehaast en oppervlakkig wordt. Vaak blijkt dat je na achttien holes meer gedeelde interesses, ideeën en kansen hebt ontdekt dan na drie formele meetings.

Gelijkwaardigheid

Een ander sterk punt van businessgolf is de gelijkwaardigheid. Op de baan speelt het veel minder een rol wie welke functie heeft, in welk pak je normaal rondloopt of

hoe groot je visitekaartje is. Iedereen heeft dezelfde uitdaging: de bal zo goed mogelijk naar de hole krijgen. De CEO kan net zo goed een bal slicen als de junior accountmanager, en die laatste kan zomaar degene zijn die met een briljante chip de hole redt. Die levelling van hiërarchie maakt gesprekken luchtiger en authentieker. Het wordt makkelijker om plannen te bespreken zonder dat de druk van formele rollen in de weg zit.

Inhoud

Natuurlijk draait businessgolf niet alleen om gezelligheid; er moet wel degelijk inhoud zijn. De kunst is om het spel en het zakelijke element vloeiend met elkaar te verweven. Begin de ronde zonder direct een pitch af te vuren. Laat het gesprek eerst gaan over baan, weer, hobby's en gezamenlijke kennis. Naarmate de ronde vordert, komen werk en projecten vanzelf ter sprake: iemand vertelt waar hij of zij mee bezig is, jij haakt in, er worden vragen gesteld. Concrete ideeën of afspraken kun je het beste bewaren voor het clubhuis, bij een drankje of lunch na afloop. Op dat moment is het ijs definitief gebroken en voelt een zakelijk voorstel vaak als een logisch vervolg op een geslaagde dag.

Kleine rol

Een veelgehoorde misvatting is dat businessgolf alleen werkt als je zelf een lage handicap hebt. In werkelijkheid speelt je spelniveau een veel kleinere rol dan je houding. Het gaat erom dat je respect toont voor etiquette, tempo en spelplezier van anderen. Een beginner die eerlijk is over zijn niveau, nétjes zijn divots teruglegt, stil is wanneer anderen slaan en met zelfspot kan lachen om een misser, maakt doorgaans een veel betere indruk dan een goede golfer die moppert en ongeduldig is. Juist de bereidheid om te leren, tips te vragen en stap voor stap beter te worden, laat zien hoe je in het leven en in je werk staat.

Verbinding

Businessgolf kan bovendien een sterke interne verbindende factor zijn. Bedrijven die regelmatig met collega's de baan op gaan, merken vaak dat afdelingen beter met elkaar samenwerken. Tijdens een ronde vervagen de grenzen tussen sales,

marketing en administratie. Ideeën over processen, nieuwe producten of klantbenadering ontstaan spontaan tussen twee slagen door. Het plezier van samen buiten zijn maakt het makkelijker om kritiek te uiten, problemen te benoemen en oplossingen te bedenken, zonder dat het zwaar voelt. In die zin werkt golf bijna als een rijdende heisessie, maar dan met meer zuurstof en minder PowerPoint.

Klantbinding

Ook voor klantbinding is businessgolf een krachtig instrument. Een uitnodiging voor een golfronde, eventueel gecombineerd met een clinic voor beginners, voelt persoonlijker dan een standaard borrel of diner. Je laat zien dat je tijd investeert in de relatie, niet alleen in de deal. Klanten ervaren het als een vorm van waardering en exclusiviteit. Tegelijkertijd kun je tijdens zo'n dag peilen hoe tevreden ze zijn, waar ze tegenaan lopen en welke nieuwe behoeften er spelen. Vaak hoor je op de fairway openhartiger feedback dan in een formeel evaluatiegesprek.

Gevoel

Belangrijk is wel om businessgolf integer te gebruiken. Het moet nooit voelen als een verkapte salestruc, maar als een gedeelde ervaring waar iedereen baat bij heeft. Nodig niet alleen "potentiële grote vissen" uit, maar ook bestaande relaties, leveranciers, collega's en netwerkpartners met wie je echt iets wilt opbouwen. Laat ruimte voor plezier om het spel zelf; als alle aandacht naar targets en contracten gaat, verlies je juist datgene wat golf zo aantrekkelijk maakt als zakelijk platform.

Wie eenmaal heeft ervaren hoe een goede businessgolfdag verloopt, beseft hoe waardevol deze manier van netwerken is. Je combineert ontspanning met verdieping, beweging met inspiratie en spel met strategie. Elke hole biedt een nieuwe kans om iemand beter te leren kennen, nieuwe verbanden te leggen en ideeën te laten landen. De fairway wordt daarmee een verlengstuk van je kantoor – maar dan met uitzicht op greens, bunkers en een horizon vol kansen.

Duijzer

Haarden en Kachels



info@duijzerhaarden.nl
Oijense Benedendijk 72A
5394 LT Oijen | 0412-648770

van Liempd
Tuin & Parkmachines

Weijen 77a 5388 NM Nistelrode
T. 0412- 61 10 04
E. info@vanliempdtuinenpark.nl

Tuin & Bosbouwmachines

Beregeningsmaterialen

Gereedschappen

Service & Reparatie

www.vanliempdtuinenpark.nl

Roan Verbakel

Voor-Oventje 24, 5411 NT Zeeland
M 06 - 15 47 16 64

info@roanverbakel.nl
www.roanverbakel.nl

**Stukadoorsbedrijf
Roan Verbakel**

M'eating

Wij bezorgen maaltijden aan huis. Elke week bieden wij een ander maaltijdassortiment, afgestemd op het seizoen.

Scan de QR code voor de mogelijkheden of kijk op www.flamesandflavoursbyton.nl/c-7238882/ versie-maaltijden-bezorgd-op-zaterdag/

Bezorging: iedere zaterdag
Voor bedrijven dagen en prijzen in overleg.

Bestellen: mailen: ton@m'eatingbyton.nl
Tel/ app: 06-23347689

M'eating by Ton

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

Bosco Parket

Erkend Meester Parketteur

Martin Swagten
06 41 48 52 91

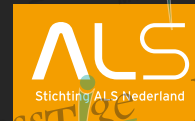
Antonellusstraat 3
6603 DL Wijchen

boscoparket@idoud.com
www.boscoparket.com



Mijn moeder had maar drie maanden ALS

Doneer nu



**WIL JE KIND
NIEUWE MOVES LEREN?**

GEWOON MOGELIJK.



kieseenclub.nl

**JEUGD
FONDS
SPORT &
CULTUUR**

Course management

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

Tee

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

Green

Ook richting de green kun je enorm winnen met course management. Mik niet altijd recht op de vlag, zeker niet als die pal achter een bunker of vlak bij de rand van het water staat. Richt je vaker op het midden van de green, of op de veilige

kant met het meeste gras. Ja, je hebt dan misschien wat langere puts, maar je voorkomt de dubbele bogeys die ontstaan na een mislukte “heldenslag”. Bedenk bij elke slag: wat is het ergste dat kan gebeuren, en kan ik dat accepteren? Zo niet, kies dan een veiliger doel.

Eenvoudig

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

Mentaal

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

Golftrends in 2026

Golf in 2026 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 — van je driver tot je smartphone en zelfs je schoenen.

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. Sommige merken koppelen die data aan persoonlijke AI-coaches die je swing analyseren, videobeelden combineren met statistieken en suggesties doen voor kleine technische verbeteringen.

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 Top-tracer-achtige systemen die iedere slag volgen en omtoveren tot een soort gamified ervaring, compleet met virtuele banen, challenges en live-leaderboards. Golf wordt daardoor niet alleen technischer, maar ook socialer, speelser en toegankelijker

voor nieuwe doelgroepen — van jonge starters tot gezinnen op zoek naar een leuke activiteit.

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-resistent 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. Sommigen experimenteren zelfs met elektrische buggies die zonne-energie gebruiken en apps die het energieverbruik van het clubhuis monitoren.

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, duurzaamheid en groene ambities – en dat maakt elke ronde net een beetje toekomstiger.



ARCHITECTEN
KOPER-MAASSEN

Bouwkunde · Architectuur · Stedebouw · Interieur · Projectmanagement

www.kopermaassen.nl
Nieuwe Aamsestraat 84B 6662NK Elst (Gld.)
info@kopermaassen.nl
0481-371867



Luxe pergola op maat

betaalbare zonwering uit top segment met beweegbaar dak voor perfect gecontroleerd buitenleven.

Ervaar en bestel een gepersonaliseerde 3D-animatie, LuxePergola in uw tuin op luxepergolas.nl



Luxepergolas.nl

Genieten begint in uw eigen tuin.

Een duik na een ronde golf.
Ontspannen met vrienden op een zwoele zomeravond.
Of gewoon even niets moeten.

*Wij bouwen zwembaden die passen bij uw manier van leven:
Duurzaam, stijlvol en volledig op maat.*

Vraag gratis offerte aan voor jouw zwembad

LEO LINDERS
zwembaden

- Bouwkundige zwembaden
- Kunststof PIR-E zwembaden
- Zwembadoverkappingen

Vraag gratis en vrijblijvend offerte aan op
www.leolinderszwembaden.nl

Ceresstraat 7, Stevensbeek 06 15 51 44 96



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.

Golfbaan Oijense Zij

Voor veel bedrijven is het jaarlijkse uitje een terugkerende zoektocht. Bowlen, lasergamen of een standaard borrel; het is vaak al eens gedaan. Bij Golfbaan Oijense Zij in Oss kiezen steeds meer organisaties voor een alternatief dat sport, ontspanning en teambuilding combineert: een golfclinic met aansluitend lunch, borrel of barbecue.

Wat Oijense Zij als golfbaan onderscheidt, is de laagdrempeligheid. De 9-holes golfbaan ligt aan de rand van Oss, op loop- en fietsafstand van woonwijken. Geen afgelegen terrein waar je een halve dag voor moet uittrekken, maar een compacte baan waar alles overzichtelijk bij elkaar ligt. Geschikt voor zowel beginners als ervaren golfers. De meeste bedrijfsclinics bij Golfbaan Oijense Zij duren twee uur, maar langer kan ook. Groepen worden opgesplitst in kleinere teams van tien tot twaalf personen. "We mengen altijd alles door elkaar", vertelt eigenaar Jan van Erp. "Afdelingen, functies en niveaus. Dat zorgt voor dynamiek en veel hilariteit. Mensen denken dat ze die bal 200 meter slaan, en dan blijkt hij twee meter verder te liggen."

Het programma begint meestal op de driving range, waar professionele golfleraren de basis uitleggen: grip, houding en swingtechniek. Vervolgens komen ook het chippen en putten aan bod. Jan zelf is geen golfleraar, maar zorgt voor de organisatie en het totaalplaatje. "Ik vind het belangrijk dat de lessen worden verzorgd door vakmensen." Na het sportieve deel is er ruime tijd voor ontmoeting in het clubhuis van golfbaan Oijense Zij. Vrijwel alles kan worden verzorgd: een broodjeslunch, warm of koud buffet, of in de zomer een barbecue met kok op locatie. "En daarna natuurlijk nog gezellig napraten onder het genot van een wijntje of biertje. In onze shop kun je trouwens ook terecht voor het kopen van je golfuitrusting", lacht Jan.

Golfbaan Oijense Zij biedt een hoge mate van flexibiliteit. Clinics zijn mogelijk op vrijwel ieder moment van de week, overdag of 's zomers ook in de avonden. Ook grotere groepen – tot tachtig personen – zijn welkom. Er zijn daarnaast zakelijke arrangementen mogelijk waarbij de deelnemers in één dag het golfvaardigheidsbewijs (GVB) halen.

Dat het concept werkt, blijkt volgens Jan uit het aantal terugkerende bedrijven. Sommige organisaties boeken inmiddels voor de tweede of derde keer. En geregeld zijn er individuele deelnemers die na een clinic besluiten door te gaan met lessen of het behalen van hun GVB. "Golf brengt mensen samen", besluit Jan. "Het is sportief, sociaal en verrassend. Voor bedrijven die iets anders zoeken dan het standaarduitje, is dit een ideaal optie. Ook prijstechnisch is het interessant. Dus ben je als bedrijf nog op zoek naar een heel gezellig uitje? Bel ons!"

Bron - www.oijensezij.nl



Golfbaan Oijense Zij
Oijenseweg 272 | 5346 JG Oss
0412690217 | www.oijensezij.nl



HGD BOERBOOM

DEUREN & KOZIJNEN

Select
Windows
Partner



Haal het uitzicht naar binnen
Met stijlvolle kozijnen geniet u elke dag van licht, ruimte en comfort

Hgdg.nl

Showroom in Elst en Wijchen T 0481 350 208 E info@hgdg.nl
Elst Di - vr 10:00 - 17:00u Wijchen Za 09:00 - 14:00u

VKG Keurmerk

KUNSTSTOF KOZIJNEN | ALUMINIUM DEUREN | GARAGEDEUREN

Gaertner Ergonomische Meubelen – De ergonomische oplossing voor gezond zitten, liggen en werken

Bij Gaertner Ergonomische Meubelen kijken we naar het complete welzijn van de mens. Van goed slapen tot comfortabel zitten en gezond werken – ergonomie speelt in elke fase van de dag een belangrijke rol.

Veel lichamelijke klachten ontstaan door een verkeerde houding of onvoldoende ondersteuning. Denk aan rug- en schouderpijn, hernia, neuropathie, langdurig zitten of slecht slapen. Met de juiste ergonomische meubels kan het lichaam beter ontspannen, herstellen en beter functioneren.

Gezond slapen? Zo ligt dat!

Een goede nachtrust is essentieel voor herstel voor het lichaam. Daarom biedt Gaertner ergonomische Meubelen oplossingen op het gebied van ligcomfort. Onze verrijdbare en deelbare (zorg)bedden zijn ontworpen om het lichaam optimaal te ondersteunen en zijn tegelijkertijd praktisch en veilig in gebruik. Hierdoor krijgt het lichaam precies de ondersteuning die het nodig heeft.

Gezond zitten? Zo zit dat!

Sta-opstoelen op maat – zitcomfort voor wie langer of veel zit

Voor mensen die lang en veel zitten is goed zitcomfort essentieel. Een verkeerde zithouding kan leiden tot rug- en schouderpijn, vermoeidheid en minder bewegingsvrijheid. De sta-opstoelen van Gaertner worden volledig op maat gemaakt, afgestemd op uw lichaamsbouw en zithouding. Hierdoor krijgt het lichaam precies de ondersteuning die nodig is. Onze maatwerk sta-opstoelen zijn verkrijgbaar vanaf €2800,- en bieden een combinatie van ergonomie, comfort en stijl.

Gezond werken? Zo werkt dat!

Ergonomisch werken – gezonde werkplekken
Veel mensen brengen dagelijks uren door achter een bureau. Een verkeerde werkhouding kan leiden tot klachten zoals hernia, rugpijn en schouderproblemen. Daarom biedt Gaertner ook ergonomische bureaustoelen en complete (hoog-laag) werkplekken. Met de juiste bureau-werkstoel en werkplek-instelling kan de belasting op het lichaam aanzienlijk worden verminderd.

Winkel - Ergonomiecenter
Heijendaalseweg 165
6525 SE Nijmegen
Telefoon: 024 356 83 90
Website: www.gaertner.nl

Gaertner
ergonomische meubelen



Gezond slapen



Gezond zitten



Gezond werken

Afferden Bleijenbeek

Gelegen in het serene en pittoreske Nationaal Park de Maasduinen, biedt Landgoed Bleijenbeek bezoekers een unieke combinatie van natuurlijke schoonheid en Limburgse gastvrijheid. Dit landgoed, met zijn golfbaan, is sinds de opening in 2005 een toevluchtsoord voor golf liefhebbers en natuurenthousiasten. Dankzij de strategische locatie in Afferden, in het noordelijke deel van Limburg, is het landgoed gemakkelijk bereikbaar voor bezoekers uit heel Nederland.

Landgoed Bleijenbeek onderscheidt zich door zijn rijke landschap, dat gekenmerkt wordt door eeuwenoude bomenlanen, dichte bosschages, een rustig stromend beekje en de indrukwekkende ruïnes van een historisch kasteel. Deze elementen dragen bij aan de unieke golfervaring die het landgoed te bieden heeft.

De golfbaan op Landgoed Bleijenbeek is ontworpen door de gerenommeerde golfarchitect Gerard Jol. Zijn ontwerp kenmerkt zich door uitdagende waterhindernissen en significante hoogteverschillen die strategisch spel vereisen. Gerard Jol heeft zelfs hole 5 van de Championship Course uitgeroepen tot de mooiste hole die hij ooit heeft ontworpen, wat getuigt van de uitzonderlijke kwaliteit en schoonheid van de baan.

Landgoed Bleijenbeek beschikt over diverse golfbanen en oefenfaciliteiten om aan verschillende behoeften te voldoen: - Een 18 holes Championship Course, waarvoor een GVB (Golfvaardigheidsbewijs) vereist is. - Een 9 holes Par 3-4 baan, toegankelijk met baanpermissie. - Een 9 holes Pitch- en Puttbaan voor recreatief niveau. - Een driving range voor het oefenen van lange slagen. - Oefengreens, -bunkers en -holes voor het verfijnen van korte slagen en putten.

Naast de uitstekende golfmogelijkheden biedt Landgoed Bleijenbeek ook culinaire verwennen in zijn kwaliteitsrestaurant. Het restaurant beschikt over een ruim terras dat een adembenemend uitzicht biedt over het landgoed en de golfbaan. Dit maakt het de perfecte locatie om na een dag op de baan te ontspannen en te genieten van culinaire hoogstandjes.

Landgoed Bleijenbeek staat niet alleen bekend om zijn prachtige golfbanen en natuurlijke schoonheid, maar ook om zijn toewijding aan gastvrijheid en service. Het landgoed streeft ernaar elke bezoeker een onvergetelijke ervaring te bieden, of men nu komt om te golfen of simpelweg te genieten van de rustgevende omgeving.

Bron - www.bleijenbeek.nl - Foto: Unsplash



Landgoed Bleijenbeek
Bleijenbeek 14 | 5851 EE Afferden
0485530084 | www.bleijenbeek.nl

**GOLFBAAN
BLEIJENBEEK**

Golfpark De Bonte Bij

Golf wordt algemeen beschouwd als een aantrekkelijke sport die mensen van alle leeftijden samenbrengt in de buitenlucht, waarbij gezelligheid, plezier en fysieke activiteit centraal staan. Golfpark de Bonte Bij onderscheidt zich door een omgeving te bieden waarin zowel de sportieve uitdaging van golf als de sociale interactie tussen spelers bevorderd worden. Dit maakt het park tot een ideale locatie voor zowel beginnende als ervaren golfers, alsook voor groepen die op zoek zijn naar een unieke activiteit.

Voor diegenen die nieuw zijn in de golfsport biedt Golfpark de Bonte Bij professionele begeleiding aan. Onder leiding van onze ervaren golfprofessional, Jeroen, kunnen beginners de fundamentele vaardigheden van golf leren en werken aan het behalen van hun golfvaardigheidsbewijs. Deze instructies zijn niet alleen beperkt tot nieuwkomers; gevorderde spelers kunnen eveneens profiteren van Jeroens expertise om hun spel verder te verbeteren. Daarnaast biedt het park op maat gemaakte clinics aan die ideaal zijn voor groepen vrienden, familieleden of collega's die samen een plezierige en leerzame ervaring willen delen.

Golfpark de Bonte Bij gaat echter verder dan alleen het aanbieden van golfactiviteiten. Het park staat ook open voor het organiseren van diverse evenementen, zoals verjaardagsfeestjes of andere vieringen. Geïnteresseerden worden aangemoedigd om contact op te nemen voor meer informatie over de beschikbare mogelijkheden om hun speciale gelegenheid bij De Bonte Bij te vieren.

Voor diegenen die zich meer betrokken willen voelen bij de gemeenschap van Golfpark de Bonte Bij, biedt het park verschillende lidmaatschapsopties aan. Leden hebben toegang tot onze uitdagende 9-holes baan en uitgebreide oefenfaciliteiten, waardoor ze hun vaardigheden kunnen blijven ontwikkelen in een ondersteunende en vriendelijke omgeving. Voor meer details over lidmaatschap en de voordelen daarvan kan men telefonisch contact opnemen via info@golfparkdebontebij.nl of onze website bezoeken.

Bij eventuele vragen of voor meer informatie staat ons toegewijde team altijd klaar om assistentie te bieden. Wij streven ernaar om iedere bezoeker een onvergetelijke ervaring te bieden, waarbij de passie voor golf gecombineerd wordt met warme gastvrijheid. Bezoek onze website of neem direct contact met ons op om te ontdekken wat Golfpark de Bonte Bij u te bieden heeft.

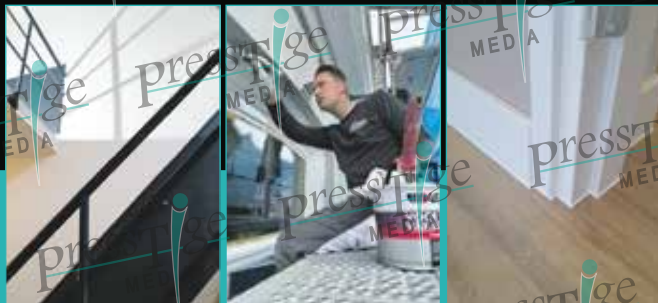
Bron - www.golfparkdebontebij.nl



Golfpark De Bonte Bij
Doelenweg 1 | 5406 XK Uden
0413257701 | www.golfparkdebontebij.nl



LEENDERS SCHILDERWERK



LEENDERS SCHILDERWERK: EXCLUSIEF SCHILDERWERK VOOR HET HOGERE SEGMENT. AMBACHT, PERFECTIE EN DUURZAME KWALITEIT VOOR LUXE WONINGEN, VILLA'S EN STIJLVOLLE BEDRIJFSPANDEN. MAAK UW INTERIEUR WERKELIJK BIJZONDER.

+31 6 23 76 11 83

INFO@LEENDERSSCHILDERWERK.NL

WWW.LEENDERSSCHILDERWERK.NL

LEENDERSSCHILDERWERK

LEENDERSSCHILDERWERK

EXPERIENCE
MERERO

SKIN BODY RELAXATION



Bij Merero staat uw **huid** centraal.

Wij combineren medische kennis, geavanceerde technologie en persoonlijke aandacht voor een gezonde, stralende huid.

ONZE BEHANDELINGEN:

- ✓ **Medische huidverbetering**
Rimpels, pigment, acne, littekens & huidverjonging.
- ✓ **Laserontharing**
Zijdezacht haar, blijvend resultaat.
- ✓ **Cryolipolyse & Contouring**
Vetbevriezing voor een strakker lichaam.
- ✓ **PMU**
Natuurlijke schoonheid met professionele technieken.
- ✓ **HIFU Lifting**
Natuurlijke huidverstrakking & lifting zonder ingreep.
- ✓ **Japanese Headspa**
Diepe ontspanning voor hoofd, hals & haar.

Meer dan 20 jaar behandeling en ervaring.

MERERO
skin&health clinic

Oss | merero.nl

Vermeert Goff Courant en ontvang een upgrade

Pontiac GTO 1967 huren & genieten

Maak van jouw speciale gelegenheid een belevenis!

Deze legendarische Muscle Car is net zo bijzonder als de kans op een hole-in-one!

Vanaf 2 uur tot en hele dag comfortabel en nostalgisch toeren, kan in onze unieke Pontiac GTO 1967.

Uw wensen zijn het vertrekpunt van Uw evenement!

Vragen of wil je reserveren?

06-2900 6841

<https://gto1967huren.nl/>



- ➔ Trouwerij
- ➔ Jubileum, zakelijk of privé
- ➔ Directievervoer
- ➔ Fotoshoot
- ➔ Langs jouw herinneringen
- ➔ Keuze uit 5 arrangementen



SCAN ME



Ook zakelijke verhuur met btw-factuur.

Golfkids groeien mee

De meest toegankelijke route naar golf voor kinderen loopt via minigolf, fun-ranges en korte spelletjes in de tuin. Mini-golf leert hen spelend te putten, richten en tellen, zonder dat ze worden overspoeld door regels of swingtechniek. Gebruik thuis eenvoudige doelen zoals emmers, hoepels of stoepkrijtcirkels en laat ze punten scoren door een doel te raken. Zo ontstaat er een speels gevoel rond golf, in plaats van een “moet-sport”.

Kinderen hebben een korte spanningsboog, daarom zijn sessies van twintig tot dertig minuten meestal ideaal. Stop liever iets te vroeg, zodat ze zin houden in “nog een keer”, dan te laat als de energie al weg is. Focus op complimenten voor inzet, plezier en kleine successen, niet op fouten of scores. Als golf verbonden wordt met lachen en samen tijd doorbrengen, willen kinderen vanzelf vaker mee naar de baan.

Speel samen en maak er een avontuur van

Kinderen spiegelen het gedrag van hun ouders: als jij ontspannen, nieuwsgierig en enthousiast bent, werkt dat aanstekelijk. Speel ouder-kind formats zoals een scramble, waarbij jullie steeds de beste bal kiezen, zodat het tempo hoog blijft en er minder druk ligt op elke individuele slag. Wissel de driving range af met een ijsje, een speurtocht naar bordjes op de baan

of een challenge wie het snelst drie putts kan hollen. Hoe meer golf aanvoelt als een gezamenlijk avontuur, hoe minder het draait om prestaties.

Kies passend materiaal en goede begeleiding

Te zware of te lange clubs maken golf moeilijk en frustrerend voor kinderen. Investeer daarom in leeftijds- en lengtespecifieke juniorclubs, desnoods tweedehands, zodat ze makkelijk kunnen zwaaien. Laat de technische basis bij voorkeur uitlegen door een professional in een juniorprogramma of clinic; zij zijn gewend om met kinderen te werken en kunnen uitleg omzetten in leuke oefenvormen. Als ouder blijf je supporter in plaats van coach, zodat de relatie luchtig en veilig blijft.

Structuur zonder druk

Een wekelijks vast “golfmomentje” helpt kinderen een routine op te bouwen, bijvoorbeeld op zondag een halfuur putting-spelletjes of een kort par-3-rondje. Juniorprogramma's en zomerkampen combineren structuur met leeftijdsgenootjes, wat het sociale aspect versterkt. Voeg pas later lichte wedstrijdes toe en leg de nadruk op leren, ontdekken en leuke herinneringen maken, niet op scores of prijzen. Zo groeit golf vanzelf vanuit nieuwsgierigheid naar een sport waar ze zich lang in thuis voelen.

Slim met supps sporten

Sporten en supplementen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden geraakt, maar lang niet elk potje poeder is nodig – of zinvol. Wie verstandig kiest, begint bij een goede basisvoeding en gebruikt supplementen alleen als aanvulling, niet als vervanging.

Clubs

Eerst voeding, dan potjes

Een volwaardig voedingspatroon met genoeg eiwitten, complexe koolhydraten, gezonde vetten en micronutriënten is de basis voor herstel en prestatie. Supplementen kunnen daarbovenop een extra zetje geven, maar alleen als training, slaap en voeding op orde zijn. Denk: supps als finishing touch, niet als magische shortcut.

Wat werkt echt?

Enkele supplementen hebben wél stevige wetenschappelijke onderbouwing.

- Eiwitsupplementen (zoals whey) helpen spierherstel en spieropbouw ondersteunen, vooral bij sporters met hoge eiwitbehoefte of weinig tijd om te koken.
- Creatine monohydraat verhoogt fosfocreatinevoorraden in de spieren en verbetert kracht en explosieve prestaties, bijvoorbeeld bij krachttraining of sprints.
- Cafeïne kan uithoudingsvermogen, alertheid en kracht-output verhogen bij doses rond 2–6 mg per kilo lichaamsgewicht, mits je tegen koffie en cafeïne kunt.

Daarnaast bestaan er bufferende middelen zoals beta-alanine, die vooral bij kortdurende, zeer intensieve inspanningen wat voordeel geven, al zijn de effecten kleiner en specifiek.

Risico's en valkuilen

Niet elk sportsupplement is veilig of nuttig. Sommige producten bevatten te hoge doseringen of niet-declarierte stoffen, wat kan leiden tot gezondheidsrisico's of zelfs positieve dopingtests. Ook “vitamincocktails” zijn niet onschuldig: structureel te hoge inname van bepaalde vitamines of mineralen kan schadelijk zijn.

Daarom is het verstandig:

- Producten te kiezen die door een onafhankelijk keurmerk op zuiverheid zijn getest.
- Je gebruik af te stemmen met (sport)arts of diëtist, zeker bij medicijngebruik of bestaande aandoeningen.

Praktische vuistregel

Stel jezelf drie vragen voordat je iets koopt: Heb ik mijn voeding op orde? Is er bewijs dat dit supplement werkt voor mijn sport? En is het product bewezen veilig en getest? Kun je die drie keer met “ja” beantwoorden, dan past het supplement waarschijnlijk in een verstandige, sportieve levensstijl.



Vrouwen in de golf

Vrouwen spelen al eeuwen een belangrijke rol in de golfwereld, maar pas de laatste decennia krijgen ze de zichtbaarheid en waardering die daarbij horen. Hun verhaal gaat van pioniers die tegen sociale conventies ingingen tot een nieuwe generatie profs en amateurs die de sport mee de toekomst in duwen.

De eerste pioniers

De geschiedenis van vrouwen in golf gaat terug tot minstens de 16e eeuw, met Mary, Queen of Scots als een van de eerste bekende vrouwelijke golfers. Tijdens haar regeerperiode in Schotland werd St Andrews Links ontwikkeld en volgens de overlevering introduceerde zij de term "caddie", afgeleid van "cadets" voor haar assistenten. Toch bleef golf daarna lang een overwegend mannelijke aangelegenheid, waarin vrouwen vaak alleen op de achtergrond of op aparte tijden mochten spelen.

In de 18e en 19e eeuw begonnen vrouwen langzaam hun eigen plek op de baan op te eisen. Een belangrijke mijlpaal was de oprichting van de St Andrews Ladies' Putting Club in 1867, een van de eerste officiële damesgolfclubs ter wereld. Deze club ontstond omdat vrouwen steeds vaker een putting area gebruikten die caddies zagen als hun terrein, waarna er speciaal baanruimte voor vrouwen werd ingericht.

Professionalisering en de LPGA

De echte doorbraak naar professioneel vrouwengolf kwam in de 20e eeuw, vooral in de Verenigde Staten. In de jaren 1920 en 1930 werden de eerste grote toernooien voor vrouwen georganiseerd, en namen als Glenna Collett en andere topamateurs maakten de weg vrij voor een tourstructuur. Na de Tweede Wereldoorlog ontstond kort de Women's Professional Golf Association (WPGA), maar die hield het niet lang vol.

In 1950 volgde de beslissende stap: derdrien speelsters, onder wie Babe Didrikson Zaharias, Patty Berg en Louise Suggs, richtten de Ladies Professional Golf Association (LPGA) op. De LPGA werd de oudste blijvende professionele sportorganisatie voor vrouwen in de VS en legde de basis voor een volwaardig toernooicircuit. Babe Zaharias, die ook Olympisch kampioen atletiek was, won uiteindelijk 41 LPGA-toernooien en tien majors en trok met haar charisma grote menigten naar het vrouwengolf.

Patty Berg werd de eerste LPGA-president en staat nog altijd bekend om haar record van vijftien majorzeges in het vrouwengolf. In de jaren 1960 domineerden speelsters als Mickey Wright en Kathy Whitworth,

waarbij Whitworth het record vestigde van 88 LPGA-overwinningen, meer dan welke mannelijke of vrouwelijke speler ook. Hun succes professionaliseerde de tour, trok sponsors aan en gaf jonge meisjes rolmodellen.

Moderne iconen en mondiale groei

Vanaf de jaren 1990 en 2000 verschoof het zwaartepunt van het vrouwengolf naar een steeds internationaler veld. De Zweedse Annika Sörenstam werd het boegbeeld van deze periode: ze won 72 LPGA-toernooien en tien majors en domineerde vooral tussen 2001 en 2005. Ze is bovendien de enige vrouw die ooit een 59 schoot in een professioneel toernooi en in 2003 speelde ze mee op de PGA Tour, tussen de mannen.

Hiernaast groeide de invloed van Aziatische speelsters enorm, met kampioenen uit Zuid-Korea, Japan en China die majors wonnen en de wereldranglijst aanvoerden. De LPGA breidde haar kalender uit met toernooien wereldwijd en positioneerde zich als een echt internationale tour. Dit versterkte de zichtbaarheid van vrouwengolf in markten waar de sport eerder relatief klein was.

Deelname: vrouwen als groeimotor

Niet alleen aan de top, maar ook in de breedte zijn vrouwen steeds belangrijker geworden voor de sport. Volgens gegevens van de National Golf Foundation en andere organisaties vormen vrouwen inmiddels een groot deel van de groei van het aantal golfers na de coronapandemie. In de Verenigde Staten maken vrouwen nu ongeveer 28 procent uit van alle golfers op de baan, terwijl dat tien jaar eerder rond de 20 procent lag.

Sinds 2019 is het aantal vrouwelijke golfers met ongeveer 2,5 miljoen gestegen, een toename van circa 46 procent. Vrouwen en meisjes zijn daarmee verantwoordelijk voor ongeveer 60 procent van de netto groei in baangolfers in die periode. Bij de jeugd is de ontwikkeling nog sterker: meisjes vormen naar schatting 35 procent van de junior golfers, tegenover slechts 15 procent in 2000. Deze verschuiving wijst op een generatie die golf als toegankelijk en aantrekkelijk ziet, mede dankzij kortere formats, fun-ranges en betere instroomprogramma's.

Initiatieven en programma's

Diverse organisaties investeren bewust in het aantrekken en behouden van vrouwelijke golfers. Een voorbeeld is het LPGA*USGA Girls

Golf-programma, dat in meer dan 600 locaties actief is en in 2023 de mijlpaal bereikte van in totaal één miljoen deelnemende meisjes. Deze programma's combineren techniektraining met fun, community en mentorschap, zodat meisjes zich welkom voelen in een traditionele omgeving.

Ook op recreatief niveau worden damesdagen, mixed competitie en netwerkevenementen ingezet om vrouwen een eigen plek en stem te geven binnen clubs. Digitale platformen en social media-communities maken het daarnaast makkelijker om groepen vrouwen bij elkaar te brengen voor gezamenlijke rondes, reizen en trainingen.

Uitdagingen en toekomst

Ondanks alle vooruitgang blijven er uitdagingen. In veel landen ligt de vrouwelijke deelname nog ruim onder die van mannen en zijn baanontwerpen, kleedruimtes en clubcultuur historisch vooral op mannen afgestemd. Bovendien is het prijspunt van golfmateriaal, lessen en contributie voor sommige vrouwen een drempel, zeker als ze de sport eerst vrijblijvend willen uitproberen.

Toch laten de cijfers zien dat vrouwen en meisjes momenteel de drijvende kracht zijn achter de groei van golf wereldwijd. Met meer zichtbare rolmodellen op tv, toegankelijke instapformats en clubs die bewust inzetten op inclusie, is de kans groot dat hun aandeel verder stijgt. Vrouwen in golf zijn daarmee niet langer alleen "gasten" in een traditionele sport, maar mede-architecten van hoe het spel er in de 21e eeuw uitziet.





expertisecentrum in diagnose en behandeling van **♀ Duiven**
SPADADEREN + ANALE AANDOENINGEN **♀ Veenendaal**

SPADADEREN

Spataderen kunnen zichtbaar zijn en als storend ervaren worden. Het is ook mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn.

Merkbare klachten zijn

- Onrustige benen
- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid
- Nachtelijke krampen of krampen in rust

Anale aandoeningen kunnen zeer pijnlijk en ongemakkelijk zijn. Gelukkig zijn ze vaak goed te behandelen. Wij begrijpen de drempel die u hiervoor moet nemen.

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen

- Aambeien
- Huidflapjes
- Anus kloofje of scheurtje
- Haarrestcyste
- Anogenitale wratten
- Anale poliepen



Onrustige benen?

Kramp, pijn of zware vermoeide benen?
Dit kan meer zijn dan u denkt.

Ervaren medisch specialisten

Onze medisch specialisten zijn zeer ervaren in de diagnose en behandeling van spataderen en anale aandoeningen. Zij doen jaarlijks meer dan 1.500 van dergelijke behandelingen met succes en naar grote tevredenheid van onze klanten.

Bij ons wordt de intake met onderzoek altijd uitgevoerd door de behandelend medisch specialist. Samen met u wordt een op maat gemaakt behandelplan opgesteld.

Last van aambeien?

Vervelende anale problemen?
Doorbreek het taboe,
blijf er niet mee rondlopen.

Daarom kiest u voor Waal Kliniek

- Expertisecentrum
- U kunt bij ons snel gezien en geholpen worden
- Wij houden rekening met uw agenda
- Geen eigen bijdrage bij verzekerde zorg, ook wanneer wij geen contract met uw zorgverzekeraar hebben. Exclusief uw eigen risico
- Hoge waardering van onze klanten

SAMEN DE JUISTE ZORG

voor informatie of afspraak waakliniek.nl receptie@waakliniek.nl 088 -26 26 800



**De beste prestaties
beginnen bij een goede nachtrust.**

BEDDENSPECIALZAAK

Promenade 1, 6581BW Malden

DE VRIES

T: 024 3585801

www.beddenspecialzaakdevries.nl



MK woonsfeer

Mario Kamp

Middelste Groes 29A | 5384 VV Heesch

06-5338 6149 | info@mkwoonsfeer.nl

www.mkwoonsfeer.nl

Alles voor uw tuin!



- Tuinontwerp
- Tuinaanleg
- Tuinonderhoud
- Tuinrenovatie



deHoog hoveniers

Eindestraat 37A
6613 AR, Balgoij

024 200 67 00

info@dehooghoveniers.nl

www.dehooghoveniers.nl