

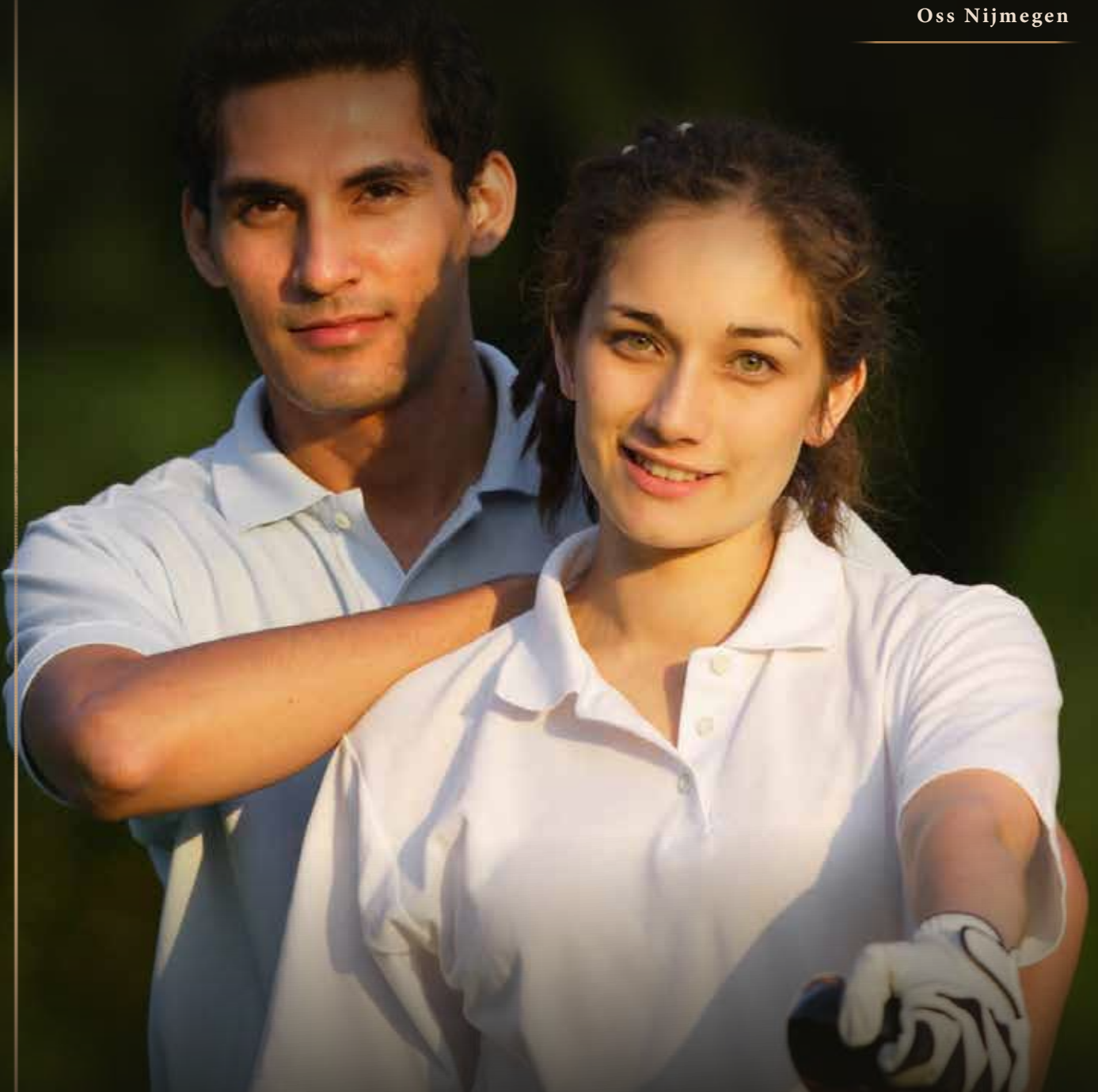


GOLF in ZAKEN

Courant

editie 2 - 2026

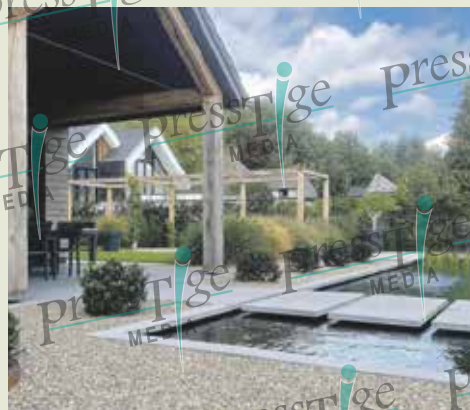
Oss Nijmegen



Kleding en accessoires maken het verschil.....	5
Golftrends	7
De psychologie van golf	9
Herfstgolf: voorbereid de baan op	15
Blessurepreventie voor ouderen.....	17

Tuinontwerp Tuinaanleg Tuinonderhoud

Van Schadewijk Hoveniers



Van Schadewijk Hoveniers B.V.

06-18187649

info@schadewijkhoveniers.nl

www.schadewijkhoveniers.nl



HGD BOERBOOM

DEUREN & KOZIJNEN

kozijn collectief PARTNER



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

HGD BOERBOOM

VKG Keurmerk

Openingstijden showroom:

Showroom in Elst
en Wijchen

T 0481 - 350 208
E info@hgdg.nl
hgdg.nl

Elst Di - Vr: 10:00 - 17:00u
Wijchen Za: 09:00 - 14:00u



Atelier Victor Tijssen - Handgemaakte sieraden. Vakkundig en betrokken smeden wij uiteenlopende sieraden. Zowel op maat als uit onze eigen collectie van edelmetalen 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 Nijmegen
Jaargang 2026 - Editie 2

Oplage
5.100 ex.

Uitgever
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.presstigemedia.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
HelloPrint

Verspreiding
Regio Oss Nijmegen

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

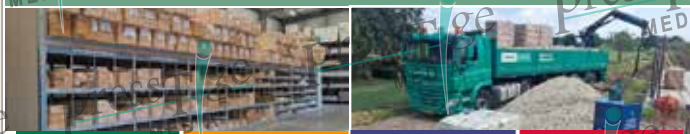


eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

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

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



| Nieuwbouw |

| Verbouw |

| Aanbouw |

Interieuradvies

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

info@monikasas-interieur.nl
Tel: 06-27423392
Markt 1, 5361 GH Grave

Kleding en accessoires die dit najaar het verschil maken

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

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

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

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

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

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

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

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

gaat knijpen. Dat leidt vaak tot minder ontspannen slagen.

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

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

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

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

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.

daad notarissen

Beek
Geuningen
Druuten
Groesbeek

T (088) 024 78 00

E info@daadnotarissen.nl

daadnotarissen.nl



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



BEDDENSPECIAALZAAK

DE VRIES

Promenade 1, 6581BW Malden

T: 024 3585801

www.beddenspeciaalzaakdevries.nl

De beste prestaties beginnen bij een goede nachtrust.



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.



Megens
Metaal

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

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

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 hebben we een shop 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



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.

MK woonsfeer

Mario Kamp

Middelste Groes 29A | 5384 VV Heesch

06-5338 6149 | info@mkwoonsfeer.nl

www.mkwoonsfeer.nl

**BEKIJK
ONZE
PROJECTEN**

www.paulhoevenaars.nl

PAUL HOEVENAARS

(0) 413 31 92 87
info@paulhoevenaars.nl

ARCHITECTEN BNA
KOPER-MAASSEN
• Bouwkunde • Architectuur • Stedenbouw • 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**



Lanee Vloeren

VLOEREN MET KARAKTER

PARKET | PVC | LAMINAAT | KURK

Einsteinstraat 14 WIJCHEN • T 024-6412609

www.laneevloeren.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.

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



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

Design-laadpaal.nl

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.golfenophetrijck.nl - Foto: Unsplash



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



Golfpark De Berendonck

Aan de rand van Wijchen, vlak bij Nijmegen, ligt Golfpark De Berendonck, onderdeel van de Hollandsche Golfclub. Een prachtig groen golfpark waar waterpartijen, bosranden en natuurlijke hoogteverschillen het landschap bepalen. Zodra je de baan op loopt, laat je de drukte van alledag achter je en geniet je van golf, natuur en ruimte.

27 holes, voor ieder wat wils

De Berendonck beschikt over 27 holes, verdeeld over een 18-holes golfbaan en een 9-holes kleine baan (shortgolf). De grote baan bestaat uit een rode en gele lus, die afzonderlijk of samen te spelen zijn. Waterpartijen, hoogteverschillen en afwisselende holes zorgen voor een uitdagende ronde. Op de kleine baan kun je ook zonder golfervaring terecht. Leuk voor beginners én ervaren golfers!

Oefenen? Iedereen welkom!

Op de driving range, putting green en chipping area kun je volop aan je spel werken. De oefenfaciliteiten zijn gratis te gebruiken en voor iedereen toegankelijk. Ook als je nog geen golfer bent, ben je van harte welkom om kennis te maken met de golfsport.



Friends in Golf, de bedrijfsledenclub met bijna 200 leden

Ook zakelijk heeft De Berendonck veel te bieden. Binnen Friends in Golf ontmoeten ondernemers en bedrijven elkaar rond golf, gezelligheid en nieuwe contacten. Een ontspannen manier om relaties te ontvangen, nieuwe mensen te leren kennen en samen te genieten van golf.

Gewoon Gezellig

Na je ronde nog even napraten? In de brasserie ben je welkom voor een kop koffie, lunch, borrel of gewoon voor de gezelligheid. Ook zonder golfclubs!

Golfen tussen bos en water, vlak bij Nijmegen ... Gewoon Gezellig.

hollandschegolfclub.nl | golfparkdeberendonck.nl

Golfpark De Berendonck
Weg door de Berendonck 40 | 6603 LP Wijchen
0246420039 | www.golfparkdeberendonck.nl



Duijzer

Haarden en Kachels



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

Zoutkamer Elst

Heeft u astma, COPD, bronchitis, hoofikoorts, 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 EA Elst
info@zoutkamerelst.nl
www.zoutkamerelst.nl

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



STUKADOORSBEDRIJF
M. DAME

06-13233316

www.stukadoorsbedrijfmdame.nl

Voor al uw stukadoorswerkzaamheden

MW BOUW
BADKAMERSPECIALIST
Simply the best

UW DROOMBADKAMER, ONZE ZORG
Van ontwerp tot realisatie – wij maken badkamers waar u wilt en comfort samenkomt.

BADKAMER AANLEG & RENOVATIES
LOOGDIETERS WERK
TEGELWERK
COMPLIANT AFWERKING

VAKMANSCHAP & KWALITEIT
BETROUWBAAR & NETJES
PERSOONLIJKE AANPAK
ALLES ONDER EEN DAK

Kwaliteit die je elke dag ziet en voelt

BEL DIRECT
0616808788

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
BADKAMER AANLEG & RENOVATIES
LOOGDIETERSWERK
TEGELWERK
SIMPLY THE BEST

Bosco Parket

Erkend Meester Parquetier

Marijn Swagten
06 41 48 52 91

Antonellusstraat 3
6603 DL Wijchen

boscoparket@icloud.com
www.boscoparket.com

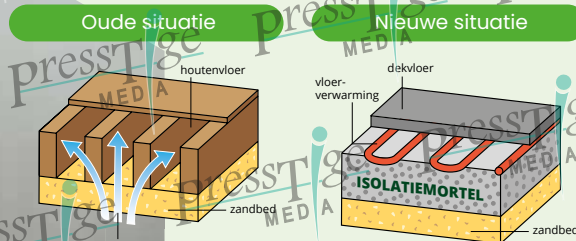


Aangenaam.

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



LELIE
ISOLATIEMORTEL • DEKVLOEREN

De mooiste bestemmingen voor golfers

Golfvakanties zijn misschien wel de leukste manier om je liefde voor de sport te combineren met zon, natuur en nieuwe culturen. Of je nu droomt van linksbanen aan de Atlantische kust, zonoevergoten fairways aan de Middellandse Zee of bergbanen met panoramische uitzichten, de wereld ligt als een gigantische driving range aan je voeten.

Zuid-Europa: zon, zee en eindeloos golfen

Voor veel golfers blijft Zuid-Europa de nummer één keuze, en dat is niet voor niets. Aan de Spaanse Costa del Sol – niet voor niets ook wel de “Costa del Golf” genoemd – vind je tientallen banen langs de kust, waar je het hele jaar door kunt spelen in een mild mediterraan klimaat. Hier combineer je ochtendrondes met middagen aan het strand, tapas in gezellige dorpjes en avondjes in historische steden als Málaga.

Minstens zo geliefd is de Algarve in Portugal, waar spectaculaire banen langs de kustlijn liggen, vaak geïntegreerd in luxe resorts met spa, zwembad en uitstekende restaurants. In regio's rond Vilamoura en Lagos rol je je koffer het resort in en loop je zo naar de eerste tee, met uitzicht op kliffen, oceaan en glooiende fairways. Italië voegt daar een snufje dolce vita aan toe, met Toscane en de merenregio als populaire golfstreken waar wijn, gastronomie en cultuur naadloos samengaan met je golfprogramma.

Schotland en de Britse eilanden: het thuis van golf

Voor de purist is er maar één echte pelgrimsbestemming: Schotland, het 'home

of golf'. Over het hele land verspreid liggen honderden banen, van wereldberoemde linksbanen langs de ruige kust tot charmante parkbanen in het binnenland. Het spelen op klassieke linksbanen, met wind, diepe bunkers en snelle greens, voelt als een terugkeer naar de roots van de sport.

Naast Schotland bieden ook Engeland en Ierland legendarische golfervaringen, met banen langs klifkusten, door heuvellandschappen en soms letterlijk grenzend aan eeuwenoude stadjes. Het weer is misschien minder voorspelbaar dan in Spanje of Portugal, maar de sfeer – clubhuizen vol historie, pubs met open haard en gastvrije locals – maakt dat meer dan goed.

Dicht bij huis: golfen in Nederland en omgeving

Je hoeft echter niet ver te reizen om een toffe golfvakantie te beleven. In Nederland zelf zijn regio's als de Veluwe, Brabant en Zuid-Limburg perfect voor een korte break, met natuurbanen, heuvelachtige layouts en combinaties van golf, wandelen en wellness. Vanuit een vakantiepark of hotel loop je zo de baan op en ben je toch relatief dicht bij huis, handig voor een lang weekend of midweek.

Ook België en Duitsland bieden verrassend mooie golfbestemmingen, vaak midden in de natuur. In België zijn vooral de banen in Wallonië en Limburg geliefd, terwijl je in Duitsland prachtige park- en bosbanen vindt op rijafstand. Ideaal als je de reistijd kort wilt houden, maar toch even het gevoel van 'er helemaal uit' zoekt.

Alpen en meren: golfen in de bergen

Wie tijdens zijn golfvakantie graag frisse

berglucht opsnuift, kijkt richting Oostenrijk. Daar groeien de golfresorts letterlijk tussen de bergen, met banen die zich door dalen slingeren, langs meren lopen en je vanaf de tees belonen met adembenemende panorama's. Regio's als Kitzbühel en rond de Wörthersee combineren golf met wandelen, wellness en culinaire verwennen, zodat ook niet-golfende reisgenoten zich geen moment vervelen.

Golfen in de Alpen voelt anders dan aan zee: de hoogteverschillen, de frisse ochtendlucht en de stilte van de bergen geven je ronde een extra dimensie. Bovendien zijn veel van deze banen uitstekend onderhouden en gekoppeld aan hotels waar golfarrangementen, greenfees en spa-arrangements handig worden gecombineerd.

Verre reizen: safari, woestijn en tropen

Voor de avontuurlijke golfer liggen buiten Europa nog veel meer droomlocaties. Zuid-Afrika is een absolute top, waar je golfen moeiteloos combineert met safari's, wijnproeverijen en roadtrips langs spectaculaire natuur. Je speelt er banen met uitzicht op wildparken, bergen en oceaan, wat elke hole een unieke ervaring maakt.

Ook bestemmingen als Dubai, Thailand, de Verenigde Staten en Nieuw-Zeeland duiken steeds vaker op als droombestemmingen. Denk aan woestijnbanen met skyline-uitzicht in de Emiraten, tropische banen tussen palmbomen in Azië of kustbanen langs de Pacific in Californië. Het reist wat verder, maar de combinatie van klimaat, service en once-in-a-lifetime ervaringen maakt dit soort golfreizen onvergetelijk.





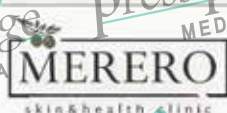
Bij Merero staat uw *huid* centraal

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

ONZE BEHANDELINGEN:

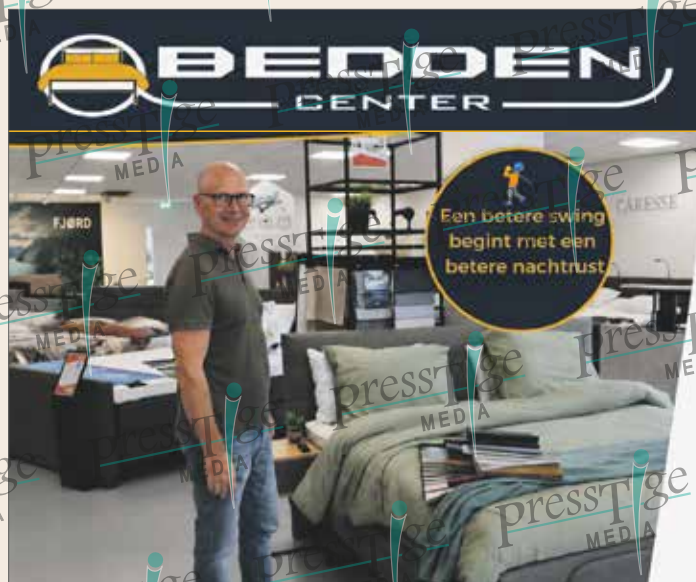
- ✓ **Medische huidverbetering**
Rimpels, pigment, acne, littekens & huidverjonging.
- ✓ **Cryolipolyse & Contouring**
Vetvermindering voor een slankere, strakke lichaam.
- ✓ **HIFU Lifting**
Natuurlijke huidverstrakking & lifting zonder ingreep.
- ✓ **Laserontharing**
Zijdezacht huid zonder resultaat.
- ✓ **PMU**
Natuurlijke schoonheid met professionele technieken.
- ✓ **Japanese Headspa**
Diepe ontspanning voor hoofd, hals en nek.

Meer dan een behandeling. Een *levenswijze*.



Oss | merero.nl

Vernieuw "Golf Course" en ontvang een upgrade



ALLES VOOR JOUW

PERFECTE NACHTRUST

Matrassen • Boxsprings • Bedtextiel

Groot assortiment en persoonlijk advies

Topkwaliteit, snelle levering en service

Goed slapen, lekker leven.

Nieuweweg 285a • Wijchen

024 - 645 15 00 • beddencenter.nl



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

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



Podotherapie
Brenda Hendriks

- 📍 Goorstraat 49, 5384PP Heesch
- ☎ +31 (0)6 255 50160
- ✉ info@podotherapiebrendahendriks.nl
- 🌐 www.podotherapiebrendahendriks.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.

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



**HUUR DEZE PONTIAC GTO 1967
VOOR EEN ONVERGETELIJKE BELEVENIS!**



MET
CHAUFFEUR
EN ZELF
RIJDEN

Ervaar de luxe, V8-kracht en de tijdloze stijl
van deze muscle car!



Sfeervolle avondrit



Halve dagrit

MEER INFORMATIE?

GTO1967HUREN.NL of bel 06-29006841

Gerritsen Dakbedekking

**VAKMANSCHAP
BETROUWBAARHEID
KWALITEIT**

UW DAK IS ONZE HOOGSTE PRIORITEIT

Vrijblijvend advies?

☎ 06-16006533



**NIUWBOUW | RENOVATIE | REPARATIE
ONDERHOUD | DAKGOTEN | LOOD- EN ZINKWERK**

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.

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



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/verre-maaltijden-bezorgd-op-zaterdag/

Bezorgings: iedere zaterdag Voor bodrijven dagen en prijzen in overleg.

Bestellen: mailen: ton@meatingbyton.nl Tel/ app: 06-23347689

M'eating by Ton

Vackwerk

zwembadtechniek en service
06-54723440

van Liempd
Tuin & Parkmachines

Wolven 77a 5328 HM Nistelrode
T. 0412- 61 10 04
E. info@vanliempdtuinenpark.nl

Tuin & Bosbouwmachines
Beregeningsmaterialen
Gereedschappen
Service & Reparatie

www.vanliempdtuinenpark.nl

OBJECT-Z

Ruimtes die raken. Ontwerpen, bouwen en inrichten.

Alles onder één dak: architectuur, in- en exterieurontwerp, vastgoedadvies, interieuradvies en bouwbegeleiding. We zijn de aannemer die uitzoekt en levert het ontwerp in opschouw neemt.

info@object-z.nl 06 - 15 25 76 74 www.object-z.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

SRV Stukadoorsbedrijf
Roan Verbakel

Roan Verbakel

Voor Oventje 24, 5411 NT Zeeland
M 06-15 47 16 64 info@roanverbakel.nl
www.roanverbakel.nl

Praktijk Iokai Shiatsu Rosmalen biedt al ruim 20 jaar perfecte preventieve en helende energetische zorg, desgewenst ook op afstand. Uw aanvullend zorgtegoed 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 406, 5246GM Rosmalen Mobiel nr 0614635477
praktijk.iokai-shiatsu@kpnplanet.nl | www.praktijk-iokai.nl

KLAAR VOOR EEN NIEUWE START?

Afferden Bleijenbeek

Gelegen in het serene en pittoreske Nationaal Park de Maasduinen, onder de rook van Nijmegen, 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 kasteelruïne 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 baanpermisatie.
- 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

GOLFBAAAN
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

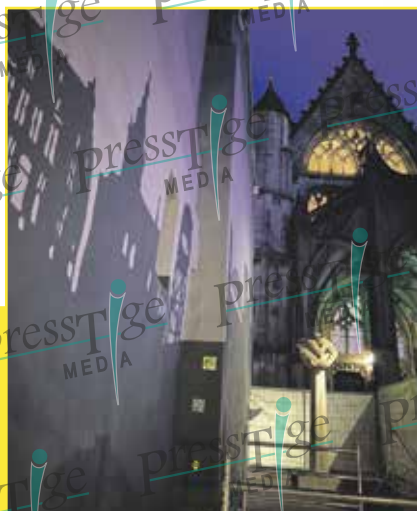




De Bruijn & Schoonderwoerd schilderwerken



**Omdat goed
schilderwerk
het verschil maakt**



Factorijweg 13
6541 DM Nijmegen
024-3500890 | 0627841190
info@bs-schilderwerken.nl

Debruijenschoonderwoerd.nl



Waarom is golf na je 60^e perfect voor je

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

Fysieke voordelen van golf

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

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

Mentale scherpte en ontspanning

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

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

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

Sociale verbinding op de baan

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

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

Een flexibel handicapsysteem

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

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

Praktische tips voor 60-plussers

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



De eerste keer een officiële wedstrijd spelen

De eerste keer een officiële golfwedstrijd spelen is spannend, maar met wat voorbereiding wordt het vooral leuk en leerzaam. Je zet een volgende stap in je golfreis: van vrij spelen naar “echt meedoen” met de club. Veel beginners ontdekken juist tijdens hun eerste wedstrijd hoe gezellig en relaxed de meeste clubwedstrijden eigenlijk zijn.

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

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

Regels en etiquette: de basis

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

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

De wedstrijddag

Kom minstens 30–45 minuten voor je starttijd naar de baan zodat je niet hoeft te haasten. Meld je bij de wedstrijdtafel, haal je scorekaart op, noteer je naam, handicap en de naam van je marker als die nog niet ingevuld is. Sla een korte warming-up op de range en puttinggreen, maar maak het niet te ingewikkeld: een paar wedges, een paar drives en vooral gevoel krijgen op de green is genoeg.

Check het local rules-bord en eventueel plaatselijke regels op de scorekaart; daar staan vaak zaken als “plaatselijk verboden gebied”, grond in bewerking en hoe er wordt geplaatst in de baan. Ga 5–10 minuten voor je starttijd naar de tee, stel jezelf voor aan de flightgenoten en spreek kort af wie elkaars score bijhoudt. Een kort praatje (“het is mijn eerste wedstrijd, dus ik vind het best spannend”) breekt het ijs en zorgt er vaak voor dat anderen extra behulpzaam zijn.

In de baan: tempo, score en mindset

Tijdens de ronde is tempo belangrijk: blijf aansluiten op de groep vóór je, niet op de groep achter je. Wees klaar om te slaan als je aan de beurt bent, loop direct naar je bal en denk alvast na over je volgende slag. Kun je je bal niet vinden, start meteen een zoekactie en hou de klok in de gaten; officieel heb je maximaal drie minuten. Lukt het niet, speel door volgens de regels (provisionele bal, of lokale dropping-regel als die geldt) om het spel gaande te houden.

Je marker noteert jouw score per hole, maar controleer zelf na elke green of het klopt; voorkomen is beter dan discuten bij het

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

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

Na de ronde: scorekaart en leerpunten

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

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

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

Als je met die blik kijkt, wordt je eerste officiële wedstrijd niet alleen spannend, maar vooral een stap richting nog meer plezier in golf – en grote kans dat je daarna snel weer inschrijft.



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

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
- Haarnestcyste
- Anogenitale wratten
- Anale poliepen

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.

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 waalkliniek.nl receptie@waalkliniek.nl 088 -26 26 800



KOZIJNEN

Kunststof
Aluminium

van de hoogste kwaliteit!



mnkozijn.nl

RAMEN / DEUREN

SCHUIFPUIEN

Schaafdries 30 | 5371NJ Ravenstein

0486-782979 | info@mnkozijnravenstein.nl



Alles voor uw tuin!



- **Tuinontwerp**
- **Tuinaanleg**
- **Tuinonderhoud**
- **Tuinrenovatie**



de **Hoog** hoveniers

📍 Eindhovensestraat 37A
6613 AR, Balgoij

📞 024 200 67 00
✉ info@dehooghhoveniers.nl
🌐 www.dehooghhoveniers.nl