



# GOLF in ZAKEN

## *Courant*

editie 1 - 2026

's-Hertogenbosch



Waarom golf leuk is .....	3
De eerste keer een officiële wedstrijd .....	5
Golftrends in 2026 .....	11
Golfpark De Loonsche Duynen.....	13
Golfclub Vught .....	17

Pagina 23



# Spaendonck Sport

**10% KORTING**  
met kortingscode  
**9RRD7VC2C84G**

## DE GOLFSPECIALIST VAN DEN BOSCH

Wij hebben een ruim assortiment direct uit voorraad leverbaar:



### VOOR DE GOLFER:

- ✓ Complete golfsets
- ✓ Regrippen en Spikeservice
- ✓ Golfschoenen
- ✓ Golfcartbags en -standbags
- ✓ Golftrrolleys (2-3 of 4 wiel)
- ✓ Golfcadeaus vanaf € 5,00



### UW VOORDELEN:

- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Ruim assortiment
- ✓ Persoonlijk & professioneel advies
- ✓ Laagste prijsgarantie
- ✓ 25 jaar ervaring
- ✓ 120 m2 showroom



Scan voor app  
en voor kortingscode!



Erasmusstraat 15  
5216HM 's-Hertogenbosch



073-6230888



www.spaendoncksport.nl



*Ik ben Ron Huijismans, tandprotheticus met 20 jaar ervaring en eigenaar van een kleinschalige praktijk in Hinfloot 's-Hertogenbosch. Een gebitsprothese naar uw wens met daarbij de juiste zorg, tijd en aandacht, is mijn specialiteit.*

Ron Huijismans



- » Gratis (controle) afspraak voor iedereen.
- » U heeft géén doorverwijzing nodig.
- » Informatie over een kunst- en klikgebit.
- » Aanmeten, vervaardigen en nazorg van alle soorten uitneembare gebitsprothesen. 75% tot 100% vergoed vanuit de Basisverzekering.
- » Snelle reparatieservice.
- » Opvullen van uw gebitsprothese.
- » 90% vergoed vanuit de basisverzekering.
- » Gecontracteerd bij alle grote zorgverzekeraars.
- » Ervaring met angstpatiënten.



Dorpsstraat 50 E  
5241ED Rosmalen

073 - 850 49 11

www.tpphuijismans.nl

info@tpphuijismans.nl



HUIJISMANS  
tandprothetische praktijk



## Van winterrange naar baan

De hele winter heb je netjes ballen geslagen op de range: swing gefilmd, lessen gevolgd, drills herhaald. 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. 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. Elke bal telt; geen tweede kansen. Zo train je routine 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. 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?

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.

## Waarom golf leuk is

Golf is verrassend leuk, juist als je nog nooit een club hebt vastgehouden, omdat het veel meer is dan “een balletje slaan”. Het is een combinatie van buiten zijn, bewegen, spelletje doen en samen iets beleven. Je hoeft echt geen topsporter te zijn om er plezier aan te beleven – nieuwsgierigheid is genoeg.

Om te beginnen speelt golf zich af in het groen. Je loopt over brede fairways, langs bomen, waterpartijen en vogels; het voelt eerder als een mooie wandeling dan als een zware training. Onderweg maak je kilometers zonder dat je het echt doorhebt, omdat je steeds bezig bent met de volgende slag, de volgende hole, het uitzicht. Dat maakt golf aantrekkelijk voor iedereen die graag buiten is, maar niet per se behoefte heeft aan een zweetdoorweekte work-out.

### **Eerlijk**

Daarnaast is golf een spel, en een heel eerlijk spel: de bal ligt waar hij ligt, en het is aan jou om er iets van te maken. Je hoeft niks te kunnen om het toch leuk te vinden; juist het proberen, lachen om een misser en blij zijn met die ene geslaagde bal geeft voldoening. De eerste keer dat je een bal écht goed raakt en hem ziet vliegen, heb je vaak meteen een “wauw-moment”. Dat gevoel is verslavend, in de positieve zin.



### **Sociaal**

Golf is ook een sociale sport. Je loopt met één, twee of drie anderen een paar uur samen over de baan, met genoeg tijd voor gesprekken tussen de slagen door. Het tempo is rustig, er is geen harde muziek, geen scheidsrechter die fluit – je hebt de ruimte om bij te praten, zaken te doen of gewoon samen te lachen om elkaars blunders. Dat maakt golf bijzonder geschikt als je sport en gezelligheid wilt combineren.

### **Ontspannen**

Tot slot kun je golf precies zo intens of ontspannen maken als je zelf wilt. Of je nu komt voor een ontspannen uurtje op de oefengreen, een les om het eens te proberen of een volledige ronde: je bepaalt zelf het tempo. Daardoor is golf toegankelijk voor jong en oud, sportief en minder sportief. En dat maakt het zó leuk, zelfs – of juist – als je nog nooit een club hebt vastgehouden.

### **De Golf in Zaken Courant**

's-Hertogenbosch  
Jaargang 2026 - Editie 1

### **Oplage**

5.100 ex.

### **Uitgave**

PressTige Media  
Eindhoveneweg 33  
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750

www.prestigemedi.nl

### **Advertentieverkoop**

PressTige Media

### **Druk**

HelloPrint

### **Verspreiding**

's-Hertogenbosch

### **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

# AUDIO EXPERT

Exclusive Sound and Vision



THE ART OF SOUND

Timeless performance



THE ULTIMATE

CINEMA EXPERIENCE

Maak uw exclusieve afspraak

AudioExpert Exclusive, Het Sterrenbeeld 25, 5215 MK 's-Hertogenbosch

T +31 73 6897729 E info@audioexpert.nl

# De eerste keer een officiële wedstrijd spelen

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

## **Vooraf: niveau, regels en inschrijving**

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

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

## **Regels en etiquette: de basis**

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

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

## **De wedstriiddag: aankomst en voorbereiding**

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

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

## **In de baan: tempo, score en mindset**

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

Je marker noteert jouw score per hole, maar controleer zelf na elke green of het

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

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

## **Na de ronde: scorekaart en leerpunten**

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

Blijf als het kan even voor de prijsuitreiking; het is leerzaam om te zien hoe uitlagen worden opgemaakt en het is goed voor je inbedding in de club. Bovendien merk je dan dat de sfeer vaak vooral goedmoedelijk 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.



### Reparatie en Onderhoud van uw (bedrijfs) auto

Graaf van Solmsweg 99D3  
5221 BM s'Hertogenbosch

06-14965865

[djk-autoservice.nl](http://djk-autoservice.nl)



### Van Eembergen Bouw en Klus

Project Management - Verbouwingen - Renovatie - Onderhoud - Reparatie

Patrick van Eembergen  
Maasdijk 75  
4261 AD Wijk en Aalburg

06 57 23 99 43  
[info@vaneembergenbouwenklus.nl](mailto:info@vaneembergenbouwenklus.nl)  
[www.vaneembergenbouwenklus.nl](http://www.vaneembergenbouwenklus.nl)

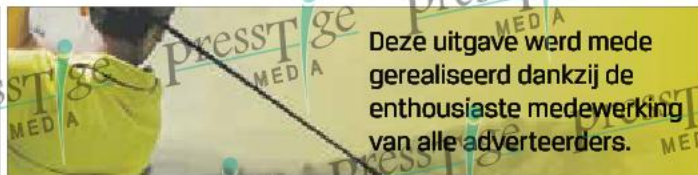


RIIOLTECHNIEK  
F. RAAIJMAKERS

Frans Raaijmakers  
[info@riooltechniekfraaijmakers.nl](mailto:info@riooltechniekfraaijmakers.nl)  
06-53161582 | Liempde



SERVICE & ADVIES  
tel: 06-53540538



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

# KOZIJNEN

• RAMEN / DEUREN • SCHUIFPUIEN



Kunststof Aluminium

RAVENSTEIN

Schaafdries 30  
5371NJ Ravenstein

VUGHT

Industrieweg 14  
5262 GJ Vught

[mnkozijn.nl](http://mnkozijn.nl)

profel expert

### VLOEIEND COMFORT,

*tijdloos design*  
Unieke naadloze vloeren voor **wonen en werken**. Altijd een vloer die jou past als gegoten.



[DORMI.NL](http://DORMI.NL) 06 45 63 96 68

TROFFELVLOEREN | GIETVLOEREN | COATINGVLOEREN | BETONLOOK VLOEREN

# KOOKSTUDIO

Ik kook jij ook-



Kookworkshops - Catering - Kinderfeestjes - Vergaderen

Laat uw culinaire wensen bij ons uitkomen!

Van Kookworkshop tot compleet diner en van feestje tot vergaderen.

Voor zowel particulier als zakelijk is veel mogelijk.

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden of kijk op onze website: [www.kookstudioiikkookjijook.nl](http://www.kookstudioiikkookjijook.nl)  
Winterdijk 13B, 5141 KE Waalwijk | 06 400 00 092



# Vochtschadeherstel NL

Vochtschadeherstel Nederland B.V.  
Voor al uw vocht en ventilatie problemen!

- Vochtbestrijding
- Optimaliseren ventilatie
- Coating systemen
- Lekkende doorvoeren
- Betonreparatie en bescherming
- Hydrofoberen gevels
- Kelderafdichting

Orthen 70, 5231XS s-Hertogenbosch  
06-53 50 80 23 | [info@vochtschadeherstelnederland.nl](mailto:info@vochtschadeherstelnederland.nl)  
[www.vochtschadeherstelnederland.nl](http://www.vochtschadeherstelnederland.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 blij 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.

## Golf Parc de Pettelaar

**Aan de rand van 's-Hertogenbosch, tussen het Provinciehuis Noord-Brabant en de A2, ligt een van de meest unieke golfaccommodaties van de regio: Golf Parc de Pettelaar.**

Voor zowel beginnende als ervaren golfers biedt deze 9-holes baan (par 3/4) een sportieve uitdaging met waterhindernissen, hoogteverschillen tot wel 10 meter. De Pettelaar staat bekend om de mooiste greens van de regio. Perfect onderhouden en uitdagend glooiend, vragen ze om precisie en techniek. De greens maken elke hole tot een unieke beleving voor zowel recreanten als ervaren golfers.

De baan trakteert op een prachtig uitzicht over de skyline van Den Bosch, met als kroonjuweel de Sint-Janskathedraal.

Golf Parc de Pettelaar bestaat al meer dan dertig jaar. Wat in 1994 begon als de droom van Mauk de Jongh, is inmiddels uitgegroeid tot een volwaardig golfparadijs. Sinds bijna tien jaar wordt zijn visie met evenveel passie voortgezet door zijn zoon, Jan Bart de Jongh. Hun gezamenlijke inzet heeft van De Pettelaar een plek gemaakt waar sportiviteit, gastvrijheid en kwaliteit samenkomen.

Na een ronde golf of een les op de verlichte driving range met 16 overdekte en 10 open afslagplaatsen bent u welkom in het bourgondische clubhuis met verwarmd terras. Test nieuwe clubs in de golfshop of samen met een PGA-professional op de baan.

Oefen uw korte spel op de putting green, approaching green of in de oefenbunker. Beginners kunnen op laagdrempelige wijze kennismaken met golf via clinics of de unieke begeleiding van mentoren van Golfclub Bois-le-Duc.

Kom langs of bezoek onze website en ontdek waarom Golf Parc de Pettelaar alles biedt wat golf zo bijzonder maakt. Kom ook golfen, en bourgondisch genieten. Boek nu uw starttijd via: [www.golfparcdpettelaar.nl](http://www.golfparcdpettelaar.nl)

Bron - [www.golfparcdpettelaar.nl](http://www.golfparcdpettelaar.nl)



**Golf Parc de Pettelaar**

Meerendonkweg 2, 5216 TZ Den Bosch

0736136630 | [www.golfparcdpettelaar.nl](http://www.golfparcdpettelaar.nl)





**VAN GENT  
WATERSPORT**

**VOOR HET COMPLETE  
WATERSPORT GEVOEL!**

[vangentwatersport.nl](http://vangentwatersport.nl) ☎ 0418 - 63 30 57



**P.B.D. Lommers**  
VERHUUR  
GEWEDSCHAP/MATRIJEL  
VERKOOPT  
MATERIALEN

Vanaf 1 Juni zijn wij geopend op ons nieuwe  
adres: Kempenlandstraat 35A, 5262GK Vught

Openingstijden:  
Dagelijks van tot 12:30 en 16:00 tot 17:00

+31 6 12 67 61 31

[pbdlommersverhuurverkoop@gmail.com](mailto:pbdlommersverhuurverkoop@gmail.com)  
[www.pbdlommersverhuurverkoop.nl](http://www.pbdlommersverhuurverkoop.nl)

**DP**  
KERKDRIVERS  
**GRONDWERKEN**  
MEFRA & GROND/STRAATWERK  
INFO@DPGRONDWERKEN.NL  
0140801

Al 25 jaar  
ervaring in het  
midden- en  
kleinbedrijf

**Transparant  
Persoonlijk  
Duidelijk**

**Beij**

administratie-advieskantoor

Beij administratie- en advieskantoor  
Koningstraat 8 • 5328 BD Rossum  
Tel. 0418 663606, [info@beijadministratie.nl](mailto:info@beijadministratie.nl)  
[www.beijadministratie.nl](http://www.beijadministratie.nl)

Natuurlijk ook voor de  
starter de ideale kans om  
met winst te beginnen!



**HANSEN WUDEN**  
VLOERENBEDRIJF BV

Ambachtsweg 49  
5272 RB St Michielsgestel  
06-53340014

[WWW.DESTRAKSTEVLOEREN.NL](http://WWW.DESTRAKSTEVLOEREN.NL)

Service & Montagebedrijf **Rob Braam**

Aanleg, onderhoud en service van verwarming

Jacob van Wassenaerstraat 10  
5224 GG s-Hertogenbosch

**Barclay Catering**  
Velddriel/Zaltbommel  
06 1355 5784  
[www.barclaycatering.nl](http://www.barclaycatering.nl)

Catering op maat, voor elk budget, zowel zakelijk als particulier



**Schildersbedrijf  
CLETON**

"Schildersbedrijf Cleton beschikt over **vakkennis** en **ervaring** die  
vereist is voor het inspecteren, beoordelen en behandelen van schilderwerk"

Harmoniepolder 116 • 5235 TM 's-Hertogenbosch  
T 073 - 888 28 55 • M 06 - 111 024 24

[WWW.SCHILDERSBEDRIJFCLETON.NL](http://WWW.SCHILDERSBEDRIJFCLETON.NL)

**Beter bouwen. Mooier wonen.**  
Voor wie verder kijkt dan de bouwmarkt.



**debouwmarktshop.nl**

**van den berg en zn.**  
tegelwerken & tegelhandel



Al sinds 1973 het vertrouwde adres voor het vakkundig  
plaatsen en leveren van tegels en natuursteen!

[www.tegelzetbedrijfvdberg.nl](http://www.tegelzetbedrijfvdberg.nl)

Dr. Boutkanstraat 9 • Heeswijk-Dinther • tel. 0413-291249 • fax 0413-293952

## 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.

## Golfclub Bois-le-duc

Golfclub Bois-le-Duc, gevestigd op Golf Parc De Pettelaar aan de zuidzoom van 's-Hertogenbosch, wordt omringd door een sfeer van gastvrijheid. Deze verzamelplaats kan treffend worden omschreven als een bastion van Brabantse Bourgondische gezelligheid. Het is een plek waar mensen samenkomen, elkaar regelmatig treffen en waar de kunst van het ont-moeten wordt gewaardeerd. Of je nu een recreatieve golfer bent die graag met vrienden of kennissen een ontspannen ronde speelt, of juist op een wat hoger niveau wilt spelen en deel wilt nemen aan de vele georganiseerde wedstrijden, Golfclub Bois-le-Duc biedt voor ieder wat wils. En als je echt een stap verder wilt gaan, kun je zelfs deelnemen aan de prestigieuze NGF-competities.

Wij zijn met recht een vereniging die voor diversiteit staat, waar iedereen iets kan vinden wat bij zijn of haar golfbeleving past.

Om golf voor iedereen toegankelijk te maken, biedt onze thuisbasis, Golf Parc De Pettelaar, aantrekkelijke introductie-cursussen aan. Je hoeft in het begin geen eigen golfuitrusting aan te schaffen. Golflessen worden in principe elke dag en avond van de week gegeven, en je kunt jouw voorkeurstijden aangeven. Voor meer informatie kun je terecht bij de balie in ons clubhuis. Je kunt ook het inschrijfformulier downloaden om je meteen aan te melden.

Onze golflessen worden verzorgd door drie PGA Holland golfprofessionals van Golf Parc De Pettelaar. Zij staan klaar om jou te begeleiden en je golfvaardigheden naar een hoger niveau te tillen. Daarnaast biedt De Pettelaar uitgebreide oefenfaciliteiten, waaronder een overdekte driving range die 's avonds verlicht is. Hier kun je naar hartenlust oefenen en werken aan je techniek, ongeacht het weer of het tijdstip van de dag.

### Golflessen voor de jeugd

Op Golf Parc De Pettelaar worden elke zondagochtend jeugdlessen georganiseerd, waarbij enthousiaste jeugdcoaches Sophie Brongeeest, Mathijs Brongeeest en Elvano Avendonk de leiding hebben. Tijdens deze lessen is er altijd minstens één lid van de jeugdcommissie aanwezig als aanspreekpunt voor zowel ouders als jeugdleden. De jeugdlessen bestaan uit drie sessies op de driving range, waar de jonge golfers hun vaardigheden kunnen verbeteren, en twee baanlessen. Tijdens deze lessen wordt ook theoretische kennis overgedragen. Als een jeugdlid 14 jaar of ouder is, moet hij of zij een theoretisch examen afleggen om een EGA-handicap van 54 te kunnen behalen. Dit examen is een vereiste om de golfvaardigheden officieel te kunnen registreren.

Bron - [www.gcboisleduc.nl](http://www.gcboisleduc.nl)



Golfclub Bois-le-duc

Meerendonkweg 2, 5216 TZ 's-Hertogenbosch  
[www.gcboisleduc.nl](http://www.gcboisleduc.nl)



Met de precisie van een hole-in-one



Unieke tuinontwerpen—duurzaam, stijlvol en tot in detail verzorgd.

Christel Goossens Tuindesign

06-12747515 | info@christelgoossens.nl | www.christelgoossens.nl



LP MONTAGE

- ✓ Laadpalen
- ✓ Thuisbatterijen
- ✓ Groepenkasten
- ✓ Renovaties
- ✓ Nieuwbouw

[www.lpmontage.com](http://www.lpmontage.com)

Vught

[info@lpmontage.com](mailto:info@lpmontage.com)

0621356116

HOYER -RAAMDECORATIE-  
-EN VLOERBEDEKKING-

- Raamdecoratie op maat • Vloerbedekking
- Binnen Zonwering • Advies • Gratis opmeten

Hintham 45 • 5246 AC Rosmalen • Tel. 073 211 01 19

Info@hoyerhintham.nl • HOYERHINTHAM.NL



ROCKENS BOUWSERVICE

Bouw en aannemersbedrijf

Nieuwbouw verbouw  
onderhoud/renovatie

Boerenzwaluw 14

06 1297 8777

5398 GH Maren-Kessel

ROCKENSBOWSERVICE.NL

MARK <sup>xx</sup>

ongediertepreventie en -bestrijding

LAAT ONGEDIERTE  
NIET ONGEWENST  
JOUW OMGEVING  
BINNENDRINGEN

Met Mark de Rattenvanger  
krijgt ongedierte geen kans.



Milieuvriendelijk  
Snel en efficiënt  
Volledige gecertificeerd

Wij bestrijden o.a.:

Wespen, muizen,  
ratten, vlooiën,  
mollen, vliegen,  
kakkerlakken,  
bedwantsen, etc.

06 - 54 76 78 94

INFO@MARKDERATTENVANGER.NL  
WWW.MARKDERATTENVANGER.NL



SCAN DE QR-CODE  
EN MAAK DIRECT  
EEN AFSPRAAK!



Cooling Assembly Services  
van Doesburg

Jan Coolenhof 20  
5311 GP Gameren

Bel 06 21817998

of stuur een email

[info@tonvandoesburg.nl](mailto:info@tonvandoesburg.nl)



## Golftrends in 2026: data, technologie, en duurzaamheid

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.

### 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 betaalbarer, 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-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.

### 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.

## Bernardus Golf

In Cromvoirt, vlak bij 's-Hertogenbosch, ligt Bernardus Golf: een 18-holes Championship Course ontworpen door toparchitect Kyle Phillips. Hier draait alles om spelplezier, kwaliteit en gastvrijheid. De baan is uitdagend voor de serieuze golfer, maar toegankelijk in zijn opzet – met strategische elementen die naadloos opgaan in het Brabantse landschap. Van 2021 t/m 2023 vond hier het KLM Open plaats en in 2026 verwelkomen we het grootste vrouwengolftoernooi ter wereld: de Solheim Cup.

Als day member geniet je van een complete golfdag met de mogelijkheid om een onbeperkt aantal holes te spelen. Bernardus is verkozen tot best onderhouden baan van Nederland, iets wat je merkt op elke tee, fairway en green. De oefenfaciliteiten zijn van topniveau, met een ruime driving range inclusief grass tee, putting greens van wereldklasse en een unieke short-game area waar ruimte is om aan je chip's en pitches te werken.

Na je ronde ontspan je in de kleedkamers met Hammam, of maak gebruik van de gym, het verwarmde buitenzwembad of de tennisbaan. Deze faciliteiten zijn inbegrepen bij je Day Membership. Niet-golfende partners zijn ook van harte welkom en kunnen zonder extra kosten gebruikmaken van alle niet-golf-faciliteiten.



Culinaire liefhebbers genieten bij Noble Kitchen: het met een Michelinster bekroonde restaurant serveert verfijnde gerechten met uitzicht op de baan. Het terras, verkozen tot 'Terras van het Jaar 2024', biedt een ontspannen sfeer en zicht op diverse holes, met 's avonds een schitterende zonsondergang.

Maak je dag compleet met een overnachting in de Bernardus Lodge. Kies uit een comfort of superior room en geniet na een onvergetelijk dag met een glas Bernardus Wijn of Rosé.

Boek jouw verdiende dag op <http://www.bernardusgolf.com> en ervaar Bernardus zelf!

Bron - [www.bernardusgolf.com](http://www.bernardusgolf.com)



Bernardus Golf  
Deutersestraat 39D, 5266 AW Cromvoirt  
0732034141 | [www.bernardusgolf.com](http://www.bernardusgolf.com)





**MH MARCIANO'S HAARSTYLING**

Gespecialiseerd in  
haarstukken, pruiken  
en hoofdhuidproblemen!

Zonneweide 18 | 5221 BH's-Hertogenbosch | 06-15439983  
[www.maricianoshaarstyling.nl](http://www.maricianoshaarstyling.nl)

**STAN VAN RIJN**

SYSTEEMPLAFONDS - WANDEN - VERLICHTING

06-53237999 [rijnmo@home.nl](mailto:rijnmo@home.nl)

TODAY - TOMORROW - EVERYDAY

**VDL vloeren**

PVC vloeren | Woonbeton | Vloerverwarming

VDL Vloeren is een vloerenbedrijf gevestigd in Sint-Michiëlgestel, Noord-Brabant. Met jaren ervaring en expertise in het vak, leveren wij hoogwaardige vloeroplossingen voor zowel particuliere als zakelijke klanten. Wij streven naar de hoogste kwaliteit en klanttevredenheid, en zorgen voor een perfecte afwerking van uw vloer.

Sint-Michiëlgestel, Noord Brabant  
0610608145 | [www.vdlvloeren.nl](http://www.vdlvloeren.nl)




**Montage en Service**

[www.efglorius.nl](http://www.efglorius.nl)

De toekomst begint met montage!

**Kerkdriel 06 18 11 78 35**

**KEUKENCENTRUM VOSSING**  
SINCE 1974  
*Het liefde van keukens*

al ruim 40 jaar uw keukenspecialist



ook voor badkamermeubels

**[www.vossing.nl](http://www.vossing.nl)**

Wellseindestraat 9, 5325 KH Wellseind, tel. (0418) 552404

**FYSIOBERLICUM**  
Fysiosport Centrum • Schouder

Dé specialist in schouder & nekgerelateerde klachten.





Schouderklachten • Nekklachten • Sportblessures

Manuele therapie • Sportfysiotherapie • Revalidatie  
Schouderprotheses • Echografie bij schouder

Voor een afspraak bel 073 - 503 29 86  
**[www.fysioberlicum.nl](http://www.fysioberlicum.nl)**

**Lampuniek**

Meer dan verlichting, een ervaring in service en stijl

VOOR PERSOONLIJK ADVIES OPMAAT

**CONTACT ONS**

073 228 2838  
[info@lampuniek.nl](mailto:info@lampuniek.nl)  
[www.lampuniek.nl](http://www.lampuniek.nl)



## Warming-up voor de eerste tee: 10 minuten routine

Een goede warming-up voor de eerste tee hoeft niet langer dan tien minuten te duren, maar maakt een wereld van verschil voor je slag én je lichaam. Met een slimme routine maak je je spieren los, activeer je je rotatie en kom je mentaal in de juiste focus om direct vanaf hole 1 lekker te spelen.

Een goede warming-up voor de eerste tee hoeft niet langer dan tien minuten te duren, maar maakt een wereld van verschil voor je slag én je lichaam. Met een slimme routine maak je je spieren los, activeer je je rotatie en kom je mentaal in de juiste focus om direct vanaf hole 1 lekker te spelen.

Denk in drie blokken van elk ongeveer drie tot vier minuten. Begin met algemene mobiliteit. Maak rustig grote cirkels met je armen, draai je schouders naar voren en achteren en maak een paar langzame nek- en romprotaties. Voeg vervolgens enkele heupopeners toe, zoals staande knieheffen en lichte heuprotaties, om je onderlichaam wakker te maken. Dit deel is puur "losmaken": geen kracht, wel grote soepele bewegingen en rustige ademhaling.

In het tweede blok richt je je op golfspecifieke rotatie. Pak een club en leg die in je ellebogen of op je schouders, voeten op schouderbreedte, en maak gecontroleerde draaibewegingen van links naar rechts, alsof je je backswing en through-swing

imiteert. Voeg daarna enkele zijwaartse lunges toe met de club als steun: stap zijwaarts in, buig je knie, voel rek in lies en bovenbenen en kom weer rustig terug. Zo bereid je de spieren en gewrichten voor op de rotatie en verplaatsing die je in je swing nodig hebt.



In het laatste blok maak je de overgang naar echte swings. Doe eerst een serie van tien tot vijftien halve oefenswings met een wedge of ijzer, op ongeveer vijftig procent van je normale tempo. Let op balans, ritme en een ontspannen grip; het gaat om gevoel, niet om afstand. Daarna volg je met tien volledige swings, nog steeds zonder bal of met enkele ballen op de range, waarbij je tempo geleidelijk iets opvoert. Sluit af met een paar oefenswings met de driver op de eerste tee, terwijl je al je routine doorloopt: visualiseer de slag, neem je stand in, adem rustig uit en sla pas als je echt klaar bent.

## Golfpark De Loonsche Duynen

Golfpark De Loonsche Duynen is uniek gelegen te midden van de natuurgebieden de Loonse en Drunense Duinen en landgoed Huis ter Heide en ademt rust en ruimte. Het park beslaat een oppervlakte van maar liefst 95 hectare en is ontworpen door de bekende golfbaanarchitect Donald Steel.

De baan is prachtig! Waterpartijen, bunkers, bossen en prachtige (soms lange) holes, maken de baan een echte uitdaging. Voor beginners en de golfers die willen trainen zijn er voldoende gratis golf faciliteiten. In 2023 wordt er een kleine golfbaan (9 holes, par 3) geopend, ideaal voor beginners maar ook gevorderde spelers om hun korte spel te oefenen.

### Faciliteiten

De Loonsche Duynen beschikt over een verlichte en deels overdekte driving range, uitgebreide oefenfaciliteiten en een Golf school.

Op het park vind je naast de diverse oefenfaciliteiten, Brasserie De Loonsche Duynen. In een sfeer van Brabantse gezelligheid, kun je hier dagelijks genieten van heerlijke koffie, een lekker wijntje of een verse bereide maaltijd in een sfeer van 'gewone gezelligheid'. Brasserie De Loonsche Duynen beschikt over een prachtig gele-

gen, groot en zonnig terras dat uitkijkt over de golfbaan. Naast de brasserie is het mogelijk om feesten, bijeenkomsten en vergaderingen te organiseren. De vergaderzalen kijken uit over de golfbaan. De gratis parkeerfaciliteiten op eigen terrein geven de gelegenheid om makkelijk te parkeren.

Kortom, kom eens langs op De Loonsche Duynen dat vinden wij Gewoon Gezellig!

### Golfbaan

De golfbaan is 7 dagen per week geopend:

16 maart t/m 30 september:

Dagelijks vanaf 8.00 - zonsdagondergang

1 oktober t/m 15 maart:

Gehele week van 08:00 tot 20:00 uur

### Receptie en shop

Dagelijks geopend vanaf 8.00 uur tot 17.00 uur.

### Brasserie

Dagelijks geopend vanaf 8.00 uur en de keuken vanaf 11.00 uur.

Bron - [golfparkdeloonscheduynen.nl](http://golfparkdeloonscheduynen.nl)



Golfpark De Loonsche Duynen

Veldstraat 6, 5176 NB De Moer | 0416749800 | [golfparkdeloonscheduynen.nl](http://golfparkdeloonscheduynen.nl)

DE LOONSCHÉ DUYNEN  
Druiven - Druifjes

**Nard**  
**van der Staak**





- Keramische tegels • (Sier)bestrating
- Tuinaanleg • Grondwerken

06 - 41 31 17 36  
 nardvanderstaak@gmail.com  
 www.vdstaaktuinen.nl

**RIFEDA**  
 SCHILDERWERKEN

Binnen- en buiten schilderwerk.  
 Aankomende van behang en Renovaties .  
 Spuittechniek en advies op maat.  
 Voor zowel particulieren als bedrijven.  
 Senuwoud maar de mogelijkheden ?

Scan de QR-code en neem vrijblijvend contact met ons op .



**ASN Autoschade**  
**Strijk Gameren**

**Uw schade,  
 onze zorg.**  
 Herstel met  
 service van  
 topkwaliteit!

**www.strijkgameren.nl**

**TONNIE VAN HELDEN**

Voor al uw bouw- & renovatiewerken

Tonnie van Helden 5306GV Brakel info@vanheldenbouw.nl  
 Langekamp 18a 06 23 29 24 51 www.vanheldenbouw.nl

**VERHAAR**  
 BEDRIJFSKLEDING  
 BEDRUKKEN BORDUREN TRANSFERS

info@verhaarbedrijfskleding.nl  
**0615285267**  
 www.verhaarbedrijfskleding.nl

**WARMTEPOMPEN**  
**CV KETELS**  
**INSTALLATIETECHNIEK**

**Eén BROK**  
**kwaliteit**

www.brokinstallatie.nl

**BROK**  
 WARMTESYSTEMEN  
 EN INSTALLATIE




**baden+**

**bijzonder  
 badkamer ontwerp**

- ✦ Ruim 500 m<sup>2</sup> badkamerinspiratie
- ✦ Expert op het gebied van sanitair en tegelwoonvloeren
- ✦ Eigen installatieteam
- ✦ Ontzorging van ontwerp tot installatie

**badkamerid**  
 idee, ontwerp & realisatie

Adresgegevens  
 De Schakel 5  
 5261 LL Vught

Kijk voor alle  
 openingstijden  
 op onze website

**BADKAMERID-VUGHT.NL** OF BEL 073 641 39 14




## 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 die 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.

## Golfpark De Haverleij

**Golfpark De Haverleij is dé plek voor golfers die op zoek zijn naar een bijzondere ervaring in de regio Den Bosch. De 18-holes golfbaan en de 9-holes PAR-3 baan liggen in een uniek landschap, omringd door de opvallende woonkastelen van de wijk De Haverleij. De combinatie van sport en architectuur zorgt voor een bijzondere sfeer die je nergens anders vindt.**

Zowel beginnende als ervaren golfers vinden hier hun uitdaging. De holes zijn gevarieerd, met waterhindernissen en bunkers die het spel spannend houden. De PAR-3 baan is bovendien toegankelijk voor iedereen, ook zonder GVB of handicap, wat het park extra laagdrempelig maakt. De gastvrijheid van het personeel en de ontspannen sfeer maken een bezoek aan dit park compleet.

### **Lesaanbod**

Naast vrij spelen biedt De Haverleij een uitgebreid lesaanbod via de Hollandsche Golfschool. Of je nu net begint of al jaren speelt: de ervaren golfprofessionals staan klaar om je spel te verbeteren. De themalessen en groepslessen zijn leerzaam én gezellig.

### **Bedrijfsuitje**

Golfpark De Haverleij is meer dan alleen een golfbaan. Het is ook een ideale locatie voor vergaderingen, feesten of bedrijfsuitjes. Er zijn aantrekkelijke arrangementen en clinics te boeken, geschikt voor zowel bedrijven als particuliere groepen. Daarmee biedt het park voor ieder wat wils.

### **Activiteiten**

De Hollandsche Golfclub, actief op het park, organiseert het hele jaar door clubactiviteiten. Denk aan leuke wedstrijden en ontmoetingsmomenten voor leden van alle niveaus. Ook zonder speelrecht kun je deelnemen aan deze activiteiten tegen een gereduceerd tarief.

### **Totaalpakket**

Golfpark De Haverleij biedt dus een compleet pakket: een prachtige baan, leerzame lessen, gezellige clubactiviteiten en unieke evenementen. Of je nu alleen komt, met vrienden, collega's of je hele familie: je bent van harte welkom. Plan je bezoek en ervaar zelf de charme van golfen in deze bijzondere omgeving.

Bron - [www.burggolf.nl](http://www.burggolf.nl)



**Golfpark De Haverleij**

Leunweg 40, 5221 BC 's-Hertogenbosch | 0736390101 | [www.burggolf.nl](http://www.burggolf.nl)



Onze adviseurs  
staan al 35  
jaar voor u klaar!

info@huijbregtsnotarissen.com  
Tel. 073 6918787  
huijbregtsnotarissen.com

's-Heerenbosch: Zuiderparkweg 280  
Vlijmen: Mgr. Van Kesselstraat 2

Huijbregts  
Notarissen & Adviseurs  
35

Heeft u uw juridische  
en fiscale zaken goed  
geregeld?

U regelt  
het met een  
(levens)  
testament



Interieurontwerp  
dat klopt.

Wij nemen je het werk uit handen.  
Laat je verrassen door de kracht  
van een goed doordacht ontwerp  
en een vlekkeloze realisatie.



INTERIEURONTWERP | BOUWBEGELEIDING | ADVIES

INTERIEURSTUDIOHP.NL

Voor alles  
wat met tuin  
te maken heeft



van Wamel

06 1068 8639

vanwamelgroenbeheer@hotmail.com

Ieder afscheid vraagt om een  
persoonlijke en liefdevolle aanpak...



uitvaart  
Maddie  
begeleiding en advies



www.uitvaartmetmaddie.nl

uitvaart@metmaddie.nl

06 105187 007





## 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 draait niet alleen om toegang, maar ook om je gezien en serieus genomen voelen binnen de golfcommunity. Clubs die hierop inzetten, bouwen aan een toekomst waarin golf toegankelijker, socialer en levendiger wordt.**

Golf had lang het imago van een elitaire sport, met hoge kosten en strenge regels. Inclusiviteit begint bij het verlagen van die drempels, bijvoorbeeld met flexibele lidmaatschappen, kennismakingspakketten en laagdrempelige banen zoals par-3-courses. Ook open dagen en proeflessen helpen om nieuwe doelgroepen kennis te laten maken met de sport.

Diversiteit in spelersgroepen versterkt golf. Meer vrouwen, jongeren, senioren en golfers met verschillende achtergronden zorgen voor een rijkere en dynamischere cultuur. Dit vraagt om gericht aanbod, zoals clinics, mixed-events en samenwerkingen met scholen, bedrijven of sportcoaches.

Ook de baan en organisatie moeten toegankelijk zijn. Kortere rondes, speelse formats en duidelijke uitleg helpen beginners en drukbezette spelers. Een gastvrije houding van personeel en leden maakt hierbij het verschil en verlaagt de instapdrempel aanzienlijk.

Tot slot speelt zichtbaarheid een belangrijke rol. Door diverse golfers te tonen in communicatie, voelen meer mensen zich aangesproken. Inclusiviteit is geen eindpunt, maar een continu proces waarin stap voor stap ruimte ontstaat voor iedereen en de sport toekomstbestendig blijft.

**De Buffel**  
GALERIE & BEELDENTUIN

**Unieke Afrikaanse Beelden & Beeldhouwmaterialen**

- ✓ Authentieke beelden uit Zimbabwe
- ✓ Hoogwaardige beeldhouwstenen
- ✓ Professioneel beeldhouwgereedschap
- ✓ Houten & granieten consoles

Bezoek onze galerie en beeldentuin in Vinkel

beeldengaleriedebuffel.nl  
Vinkelsestraat 80 • 5383 KM Vinkel  
0412-451128

## Golfclub Vught

**Stap in de boeiende wereld van golf bij Golfclub Vught! Deze plek is de perfecte springplank voor beginners die de sport willen ontdekken. We nodigen je uit om langs te komen voor een proefsessie en zelf te ervaren wat golfen inhoudt. Overweeg je om te gaan golfen, maar ben je nog niet helemaal zeker of het iets voor jou is? De beste manier om dat te ontdekken, is door het zelf te proberen! Laat je niet afschrikken door eventuele vooroordelen, vooral nu het concept van het "Nieuwe Golf" deze al lang heeft ontkracht.**

Laat je twijfels achter je en bezoek een van onze maandelijkse Open Golfdagen. Onze toegewijde professionals zullen je op een leuke en interactieve manier kennis laten maken met de basisregels van golf en de ontspannen sfeer van onze club.

Als alternatief kun je ook een vrijblijvend bezoek plannen en genieten van een kopje koffie met een van onze professionals. Ze staan altijd klaar om al je vragen te beantwoorden en je te voorzien van alle informatie die je nodig hebt. Voor meer gedetailleerde informatie kun je terecht bij onze "Golfschool".

Golfen in Vught is aantrekkelijk om verschillende redenen, niet alleen vanwege de korte baan en de lage kosten. De unieke kenmerken van onze baan zorgen ervoor dat je vanaf het begin optimaal traint op richting en afstand. Deze training zal je later enorm helpen bij het spelen op grotere banen, waar meer ruimte is om uit te wijken. Het is dan ook geen wonder dat ervaren spelers onze par-3 baan bij uitstek geschikt vinden om hun spel te verbeteren.

Onze prachtige 9-holes Par-3 baan is ideaal voor short golf, perfect voor een uurtje golfen midden in de natuur. Maar je bent natuurlijk ook welkom om langer te blijven. In ons gastvrije clubhuis kun je ontspannen met een drankje en eventueel een lichte snack.

We willen je er wel op wijzen dat de baan niet beschikbaar is voor niet-deelnemers tijdens bepaalde evenementen, zoals wedstrijden, damesochtenden op dinsdag, dinsdagavondcompetitie (zomer), herenochtenden op woensdag en soepochtend op vrijdag (winter), tenzij anders aangegeven. We kijken ernaar uit om je te verwelkomen bij Golfclub Vught, waar je de kans krijgt om de prachtige sport van golf te ontdekken en te genieten van onze uitstekende faciliteiten.

Bron - [www.golfclubvught.nl](http://www.golfclubvught.nl)



### Golfclub Vught

De Bus 2, 5262 LV Vught

06-53706981 | [www.golfclubvught.nl](http://www.golfclubvught.nl)



# D\W

## DAKBEDEKKING

DE SPECIALIST IN BITUMINEUZE DAKEN

06-47973046

NIUWBOUW

REPARATIE

RENOVATIE

ONDERHOUD

[WWW.DWDAKBEDEKKING.NL](http://WWW.DWDAKBEDEKKING.NL)



Handelsonderneming **A. van Tuijl BV**  
De Hoef 7  
5311 GH Gameren  
Tel: 0418-562019  
Email: [info@metaalrecyclinggameren.nl](mailto:info@metaalrecyclinggameren.nl)

In- en verkoop van:  
Oude metalen  
Schroot  
Bruikbaar ijzer



bloemen - pluktuin  
Kwekerij - theehuis

St. Jacobusstraat 15  
5271 XJ St. Michielsgestel  
E [info@ericsleutjes.nl](mailto:info@ericsleutjes.nl)  
T 073 594 1324

[www.ericsleutjes.nl](http://www.ericsleutjes.nl)

# SCHIEPERS

## BETONPOMPEN.NL

Wij kunnen de volgende vloeren leveren

Betog Vloeren • Terras Beton • Woon Beton  
Beton Look Vloeren • Cementdekvloeren

Bel 06 1914 6411

[schiepersbetonpompen.nl](http://schiepersbetonpompen.nl)

# HK H. KUIJPERS BV

infra | grondwerken | sloopwerken | (sier)bestratingen

[www.hkuijpers.nl](http://www.hkuijpers.nl)

# VDVW Adviseurs

## Belastingadviseurs

## Administratieve services

boekhouden - aangiften (ook particulieren) - jaarrekeningen

Hoorzik 3a | 5331 KG Kerkdriel | 0418-631992

[www.vdvw-adviseurs.nl](http://www.vdvw-adviseurs.nl)

# oversluiten

HYPOTHEKEN | LENINGEN | VERZEKERINGEN

9.5 ★★★★★ 2000+ reviews  
Te lezen op [Advieskeuze.nl](http://Advieskeuze.nl) en [Feedbackcompany.nl](http://Feedbackcompany.nl)

Uw financiële situatie verdient aandacht. Door veranderingen in de markt kan het zijn dat u meer betaalt dan nodig is voor uw hypotheek, lening of verzekeringen.

Oversluiten.nl biedt **onafhankelijk inzicht** en brengt de beste financiële mogelijkheden voor u in kaart. Persoonlijk, transparant en geheel vrijblijvend.

Ontdek uw mogelijkheden op: [www.oversluiten.nl](http://www.oversluiten.nl)

Scan de QR-code



**Uw specialist in ZONWERING**

**ROZAL ZONWERING**

**Zonwering specialist!**

En nog veel meer!

U kunt ons bellen via **073 - 689 3447**

Architronlaan 6b  
5321 JJ Hedel  
[www.rozal.nl](http://www.rozal.nl)

**Wat doen wij?**

- Rolluiken
- Screens
- Zonwering
- Garagedeuren
- Terrasoverkappingen
- Horren
- Reparaties
- Onderhoud

# Golf als tweede sport naast bijvoorbeeld fitness, padel of wielrennen

**Golf als tweede sport naast bijvoorbeeld fitness, padel of wielrennen is een goede combinatie: je krijgt extra beweging, je traint andere spiergroepen én je voegt een mentale component toe die in veel andere sporten minder aanwezig is. In plaats van “nog een sport erbij” wordt golf vaak de ontbrekende schakel tussen fysiek bezig zijn, buiten zijn en ontspannen.**

Waarom golf zo goed past als tweede sport Golf is relatief vriendelijk voor je lichaam, zeker vergeleken met contactsporten of explosieve balsporten. De belasting is meestal matig en langdurig: je loopt veel, maakt herhaalde maar gecontroleerde swingbewegingen en hebt tussendoor rustmomenten. Dat maakt golf ideaal als aanvulling op intensieve sporten zoals padel of wielrennen, die juist meer op piekbelasting en conditie zitten. Je blijft in beweging, maar op een andere manier en in een ander tempo.

Daarnaast is golf een sport met een sterke mentale component. Je traint concentratie, geduld, omgaan met spanning en teleurstelling, en het vermogen om “de vorige fout los te laten”. Waar fitness, padel of wielrennen vaak meer gericht zijn op fysieke grenzen verleggen, dwingt golf je om je hoofd erbij te houden, routines te ontwikkelen en emoties onder controle te houden. Tot slot is golf flexibel: volledige 18 holes, 9 holes, een uurtje range of alleen putten en chippen – je kunt het gemakkelijk inpassen.

## **Golf naast fitness: kracht, mobiliteit en herstel**

Doe je aan fitness of krachttraining, dan kan golf een praktische test zijn van hoe “functioneel” je kracht is. Niet alleen hoeveel kilo je tilt telt, maar ook controle, coördinatie en mobiliteit. Een krachtige maar houterige romp is in golf eerder een nadeel; je hebt souplesse en timing nodig. Andersom helpt fitness je golfspel: core-training maakt je swing stabiel en

verkleint de kans op rugklachten, sterke benen verbeteren balans en vermogen.

Golf biedt ook actieve herstelmomenten. Na een zware krachttraining kun je een dag later een rustige 9-holes lopen of een uurtje putten en chippen. Je bent in beweging en buiten, maar zonder dezelfde spiersloop als in de sportschool. Dat helpt fysiek herstel én zorgt mentaal voor afwisseling: weg van spiegels en gewichten.

## **Golf naast padel: explosiviteit versus controle**

Padel is snel, explosief en sociaal intens. Golf is bijna het tegenovergestelde: stilte, tijd tussen slagen en langere concentratiemomenten. Juist die tegenstelling maakt golf interessant als tweede sport naast padel. Je leert energie doseren: niet elke slag hoeft maximaal, timing en techniek zijn belangrijker dan brute kracht. De mentale rust van een golfronde kan een tegenwicht vormen voor de drukte en adrenaline van padelwedstrijden.

Fysiek vullen de sporten elkaar aan. Padel belast vooral knieën, enkels en schouders door korte sprints en acties boven schouderhoogte. Golf vraagt meer van rotatie in de romp, stabiliteit rond heupen en lage rug, en balans. Door beide te doen, train je een breder palet aan vaardigheden. Let wel op schouder en elleboog; een goede warming-up en wat rekoefeningen zijn verstandig.

## **Golf naast wielrennen: duurvermogen en variatie**

Wielrenners zijn gewend aan lange duurspanningen, vaak in één houding. Golf voegt daar een andere vorm van duurspanning aan toe: veel wandelen, staan, draaien, bukken en weer oprichten. Zo krijg je extra stappen en lichte inspanning zonder continu hoge hartslag. Vooral in tussenseizoen of na blessure kan golf een manier zijn om actief te blijven zonder direct weer volle bak te fietsen.

Mentaal is golf voor wielrenners een verademing. In plaats van verkeer, groep en wattages ben je op de golfbaan vooral met jezelf en de baan bezig. Het “training denken” kun je wat loslaten, al zal de competitieve renner ook in golf weer doelen stellen. Je kunt golf slim om je fietsschema heen plannen: in zware weken kortere sessies, in rustige weken een keer 18 holes.

## **Hoe combineer je golf met een druk sportleven?**

Als golf je tweede sport is, moet het leuk blijven en geen verplichting worden. Enkele praktische punten: kies een duidelijke rol voor golf (ontspanning, sociaal, technisch), begin met kleine blokken zoals een uurtje range of 9 holes, plan golf op dagen waarop je hoofd rust nodig heeft, en stel andere doelen dan alleen scores (bijvoorbeeld routine of tempo). Accepteer ook dat je niet in beide sporten tegelijk maximaal kunt pieken; de focus mag verschuiven per periode.

## **De bonus: sociaal en levenslang**

Een groot voordeel van golf als tweede sport is dat je er lang mee door kunt gaan. Andere sporten kun je vaak ook op leeftijd blijven doen, maar golf kun je met wat aanpassingen in tees en tempo tot op zeer hoge leeftijd blijven spelen. Dat maakt het een investering in toekomstige sportjaren. Bovendien is golf sociaal op een unieke manier: je hebt uren tijd om te praten, zonder harde muziek of constante wedstrijdspanning. Waar fitness vaak individueel is, padel druk en kort, en wielrennen lastig te plannen met verschillende niveaus, biedt golf een rustig, gelijkwaardig speelveld.

Kortom: golf als tweede sport naast fitness, padel of wielrennen zorgt voor variatie in belasting, traint je lichaam anders en biedt mentale rust en focus die je in andere sporten weer van pas komen. Als je het slim plant en de lat niet direct op topsport-niveau legt, versterkt golf je hele sportleven – nu én later.



## Bent U op zoek naar bloemen van Hollandse bodem?

Dan bent U van harte welkom bij

**Bloemenwinkeltje Jet**

Van Noremborghstr 118

S-Hertogenbosch

073-642-2942

[bloemenwinkeltjejet.nl](http://bloemenwinkeltjejet.nl)



## LENNY'S APK & SERVICE

Duit 6a  
5283 PW Boxtel

[lennysapk@gmail.com](mailto:lennysapk@gmail.com)  
06-15246489

## Sluis200

flexkantoren & sprekkamers

Al vanaf 2 uur per keer  
Flexibel eigen kantoor huren vanaf 15 m<sup>2</sup>  
goed bereikbaar en gratis parkeren op eigen terrein

office@sluis200.nl  
Reserveren via: [www.sluis200.nl](http://www.sluis200.nl)

## Westerling Mediation

Persoonlijk en betrouwbaar

- Echtscheidingen
- Arbeidszaken
- Altijd vrijblijvende offerte
- Gratis 1<sup>ste</sup> adviesgesprek

[www.westerlingmediation.nl](http://www.westerlingmediation.nl)

Mediator en vertrouwenspersoon ☎ 06 53 81 82 44



## Sprokkelbos

Sprokkelbos outdoor & Lifestyle  
Sprokkelboschstraat 18 Rosmalen  
073 6900675 [info@sprokkelbos.nl](mailto:info@sprokkelbos.nl)  
[www.sprokkelbos.nl](http://www.sprokkelbos.nl)

## De Kastiaan

EXCLUSIEVE HOUTBOUW, POORTEN & HEKWERKEN

Mulandsestraat 5a - 5391 KC Nuland - 073 6894884  
[Info@dekastaan.nl](mailto:Info@dekastaan.nl) [www.dekastaan.nl](http://www.dekastaan.nl)

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

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

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

## Golf in de zomervakantie

Golf in de zomervakantie is voor veel liefhebbers de ideale combinatie van ontspanning, buiten zijn en toch lekker sportief bezig blijven. In plaats van elke dag op hetzelfde strandbedje te liggen, kies je voor afwisseling: de ene dag een ronde van 18 holes, de andere dag rustig een paar uurtjes oefenen op de driving range of een rondje par-3 met het gezin. Warme temperaturen, lange dagen en vaak prachtig onderhouden zomergreens maken het spelen in deze periode extra aantrekkelijk. Zeker als je normaal vooral in het weekend speelt, voelt het heerlijk om doordeweeks in alle rust de baan in te gaan.

Een groot voordeel van golf in de zomervakantie is de combinatie met reizen. Veel populaire vakantiebestemmingen – denk aan Spanje, Portugal, Frankrijk of gewoon de Veluwe en Limburg – hebben tegenwoordig uitstekende golfbanen in de buurt van hotels, campings of vakantieparken. Je kunt de ochtend gebruiken voor een vroege start op een relatief koude baan, en 's middags met partner, kinderen of vrienden iets totaal anders doen, zoals zwemmen, stadjes bezoeken of wandelen. Zo blijft golf een onderdeel van je vakantie, zonder dat de hele reis erom draait. Zeker voor gezinnen is dat een goede balans tussen jouw hobby en gezamenlijke activiteiten.

### Vorbereiding

Tegelijk vraagt zomergolf om een andere voorbereiding dan spelen in de lente of herfst. Hydratatie is essentieel: voldoende water meenemen, eventueel met elektrolyten, en bewust pauzes nemen in de schaduw. Kleding met lichte kleuren en ademende stoffen maakt een groot verschil in comfort. Een pet of hoed en een goede zonnebril zijn eigenlijk onmisbaar, net als zonnebrandcrème die je tijdens de ronde nog een keer aanbrengt. Ook de baan zelf speelt anders in de zomer: fairways zijn vaak harder en droger, waardoor je meer rol krijgt en je afstanden veranderen. Dat kan een mooi moment zijn om je course management aan te scherpen, bijvoorbeeld door vaker een ijzer of hybride van de tee te nemen in plaats van automatisch je driver te pakken.

### Nieuwe mensen ontmoeten

Tot slot is golf in de zomervakantie ook een kans om nieuwe mensen te ontmoeten en je spel inhoudelijk te verbeteren. Veel clubs organiseren in deze periode zomertoernooien, inloopwedstrijden en clinics, soms speciaal voor vakantiegeangers. Dat maakt het makkelijker om aan te sluiten als je de club niet kent. Bovendien heb je in de vakantie vaak iets meer mentale ruimte om echt bezig te zijn met techniek: rustig oefenen op de putting green, korte spelletjes spelen rond de green of een les boeken bij de pro op je vakantiebestemming. Zo wordt golf in de zomervakantie niet alleen een leuke tijdsbesteding, maar ook een investering in je spel waar je de rest van het jaar plezier van hebt.



## Golfclub De Dorpswaard

Golfclub De Dorpswaard ligt in het hart van de Bommelerwaard, aan de oever van de Maas. Onze 9-holes baan biedt uitdaging, afwisseling en een prachtig decor van water, groen en stilte. Maar wat onze club echt bijzonder maakt, is de sfeer: open, persoonlijk en betrokken.

De golfclub bestaat dit jaar 35 jaar. Dat wordt gevierd met allerlei leuke en sportieve evenementen. Bijvoorbeeld Glow-in-the-dark (een wedstrijd in het donker met lichtgevende balletjes), Waard en Waardin wedstrijden, Koningswedstrijd, de Bommelerwaard Open (14 augustus) en een spetterende slotdag op 19 september.



Je ziet: bij De Dorpswaard draait het om meer dan golf alleen. Je vindt er een actieve vereniging met ruimte voor ontspanning, sportieve prestaties én ontmoeting. Nieuwe leden voelen zich snel thuis, vaste gezichten heten je welkom, en het clubhuis is het gezellige middelpunt van alles wat we doen.

Een lidmaatschap bij Golfclub De Dorpswaard biedt de unieke mogelijkheid om op elk moment te spelen op een van de andere 8 banen in de **golfalliantie**. Dit geeft golf liefhebbers een breed scala aan speelmogelijkheden en draagt bij aan de veelzijdigheid van het lidmaatschap.

De Dorpswaard heeft ook uitstekende oefenfaciliteiten, waaronder een driving range, chipping green en putting green, om spelers te helpen hun vaardigheden te verbeteren. Ervaren golfprofessionals bieden lessen aan voor zowel beginners als gevorderde spelers.

Of je nu wilt leren golfen, op niveau wilt blijven spelen, of zakelijk wilt netwerken via onze Business Sociëteit — De Dorpswaard biedt ruimte om te groeien én te genieten. **Kom naar onze Open Dagen op zaterdag 20 juni of zondag 23 augustus.**

Onze Brasserie 't Waardje is open voor iedereen: golfer en niet-golfer.

Bron - [www.dorpswaard.nl](http://www.dorpswaard.nl)



Golfclub De Dorpswaard

Piekenwaardweg 3, 5331 PD Kerkdriel  
0418634803 | [www.dorpswaard.com](http://www.dorpswaard.com)



# Even los te komen van werk en telefoon

**Golf helpt op een unieke manier om los te komen van werk en telefoon, omdat het je dwingt om met je aandacht ergens anders te zijn dan in je hoofd en op je scherm. Het combineert buiten zijn, bewegen en focussen op één concrete taak: die bal goed raken. Juist die mix maakt dat je – soms ongemerkt – uit de werkmodus stapt.**

## ***De baan als andere wereld***

Zodra je de parkeerplaats verlaat en richting clubhuis en eerste tee loopt, ga je letterlijk een andere wereld in. Geen vergaderzalen of thuiswerkplek, maar groen, lucht, vogels en fairways. Je routine verandert: golfkleding aan, golfschoenen, tas op de trolley. Die kleine rituelen geven je brein een duidelijk signaal: nu gebeurt hier iets anders dan “werken”.

Een golfronde duurt bovendien lang genoeg om echt afstand te creëren. Waar een wandeling van 20 minuten voelt als korte pauze, ben je met 9 of 18 holes al snel anderhalf tot vier uur weg. In die tijd ben je niet even snel terug bij je laptop. Die fysieke afstand maakt het mentaal veel makkelijker om mails, deadlines en to-do's tijdelijk te parkeren.

## ***Focus op de bal, niet op je inbox***

Golf vraagt concentratie. Om een bal goed te slaan, moet je nadenken over richting, clubkeuze, ligging, wind en je eigen gevoel. Zelfs als je technisch niet veel weet, ben je bezig met één ding: hoe ga ik deze bal het best raken? Die focus is een vorm van mindfulness: je kijkt naar de bal, voelt je stand, let op ritme. Tijdens je swing is er geen ruimte voor “ik moet dat rapport morgen af hebben”.

Golf haalt je ook uit de multitask-stand. Werken voelt vaak als tien dingen tegelijk: mail, chat, telefoontje, collega aan je bureau. Op de baan is de volgorde simpel: lopen, kijken, slaan. Hole voor hole. Je doet één ding per keer. Dat monotone, voor-spelbare ritme heeft iets rustgevends. Je brein gaat van “overall tegelijk” naar “hier en nu”.

## ***De telefoon wordt praktisch onhandig***

Voortdurend op je telefoon kijken is tijdens golf gewoon onhandig. Je hebt een club in je hand, je loopt, je moet opletten waar je bal en je flightgenoten zijn. Als je bij elke slag je telefoon moet pakken, voelt dat al snel irritant en asociaal. Veel mensen zetten hun toestel daarom vanzelf op stil of laten 'm in de tas.

Op de green en bij de slag is er bovendien een ongeschreven regel van rust. Je gaat niet bellen terwijl iemand klaarstaat om te putten. Dat sociale kader helpt enorm: de norm wordt “even niet bereikbaar”, en precies dat heb je nodig om echt los te komen. Wil je het effect versterken, dan kun je afspreken met jezelf: telefoon in de tas, alleen eruit bij noodgeval of voor een snelle foto.

## ***Het ritme van lopen en wachten***

Golf is geen sprint, maar een reeks kleine acties en rustige stukken. Je slaat, loopt naar je bal, wacht soms even, kijkt om je heen. Dat ritme geeft ruimte aan gedachten, maar zonder dat je direct in werkstand schiet. Je lijf is bezig – lopen, staan, zwaaien – waardoor stresshormonen dalen en je hoofd vanzelf minder vol wordt.

Het lijkt op onder de douche staan of rustig autorijden: omdat je een lichte taak uitvoert, kan je brein verwerken en landen. Het verschil is dat je bij golf ook nog in de natuur bent. Groen, open ruimte en daglicht werken bewezen kalmerend; gecombineerd met licht fysieke inspanning ontstaat een ideale setting om werkspanning los te laten.

## ***Golf als mentale resetknop***

Veel golfers herkennen het: je stapt gestrest de baan op en ergens halverwege merk je dat je stemming kantelt. Dat komt doordat:

- je weg bent uit de werkomgeving
- je brein bezig is met iets nieuws leren (swing, strategie)
- je lichaam “feel-good” stoffen aanmaakt door beweging en buitenlucht
- je een spel speelt, wat nieuwsgierigheid en plezier activeert

Golf is ook een sport waarin fouten maken onvermijdelijk is. Je móét leren accepteren dat ballen in het water gaan en dat een perfecte drive gevolgd kan worden door een slechte chip. Die oefening in acceptatie – bal ligt waar hij ligt, volgende slag – is dezelfde mentale spier die je helpt minder te malen over mailtjes of vergaderingen.

## ***Sociaal contact zonder werkdruk***

Speel je met anderen, dan helpt golf ook sociaal om los te komen van werk en telefoon. Je bent samen, maar niet in een vergadering of aan een lawaaige bar. Gesprekken ontstaan vanzelf tussen de slagen door. Omdat je ondertussen met het spel bezig bent, voelt het minder geforceerd dan “nu gaan we praten”.

Je kunt er expliciet voor kiezen: vandaag geen werkpraat. Doordat iedereen zijn telefoon minder gebruikt, is er meer echte aandacht. Je loopt dezelfde route, ervaart dezelfde baan. Dat gedeelde moment versterkt het gevoel dat je echt even ergens anders bent dan in de dagelijkse sleur.

## ***Golf bewust inzetten als “offline tijd”***

Wil je golf echt gebruiken om los te komen van werk en telefoon, dan helpen deze keuzes:

- Zet je telefoon op stil en laat 'm in de tas.
- Plan een ronde op momenten waarop je normaal zou doorwerken, en zie het als afspraak met jezelf
- Richt je doelen eens niet op score, maar op rust: langzamer lopen, bewust ademhalen, omgeving zien.
- Speel af en toe met mensen die dezelfde “even weg van werk”-instelling hebben.
- Maak een mini-ritueel op de eerste tee: diep ademhalen, kort bewust besluiten dat werk nu pauze heeft.

Dan wordt golf meer dan een sport: het wordt je vaste resetknop. Je bouwt momenten in waarop je brein weet: hier mag ik loslaten. Daardoor kom je na een ronde vaak lichter en helderder terug – met nieuwe energie om, later, weer te werken.



De pertisecentrum in diagnose en behandeling van **SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN** **Duiven** **Veenendaal**

### SPATADEREN

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.

- Erkenbare klachten zijn:
  - Onrustige benen
  - Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
  - Ijnlijke of overgevoelige benen
  - Jeuk branderigheid
  - Nachtelijke krampen of krampen in rust

### 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.

### ANALE AANDOENINGEN

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

- Zij behandelen de volgende anale aandoeningen:
  - Aambeien
  - Huidflapjes
  - Anus kloofje of scheurtje
  - Haarrestcyste
  - Anogenitale wratten
  - Anale poliepen

### Last van aambeien?

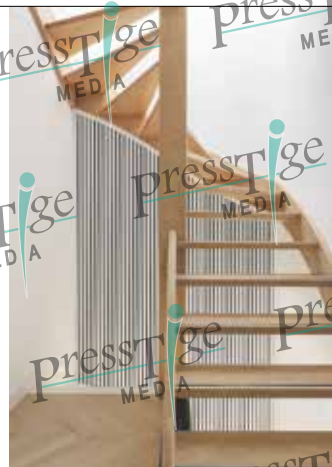
Vervelende anale problemen?  
Doorbreek het taboe,  
blijf er niet mee rondlopen.

### Daarom kiest u voor Waal Kliniek

- E pertisecentrum
- U kunt bij ons snel gezien en geholpen worden
- Zij houden rekening met uw agenda
- Geen eigen bijdrage bij verzekerde zorg
- Ook wanneer wij geen contract met uw zorgverzekeraar hebben. Eclusief uw eigen risico
- Hoge waardering van onze klanten

### SAMEN DE JUISTE ZORG

voor informatie of afspraak [waalkliniek.nl](http://waalkliniek.nl) [receptie@waalkliniek.nl](mailto:receptie@waalkliniek.nl) 088-2626800



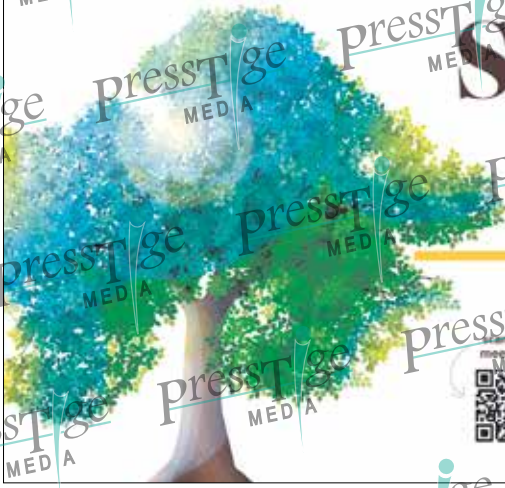
# PROJECTEN

Uw project, onze zorg

Wij ontzorgen van A tot Z in:  
Verbouw – Afbouw – Vloeren

[info@kp-projecten.com](mailto:info@kp-projecten.com) | 06-37166813

# Snoeien of kappen?



ROEL PETERS T. 06 44253466



Kan ik u helpen?

## MESHKI BEAUTY



Laserontharing

- Permanente make-up
- LPG
- Huidverbetering
- brow threading
- en meer

Meester herman van Ruggestraat 10 5321VK Hede 0643548490  
 meshki\_beauty info@meshkibeauty.nl www.meshkibeauty.nl

Plan nu een intake



Ambachtelijke en exclusieve trappen drukken een sfeervolle stempel op uw huis of kantoor. Ze zijn naast functioneel namelijk ook nog eens erg fraai van uiterlijk. Het is de blikvanger in uw ontvangsthall, gang of keuken. Bij Reuser Trappen begrijpen we dit. Daarom adviseren we u graag bij het maken van de juiste keuze voor de bij u passende ambachtelijke trappen.

Wilt u ambachtelijk trappen op maat laten maken? Neem dan contact met ons op. U bereikt ons via het telefoonnummer 0487 - 59 2359 of 06 - 40 91 36 80.

U vindt ons aan de Korte Brouwerstraat 16  
 6658 AC Beneden-Leeuwen



Ontwerpen en vervaardigen van ambachtelijke en exclusieve trappen op maat.