



GOLF in ZAKEN

Courant

editie 1 - 2026

Regio Het Groene Hart



VerticalQ en BergTopper.....	3
De eerste keer een officiële wedstrijd.....	5
De psychologie van golf.....	7
De mythe van 'golf is elitair'.....	15
Blessurepreventie voor ouderen.....	17



Last Van Dunner wordend Haar!

Voor zowel dames als heren bieden wij een passende oplossing.

Haarhuis van Tongeren heeft twee vestigingen één in Leiden en één in Zoetermeer.

We hebben jarenlange ervaring op het bieden van een oplossing voor dunner wordend haar.

Kijkt u eens op onze website naar Dermofusion of onze haarwerken van de hoogste kwaliteit Europees haar van Infix Hair.

Maak een vrijblijvende afspraak en we informeren u over alles wat mogelijk is.



Filiaal Leiden
Breesstraat 32-36
2311 CS Leiden
Tel. 071 - 5125 212

Filiaal Zoetermeer
Dijkmanschans 198
2728 GK Zoetermeer (Wijk 28)
Tel. 079 - 331 2993

HAARHUIS
VAN TONGEREN
HAARHUISVANTONGEREN.NL

De salderingsregeling stopt per 1 januari 2027.

Geef uw zonnestroom niet weg voor bijna niks.

Nu wordt de stroom die u teruglevert nog verrekend met de stroom die u afneemt. Vanaf januari 2027 stopt dat. Voor teruggeleverde stroom ontvangt u dan alleen nog een vergoeding van uw energieleverancier, terwijl u mogelijk ook te maken krijgt met terugleverkosten.

De oplossing is simpel: gebruik uw zonnestroom zelf. Met een **thuisbatterij van Solempower** slaat u uw overvloedige zonnestroom op, voor gebruik 's avonds, tijdens het koken, of wanneer u het nodig heeft.

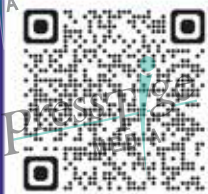


Solempower
Empowering Sustainability

Benieuwd wat het u oplevert?
Bereken het eenvoudig met onze gratis batterijcalculator.

solempower.nl/batterij_calculator

Scan en bereken
het direct!



TELEFOONS UIT ZINTUIGEN AAN.

Verdwalen
voelde nog nooit zo
bevrijdend.

Dwaal, klim en kruip zonder telefoon, route of tijd door surrealistische kunstdoolhoven vol verborgen verrassingen. In Tilburg of Utrecht wacht een wereld om ontdekt te worden.

Doloris laat je ontsnappen aan de wereld die voortdurend om je aandacht vraagt. Hier maakt denken plaats voor voelen, spelen en ontdekken. Vertrouw op je zintuigen en zie waar je nieuwsgierigheid je brengt.

Ben je klaar voor de sprong
in het onbekende?

doloris.nl

doloris



EVERT SNEL
PIANO'S - VLEUGELS B.V.

Verkoop, verhuur en
concertverhuur, stemmen,
Onderhoud en restauratie van
piano's en vleugels

www.evertsnel.nl

De Golf in Zaken Courant
Regio Het Groene Hart
Jaargang 2026 - Editie 1

Oplage
5.100 ex.

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.prestigemedia.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Opmaak
Hakof Media www.hakof-media.nl

Druk
HelloPrint

Verspreiding
Regio Het Groene Hart

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

Ontdek je talenten met VerticalQ en BergTopper: Jouw rol in het grote werkleven

Of je nu op de planken staat of achter de schermen werkt, iedereen speelt een rol in zijn of haar werk. Maar past die rol eigenlijk wel bij jouw talenten? Met VerticalQ en BergTopper ontdek je of je echt op de juiste plek staat – of dat het tijd is voor een carrièreswitch van souffleur naar hoofdrolspeler.

VerticalQ brengt je talenten in kaart vanuit drie perspectieven: het hoofd (denken en strategie), het hart (gevoel en samenwerking) en de buik (daadkracht en intuïtie). Dit unieke assessment geeft een dieper inzicht in jouw natuurlijke krachten. Misschien ben jij wel een geboren regisseur die graag de lijnen uitzet, of een improvisatietalent dat floreert in dynamische omgevingen.

BergTopper helpt je vervolgens om deze inzichten toe te passen in je carrière. Want net als in het theater draait succes niet alleen om talent, maar ook om de juiste regie. Coaching en begeleiding zorgen ervoor dat je jouw sterke punten beter benut en met meer vertrouwen op jouw werkvloer – of podium – staat.

Dus, speel jij nog steeds een bijrol in je eigen carrière? Of ben je klaar om de spotlight te pakken? Met VerticalQ en BergTopper ontdek je jouw ware talenten en geef je jouw loopbaan een staande ovatie! Alain van den Berg – directeur BergTopper en acteur bij Theatro Triori.

+31-625152997
alain@bergtopper.nl
www.bergtopper.nl



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

ZONWERING
HORREN
ROLLUIKEN
TERRASOVERKAPPING
RAAMDECORATIE
GLASWANDEN



www.lamontazonwering.nl



Een ondersteunende en heldere
benadering zorgen voor een persoonlijke
en duidelijke financiële dienstverlening.



ABSOLUUT OCTAAF
HELPER - ADMINISTRATIEF - FINANCIËEL - ONDERSTEUNEND



Financiële
Administratie



Fiscale
Aangiften



Begeleiding
en heldere
ondersteuning



Spechtenkamp 39 | 3607 KB Maarssen
+31 (0) 346 725 199
mail@absoluutoctaaf.nl

www.absoluutoctaaf.nl



bloemen - decoratie - styling

**Maak van je ruimte een verhaal.
Geen standaard styling.
Wél sfeer die blijft hangen.**

Atelier de Gouden Hen creëert magische
totaalbeleving voor merken, winkels, horeca
en events

- 🌲 Kerstdecoratie met karakter
- 🌸 Seizoensstyling & bloeminstallaties
- 🎊 Bruiloften en events vol fantasie
- 🔴 Uniek, Gedurfd, Op maat
- 📍 Boek nu jouw stylingmoment via:

info@atelierdegoudenhen.nl

@atelierdegoudenhen

www.atelierdegoudenhen.nl

0610722524

Rosan Hazenbroek



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 wedstrijdag

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.



Interieur | Renovatie | Wonen

Maatwerk met de perfecte Swing

- ✓ Maatwerk interieurs
- ✓ Badkamermeubels
- ✓ Keukens & kasten
- ✓ Meubels & specials

Ter Aar

+31 6 11 75 66 55

info@tntinterieur.nl

www.tntinterieur.nl

Bekijk onze
projecten:



Binnenschilderwerk | Buitenschilderwerk | Onderhoud | Make-over | Huis laten schilderen



Schildersbedrijf Balffoort

AMBACHTELIJK VAKWERK

Onderhoudsschilder voor blijvende kwaliteit

Regelmatig onderhoud voorkomt
dure reparaties en behoudt de
uitstraling van uw pand.

Herenweg 65 A, 3645DG Vinkeveen

Tel: +31 (0)6 5886 5886

info@schildersbedrijfalffoort.nl

www.schildersbedrijfalffoort.nl



"Slim? Of écht wijs?"



25% korting op een
talenten scan voor lezers
Golf in Zaken courant

HOOFD



Strategie en creativiteit
Ontwikkeling van ideeën
Grondig uitwerken van plannen

HART



Transformatie en innovatie
Harmonie en inclusiviteit
Mensen kunnen inspireren

BUIK



Veiligheid en consolidatie
Intutief aanvoelen en verbinding
Actie, groei en bescherming

BergTopper

Recruitment & Coaching

W I L D E
d e h e i j
e d e l s m i d



Golf

Hanger/Reversspeld
Leverbaar in goud
en zilver

Ook voor al uw (golf)sport sieraden

- ✓ Hardlopen
- ✓ Schaatsen
- ✓ Triathlon
- ✓ Golf
- ✓ Fietsen
- ✓ Paardensport
- ✓ Skaten

Alphen aan den Rijn

0172 - 492902

info@willdeheij.nl

www.willdeheij.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.

Golfbaan Bentwoud

Kom golfen op de meest veelzijdige golfbaan in Zuid-Holland. Als je houdt van golfen zonder poeha, dan kom je golfen bij Golfbaan Bentwoud. In het grootste aaneengesloten bosgebied van de Randstad vind je deze indrukwekkende 36-holes golfbaan. Uitstekend onderhouden, uitdagend en betaalbaar.

Met vier verrassend veelzijdige 9-holes, waaronder een qualifying par 3-4. Verlichte putting greens. Unieke grass range. De grootste TrackMan® Driving Range van Nederland. En een prachtig golfgebouw, feestzalen, terras en uitgebreide horeca.

Golf leren met plezier van een echte golfprofessional. Bij Golf Academy Bentwoud leer je golfen zonder poeha van gecertificeerde PGA-golfprofessionals. Start met golfen of verbeter je golfprestaties met golfles die je snel beter laten swingen op de baan. Als je plezier hebt, leer je het best. Daarom krijg je volop variatie in jouw golfles en train je op uitstekende oefenfaciliteiten met alle moderne materialen en systemen.

ZakelijkBentwoud, de all-in-one business club

Golfbaan Bentwoud ligt centraal aan de A12, midden in 't Groene Hart en is daardoor perfect bereikbaar voor al je zakenrelaties. Alle faciliteiten zijn in topvorm om zaken te doen en nieuwe samenwerkingen aan te gaan. ZakelijkBentwoud is de all-in-one business club voor netwerken en zakendoen in een relaxte en ongedwongen omgeving.

Al 130 golfende ondernemers gingen je voor. Zij ontmoeten andere ondernemers, doen zaken met klanten en relaties en genieten van alles wat met golf te maken heeft. Je lidmaatschap ZakelijkBentwoud stel je zelf samen met keuze uit verschillende modules. Bijvoorbeeld met pakketten voor greenfees, voordelige rondekaarten op bedrijfsnaam en zakelijke lessen. Onder bepaalde voorwaarden is je lidmaatschap nog fiscaal aftrekbaar ook.

Eten en drinken bij restaurant ROEST

Waar ontspan je meer dan in restaurant ROEST? Geniet van fluitende vogels, de geur van vers gras en het weidse uitzicht in het restaurant of op ons grote (verwarmde) terras. Midden in de natuur geniet je van een heerlijke lunch, borrel of diner. Zien we je snel?

Bron - www.golfbaanbentwoud.com



Golfbaan Bentwoud

Boslaan 3, 2731 LD Benthuisen
0172583010 | www.golfbaanbentwoud.nl



BOUWSTERDAM

**Samen maken we
uw huis beter.**

Jouw partner voor renovatie

Reigerskamp 225, 3607HM Maarssen

info@bouwsterdam.nl

bouwsterdam.nl



ARJAN VAN WOUDENBERG HOVENIERS

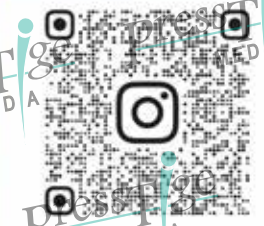
TUINONTWERP

TUINREALISATIE

ARJANVANWOUDENBERG.NL

3dCASE
Architectenburo

voor Stijlvolle Hoven en Verbouw!



©3DCASE_ARCHITECTENBUREAU

www.3dCASE-architectenburo.nl

Willem van Leusdenlaan 10, 3607HM Maarssen

info@3dCASE-architectenburo.nl
tel: 030-2272412

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.

Bij de keuze voor een jas is bewegingsvrijheid 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 golfhandschoen 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 knippen. 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 grijs tinten 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 zomerdrukte verdwenen is en de natuur op haar mooist is, laat golf zich van een verrassend sterke kant zien.



**Kauf installeert je
Remeha warmtepomp,
zodat jij direct 80%
bespaart op gas!**



Voor advies & installatie,
check **kaufbv.nl**

TB SPORTVISIE

Uitgeverij Training en Organisatie

Opleiden, Ontwikkelen en Verbinden

TB Sportvisie ondersteunt sportorganisaties met maatwerkadvies, visieontwikkeling en begeleiding voor ledenbinding, vrijwilligers, trainers en coaches, gericht op structuur, veiligheid, ontwikkeling en spelplezier.

Dijkgraafaan 38 | 3421 XE Oudewater | +31 348-234840 | info@tbsportvisie.nl | tbsportvisie.nl



BORIM BOUW & ONDERHOUD

Wij zijn een veelzijdig en nationaal bedrijf dat actief is in verschillende sectoren, met de focus op Bouw & Onderhoud en Bouw Funderingstechniek. We bieden hoogwaardige diensten voor particuliere en zakelijke klanten en streven altijd naar de hoogst mogelijke kwaliteit en klanttevredenheid.

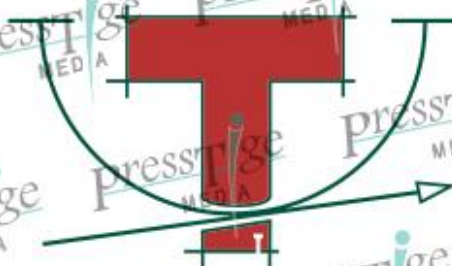


Oostkanaalweg 49B | 2461 ES Ter Aar | 06 21 49 39 84 | info@borim.nl | borim.nl

Scan voor
onze website



Bedrijvenpark 's Gravendijk
Keysersweg 25 - 27
2201 CW Noordwijk



+31 (0)71 361 15 88

info@tedsgolfshop.nl

TED'S GOLFSHOP
NOORDWIJK

WWW.TEDSGOLFSHOP.NL

AMVJ Golf

Op Sportpark 't Loopveld aan de Amstel, tussen Amstelveen en Amsterdam, ligt de 18-holes golfbaan van Golfclub AMVJ. De club heeft de officiële C-status van de Nederlandse Golf Federatie NGF.



De eerste 9 holes liggen op en rond de sportvelden van AMVJ-voetbal en SV RAP en op de cricketvelden van de Amsterdamsche Cricket Club ACC. De tweede 9 holes zijn te vinden in het aangrenzende natuurgebied Middelpolder, met mooie waterpartijen en uitdagende bunkers en greens.



AMVJ Golf deelt een gezellige en rustiek houten clubhuis met de Amsterdamsche Cricket Club ACC. Er is een zonnig terras en professionele horeca. Het adres: Loopveld 3, 1183 SZ Amstelveen. Rondom het clubhuis is voldoende parkeergelegenheid.

Openingstijden eerste 9 holes Zomer 1/4 - 31/10

Maandag, Woensdag, Donderdag	9.30- 17.00 uur
Dinsdag, Vrijdag	9.30-18.00 uur

Winter 1/11 - 31/3

Maandag, Woensdag, Donderdag	10.00-16.00 uur
Dinsdag, Vrijdag	10.00- 17.00 uur

De 2e 9 holes zijn ook het weekend geopend

Voor meer informatie:

Secretaris: Janine van Vegchel | secretariaat@amvj-golf.nl

Bron - www.amvj-golf.nl



AMVJ Golf

Aanloop 3, 1183 SZ Amstelveen
0206475513 | www.amvj-golf.nl



DSV Concordia

De Delftse Sportvereniging Concordia werd op 15 oktober 1885 opgericht als cricketclub, die in de zomermaanden ook atletiek beoefende. In de loop der tijd zijn daar voetbal en tennis aan toegevoegd. In 1973 werd, vanuit de visie dat een sportclub alleen toekomstbestendig is wanneer het hele gezin betrokken wordt, de golfafdeling opgericht.

Hoewel het sportpark Brasserskade oorspronkelijk niet voor golf was bedoeld, wordt er sinds 1973 gegolft. Dankzij een herinrichting van het park en medewerking van de gemeente Delft beschikt Concordia sinds 2008 over een volwaardige 9-holes PAR3 baan (par 54). In 2010 zijn holes 7, 8 en 9 gerenoveerd, waardoor de baan het hele jaar bespeelbaar is. De totale lengte (voor 18 holes) bedraagt 1930 meter. Spelers kunnen op deze baan hun WHS-handicap behalen en onderhouden. Voor oefening is er een verlichte drivingrange met acht overdekte afslagplaatsen, een putting green en een chipping green. Twee kunstgrasvoetbalvelden worden eveneens benut als oefenterrein.

Sinds kort is er een speciale ruimte beschikbaar voor het opbergen van golftassen en trolleys, met daarnaast een installatie om schoenen en trolleys schoon te blazen.

In 2013 werd de Stichting Exploitatie Sportaccommodaties Concordia opgericht. Deze stichting beheert en onderhoudt sindsdien alle sportfaciliteiten. In 2016 is de drainage van de golfbaan verbeterd, waarmee de bespeelbaarheid aanzienlijk is toegenomen. Het baanonderhoud wordt grotendeels verzorgd door AHA de Man, een gespecialiseerd bedrijf met ervaring in het onderhouden van diverse golfbanen. Daarnaast levert een toegewijde groep vrijwilligers een belangrijke bijdrage aan het onderhoud.

Golfen bij Concordia is laagdrempelig, betaalbaar en ideaal voor wie wil kennismaken met de sport. Tot 2020 was het mogelijk om zonder starttijd de baan op te gaan; sinds 2021 is reserveren verplicht. De informele, gemoedelijke sfeer en de hechte clubcultuur binnen een van Nederlands oudste sportverenigingen trekken veel spelers aan. Concordia biedt alle voorzieningen die u van een golfclub mag verwachten, zoals opleidingen, handicapregistratie en oefenfaciliteiten. Daarbij geldt geen entreegeld en is er momenteel geen wachtlijst.

Concordia's golfafdeling heeft de officiële C-status van de NGF, wat betekent dat de club bevoegd is leden op te leiden tot HCP 54 en hun WHS-handicapregistratie te verzorgen.

Bron - www.concordiadelft.nl - Afbeelding: Unsplash



DSV Concordia

Brasserskade 236, 2616 LA Delft
0152131116 | www.concordiadelft.nl



GOLF
DIRECTION

**PERSOONLIJK ADVIES
TRACKMAN FITTING
700M² WINKEL
SNELLE LEVERING
SERVICE & REPARATIE**



DE WINKEL EN WEBSHOP VOOR GOLFERS

Open: Di-Vr: 11:00 - 18:00 | Za: 10:00 - 17:00
Amsterdamseweg 10, 1422 AD Uithoorn
0297 224826 | info@golfdirection.com
www.golfdirection.com



**Ronald McDonald
Kinderfonds Nederland**

Keeping families close™

www.kinderfonds.nl

Chantise
**BUITEN
STUDIO**

**TUINONTWERP
TUINADVIES**

Voor een tuin waar je écht wilt zijn.



06 1022 5262
info@chantisbuitenstudio.nl
www.chantisbuitenstudio.nl



**VITAL BALANCE
BEAUTY & COACHING**

Persoonlijke ondersteuning bij:

- Hormonale balans bij vrouwen - menopauze
- Hormonale balans bij mannen - testosteron
- Geavanceerde Body Scan-analyse
- Afslank- & gezondheidsprogramma's

Tel: 0657495229 | Email: info@byula.nl



Baambrugse Zuwe 114
3645 AK Vinkeveen
06 18545607
info@nuijdesign.nl
www.nuijdesign.nl

NUIJ DESIGN

**WIJ ONTWERPEN & BOUWEN
JOUW DROOMHUIS**

Golfclub De Haar

Aan de westkant van Utrecht, verscholen in het groene hart van het historische park van Kasteel de Haar, ligt een van de mooiste golfbanen van Nederland: Golfclub De Haar. Deze unieke 18-holes baan is in 2021 volledig vernieuwd en ontworpen naar de contouren van het oorspronkelijke kasteelpark. Het resultaat? Een adembenemende combinatie van natuur, historie en sportieve uitdaging.

De baan slingert zich door het Zuiderpark, waar u speelt tussen majestueuze beuken, lindes, kastanjes, een appelboomgaard en zeldzame bomen zoals de sequoia en moerascipres. Waterpartijen, smalle fairways en de open wind maken elke ronde afwisselend en strategisch. Vooral hole 7 – een par 4 over water – en hole 18 – een par 5 met uitzicht op het kasteel – zijn absolute hoogtepunten.

Golfclub De Haar is GEO-gecertificeerd en werkt actief aan duurzaamheid en natuurbehoud. Het park biedt een thuis aan talloze vogels, insecten en zelfs reptielen, wat zorgt voor een levendig decor tijdens het spel.

Na uw ronde bent u van harte welkom in het sfeervolle clubhuis, bekend om zijn huiselijke ambiance en de uitstekende keuken van Jeroen Jager en zijn team. Vanuit het zonnige terras geniet u van het uitzicht op zowel de baan als het sprookjesachtige kasteel. In de nabije toekomst wordt er gewerkt aan een nieuw clubhuis op een even mooie plek in het park.

Ook voor beginners!

Bij onze golfschool bent u aan het juiste adres als u kennis wilt maken met de golfsport. Onze professionals bieden lessen voor elk niveau, van beginner tot gevorderde. U kunt ook groepslessen, clinics of Trackman-lessen boeken. Geen lid? Geen probleem! Ook greenfeespelers zijn van harte welkom.

Golfclub De Haar is een plek waar sport, natuur en gastvrijheid samenkomen. Een club met historie, maar ook volop in beweging. Kom spelen, proef de sfeer en ervaar zelf waarom zovelen verliefd zijn geworden op deze bijzondere plek.

Ontdek het zelf – u bent van harte welkom!

Bron - www.gcdehaar.nl



Golfclub De Haar

Parkweg 5, 3455 RR Utrecht
0306772860 | www.gcdehaar.nl



Golf- & Country Club Liemeer

Midden in het schilderachtige Groene Hart, in Nieuwveen (gemeente Nieuwkoop), ligt onze prachtige en uitdagende golfbaan. Perfect gelegen tussen Utrecht, Leiden en Amsterdam, zijn wij vanuit de hele Randstad snel en eenvoudig bereikbaar. Of je nu een ervaren golfer bent of net begint, bij ons voel je je direct thuis!

Twée Banen, Eindeloos Golfplezier

Golfen bij Liemeer betekent kiezen uit twee unieke banen: de 18-holes Torenbaan en de 9-holes Bovenlandenbaan. De Torenbaan is een semi-links 'all weather' baan met verrassende doglegs, strategisch geplaatste bunkers en altijd die karakteristieke wind die elke ronde uitdagend maakt. De greens behoren tot de beste van het Groene Hart! De compacte maar leuke Bovenlandenbaan is ideaal voor een snelle ronde en ook qualifying. Dankzij uitstekende drainage zijn beide banen het hele jaar door goed speelbaar.

Oefenen en Verbeteren

Onze moderne, verlichte driving range met 26 overdekte afslagplaatsen en diverse targets is perfect om gericht te trainen. Daarnaast zijn er oefengreens en bunkers voor het korte spel. En het mooie is: je kunt gewoon komen oefenen zonder je te hoeven melden – gewoon lekker beginnen! Net gestart met golf? Geen probleem, wij hebben golfclubs beschikbaar zodat je direct aan de slag kunt. In de zomer én de winter kun je hier individueel of onder begeleiding trainen bij Golfschool Liemeer.

Professionele Begeleiding van Ons Golfpro Team

Golfschool Liemeer bestaat uit drie enthousiaste golfprofessionals die klaarstaan om je spel te verbeteren – of je nu beginner bent of je handicap wilt verlagen. Met elk hun eigen specialisme kies je de pro die het beste bij jou past. Samen zorgen ze voor plezier, duidelijkheid en resultaat!

Genieten bij De Heeren van Liemeer

Na je ronde genieten van een heerlijke lunch, borrel of diner? Dat doe je bij De Heeren van Liemeer, ons sfeervolle restaurant met prachtig uitzicht op de Torenbaan. Op zomerse dagen is het terras een aanrader, terwijl het haardvuur binnen warmte biedt op koude dagen. Ook wandelaars en fietsers zijn van harte welkom – golfen is niet verplicht om van onze gastvrijheid te genieten!

Ervaar het zelf – kom golfen, trainen en genieten bij Liemeer!

Bron: www.golfclubliemeer.nl



Golf- & Country Club Liemeer

Golfpad 1, 2441 EW Nieuwveen
0172820016 | www.golfclubliemeer.nl





Vertraag. Voel. Leef bewust.
Meditatie voor meer rust
Ontdek hoe meditatie en
mindfulness je helpen om
meer rust en aandacht te
vinden

- ✓ 6 bijeenkomsten
- ✓ Kleine groepen
- ✓ Beginner welkom



InnerCloud – De Meern
innercloud.nl
Scan QR voor alle informatie

Warm of koud
JOS-TECH
Goed en vertrouwd

CV-KETEL | AIRCONDITIONING | LUCHTGIETER
STORINGSDIENST | ONDERHOUD | VENTILATIE | VERWARMING
WATERPOMPEN | ELEKTRA

www.jos-tech.nl | Tel. 030-8782125

AMSTERDAMSCH FIJNHOUT

Houtexpert sinds 1898

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

GK Dakwerken

VOOR AL UW DAK- & TIMMERWERK

Snel, vakkundig en altijd met garantie.

slaapTEQ®

Vaak rugpijn?

Onze modulaire matrassen geven
gegarandeerd de beste ondersteuning.
➤ Boek een gratis liganalyse: filiaal Utrecht

www.slaapTEQ.nl

Betrouwbare dakdekker nodig?
GK-Dakwerken is specialist in dakrenovatie,
dakreparatie en dakonderhoud.

- ✓ Ervaren vakmensen
- ✓ Duidelijke prijzen
- ✓ 24/7 service bij spoed
- Werkzaam door heel Nederland
- ☎ +31 6 18524119
- 🌐 www.gk-dakwerken.nl

VAN ZWIETEN

KLIMAATTECHNIEK

E-mail: info@vzklimaattechniek.nl Tel: 06-4545 3240
www.vzklimaattechniek.nl

Golfclub Zeegersloot

Of je nu een doorgewinterde golfer bent of net je eerste swings maakt: bij Golfclub Zeegersloot in Alphen aan den Rijn ben je van harte welkom! Al meer dan 40 jaar zijn wij dé plek waar golfplezier en gastvrijheid samenkomen.

Onze prachtige 18-holes baan biedt uitdaging voor iedere golfer, terwijl de toegankelijke par-3 baan perfect is voor een snelle ronde of als je net begint. Tussen het spelen door kom je helemaal tot rust in ons sfeervolle clubhuis of geniet je van een culinaire pauze bij restaurant De Zeeger.

Kom kennismaken met onze club en ontdek het plezier van natuurlijk golf midden in het Groene Hart.

Oefen en groei in ons oefencentrum

Wil je je golfskills verbeteren? In ons uitgebreide oefencentrum ben je altijd welkom – en nog gratis ook! Op de overdekte driving range kun je het hele jaar door oefenen, ook 's avonds dankzij de verlichting. Voor wie nog een stapje verder wil gaan, is er de geavanceerde Trackman Range: speel interactieve spellen, meet je afstand of werk met een van onze pro's aan je techniek.

Ook aan het korte spel is gedacht: test je precisie op de nieuwe putting green, chipping green, wedge green en oefenbunker. Alles staat klaar om jouw spel naar een hoger niveau te tillen.

Restaurant De Zeeger – culinair genieten met uitzicht

Na een dag op de baan schuif je ontspannen aan bij restaurant De Zeeger, waar je geniet van verse, ambachtelijke gerechten en een prachtig uitzicht over het golfterrein. Van huisgebakken brood tot smakvolle taarten: elk detail klopt. Onze menukaart biedt voor ieder wat wils, van luchtige bistrogerechten tot verfijnde diners.

In het hoogseizoen verrassen we je elke week met een nieuw 3- tot 5-gangen keuzemenu. Perfect voor een avond met vrienden of een groepsuitje na een mooie golfdag.

Kom langs en ervaar het zelf

Golfclub Zeegersloot is meer dan alleen golf – het is een beleving. Dus, waar wacht je nog op? Pak je clubs, neem je vrienden mee en ontdek zelf waarom zoveel golfers zich thuis voelen bij Zeegersloot. Meer informatie over restaurantreserveringen en arrangementen vind je op de website van De Zeeger. Tot snel!

Bron - www.zeegersloot.nl



Golfclub Zeegersloot

Kromme Aarweg 5, 2403 NB Alphen aan den Rijn
0172584394 | www.zeegersloot.nl



De mythe van 'golf is elitair'

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

Bij lidmaatschappen en greenfee-spelers valt op dat het aandeel recreatieve golfers zonder vast lidmaatschap sterk toeneemt. Golf wordt vaker per ronde geconsumeerd: je boekt via een app eenvoudig een starttijd, rekent de greenfee af en loopt direct de baan in. Dat verlaagt de drempel aanzienlijk voor wie flexibel wil blijven zonder grote investering vooraf. Clubs spelen hierop in met strippenkaarten, avondpassen, maandabonnementen en gereduceerde instaptarieven voor jeugd, studenten en starters.

Ook de cultuur op de driving range en het terras ondergaat een zichtbare metamorfose. De traditionele dresscode maakt vaker plaats voor comfortabele, moderne sportkleding, en de sfeer rond het clubhuis is aanzienlijk informeler geworden. Interactieve oefenfaciliteiten met gamification en schermen – zoals Toptracer-ranges – veranderen een gewone trainingssessie in een ontspannen uitje met vrienden of collega's. Beginnende spelers hoeven bovendien geen complete golfset aan te schaffen; huurmateriaal en praktische beginnerscursussen nemen eventuele koudwatervrees direct weg.

Daarnaast verandert de demografie op de fairway in hoog tempo. Waar vroeger vooral mannen van middelbare leeftijd het clubbeeld bepaalden, omarmen steeds meer jonge professionals, vrouwen en gezinnen de sport. Kortere spelvormen winnen snel aan populariteit: een snelle ronde van negen holes of een compacte par-3-baan past tegenwoordig uitstekend in een drukke agenda en combineert sportiviteit met ontspanning in de natuur.

De nadruk verschuift bovendien steeds meer naar de brede gezondheidsvoordelen van de sport. Een ronde golf staat garant voor duizenden stappen in het groen, wat aantoonbaar bijdraagt aan zowel fysieke fitheid als mentale rust na een hectische werkweek.

Tot slot zoeken golfclubs actiever de verbinding met de lokale omgeving. Openbare pay-and-play-banen, open dagen, jeugdlessen via scholen en toernooien voor goede doelen halen golf definitief uit zijn geïsoleerde positie. Hierdoor ontstaat stap voor stap een eigentijds profiel: golf als een gastvrije, veelzijdige en betaalbare buitensport voor jong en oud.



O.F.M.

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

POLO
RALPH LAUREN

PEUTEREY

M
MASON'S
FORTE DEI MARMI

VESPER

X A C U S

SINCE 1976
BERWICH
COMFORTABLE PANTS

PROFUOMO

1952
GRAN SASSO

ITALY

O.F.M. Nieuwegein • Raadstede 15-19

ofm.nl

Haarlemmermeersche Golfclub

Welkom bij de Haarlemmermeersche Golfclub – een unieke golfbestemming midden in het historische hart van de Haarlemmermeer. Tussen Haarlem, Schiphol en Hoofddorp ligt onze prachtige baan, waar cultuur, natuur en sport samenkomen. Hier speel je golf te midden van het indrukwekkende polderlandschap, omringd door industriële monumenten en het Werelderfgoed van de Stelling van Amsterdam. Een bijzondere plek, waar elke ronde voelt als een belevenis.

Onze 27-holes wedstrijd baan bestaat uit drie uitdagende lussen: Cruquius, Leeghwater en Lynden. Elk vernoemd naar de beroemde gemalen die de polder haar droge voeten gaven. Deze uitdagende holes bieden speelplezier voor golfers van elk niveau. Spelkwaliteit en uitdaging staan bij ons centraal, met als resultaat een gevarieerd parcours dat nooit verveelt.

Maar er is meer! De Haarlemmermeersche beschikt ook over de verlichte 9-holes par 3 Executive Course 'de Bolstra', perfect voor een snelle ronde of korte speltraining. Daarnaast is er een ruime driving range met 48 afslagplaatsen (waarvan 32 overdekt), én drie schitterende verlichte short game areas. Trainen kan bij ons dus altijd – weer of geen weer.

Professionele begeleiding op maat

Bij onze Golf Academie staat een enthousiast team van professionals voor je klaar: Roberto Schuit, Sven Kitseroo, Marloes Olling en Wouter Voskamp. Of je nu net begint of al jaren speelt, bij ons vind je lessen en clinics die bij jou passen – individueel, in groepsverband of speciaal voor jeugd.

Genieten bij Restaurant De Drie Gemalen

Na een dag op de baan is het tijd voor ontspanning in ons gezellige clubhuis. Laat je verwennen met koffie en huisgemaakte taart, een smakelijke lunch of een uitgebreid diner. Onze menukaart biedt voor elk wat wils – van een borrelhap tot een driegangendiner. In de serre heb je een prachtig uitzicht op de verlichte Bolstra, en bij kou nestel je je lekker binnen met een warme chocomel of verse soep.

Kortom: bij de Haarlemmermeersche Golfclub draait het om meer dan golf alleen. Het is een plek waar sportieve uitdaging, ontspanning en gastvrijheid samenkomen. Kom het zelf ervaren – we verwelkomen je graag!

Bron - www.hgcgolf.nl



Haarlemmermeersche Golfclub
Spieringweg 745, 2142 ED Cruquius
0235589000 | www.hgcgolf.nl



Blessurepreventie voor ouderen

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

Een goede voorbereiding begint al vóór de eerste slag. Een korte, dynamische warming-up verhoogt de doorbloeding, maakt spieren en gewrichten soepeler en verkleint aantoonbaar de kans op rugpijn, knieklachten en schouderirritatie. Denk aan rustige rotaties van romp en schouders, gecontroleerde kniebuigingen en een paar stappen of kleine langes 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.



VERDIEN AAN UW EIGEN ENERGIE

Stuur slim op in- en verkoop tegen dynamische energieprijzen en beperk uw terugleverkosten. Werkt met uw bestaande zonnepanelen. Back-up bij stroomuitval is optioneel."



Slim opslaan



Lusdipalen

Slim beheer



www.codia.nl - 010 - 766 47 66

Berkel en Rodenrijs

HUMPHREY'S

Humphrey's is de perfecte gelegenheid voor een heerlijk diner in een prachtige ambiance voor zowel kleine als grote groepen. Gezellig bij elkaar zijn met een hapje en een drankje, alle ingrediënten voor een smakelijke avond zijn bij ons aanwezig.

Bourgeois genieten

Ons concept is simpel: bourgeois eten waar je je goed bij voelt, waarbij duurzaamheid een belangrijke rol speelt! Geniet van een heerlijk diner met keuze uit verschillende gangen, geserveerd met versgebakken brood en smakvolle bijgerechten. Proef de verse seizoensgebonden gerechten gemaakt van de beste en veelal lokale ingrediënten.

Wij typeren onze keukens als Frans-mediterraans met Aziatische invloeden.

Groepsarrangementen

Voor groepen van 15 personen of meer biedt Humphrey's de mogelijkheid te kiezen voor een inclusief arrangement. Bekijk onze arrangementen op de website maar neem ook gerust contact met ons op; wij denken graag mee over een gezellige avond op maat!

Wil je meer weten over de arrangementen, de menukaart bekijken of ben je benieuwd naar de dichtstbijzijnde locatie? Neem dan een kijkje op www.humphreys.nl. Tot snel!



Herfst in uw huis?

Warmt de ruimte op met zijn prachtige oranje kleur!

- ♦ Zeer exclusief
- ♦ Maar 2 maanden beschikbaar
- ♦ Blijft lang mooi zonder water



Uw eigen Celastus takken in huis?

Bestel ze hier

celastrus.nl



Blessurepreventie voor ouderen

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

Een goede voorbereiding begint al vóór de eerste slag. Een korte, dynamische warming-up verhoogt de doorbloeding, maakt spieren en gewrichten soepeler en verkleint aantoonbaar de kans op rugpijn, knieklachten en schouderirritatie. Denk aan rustige rotaties van romp en schouders, gecontroleerde kniebuigingen en een paar stappen of kleine lunges om heupen en knieën wakker te maken. Enkele oefenswings zonder bal helpen bovendien om het bewegingspatroon weer in te slijpen.



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

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

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

Golf Amsteldijk

Golf Amsteldijk in Amstelveen is een veelzijdig golfcentrum met een volwaardige 9-holes baan, enorme oefenfaciliteiten en gastvrije horeca, ideaal voor zowel beginnende als gevorderde golfers.

Golfbaan en omgeving

De door Alan Rijks ontworpen 9-holes A-statusbaan ligt prachtig tussen de rivier de Amstel en de Nesserlaan, met een open inland-links karakter en zicht op koeien en schapen. Ondanks de ligging “onder de rook van Amsterdam” ervaar je op de baan verrassend veel rust en ruimte. Naast de wedstrijdbaan is er een 9-holes par-3 baan waar je ook zonder handicap of baanpermisatie kunt spelen, perfect om het korte spel te trainen.

Oefenfaciliteiten: 9 Werelden van Golf

Het kloppend hart van Amsteldijk is het trainingscentrum met de 9 Werelden van Golf, de grootste oefenfaciliteit van Europa op circa 20 hectare. Hier kun je alle slagen oefenen: afslaan op een interactieve driving range, chippen, pitchten, putten, spelen uit bunkers en trainen vanaf natuurgras en schuine standen. De faciliteiten zijn openbaar toegankelijk en ook geschikt voor golfers zonder GVB, met leenclubs en flexibele dag-, maand- en jaar kaarten.

Golflessen en golfschool

Golfschool Amsteldijk is een groot opleidingscentrum met meerdere PGA-professionals en een breed aanbod aan lesprogramma's. Je kunt kiezen uit kennismakingscursussen, privélessen, groepslessen, themaclinics en specifieke jeugdtrainingen met vaste zondagse lessen in zomer en winter.

Horeca en gastvrijheid

In het sfeervolle clubhuis vind je Brasserie 10 met een authentieke boerderijsetting, uitzicht over de polder en een terras met zicht op de baan. Hier worden smaakvolle gerechten geserveerd en is ruimte voor borrels, lunches, diners en informele bijeenkomsten na de ronde.

Dagkaart

Een dagje golfen bij Golf Amsteldijk is ideaal voor een ontspannen en compleet golfuitje met vrienden, familie of collega's, inclusief oefencentrum en 9-holes Par-3 baan. Met een dagkaart heb je onbeperkte toegang en betaal je €22,50 voor de 9 Werelden van Golf inclusief Par-3 baan.

Bron - www.amsteldijk.nl



Golf Amsteldijk

De Afslag 1, 1186 VG Amstelveen
020-3030510 | www.amsteldijk.nl



Al meerdere golfbanen hebben wij van robotgrasmaaiers voorzien



Meer informatie?



Een Familiebedrijf met 100 Jaar Passie en Vakmanschap

Den Bleker begon in de jaren '20, toen Mathijs den Bleker en zijn zoon Jo langs de deuren trokken met schoppen, klompen en kruiwagens. Wat begon als een klein agrarisch bedrijf, groeide uit tot een veelzijdige groep die zich richt op tuinmachines, hout, tuinmaterialen en sierbestrating.

Bij Den Bleker staat de klant centraal. In een persoonlijk gesprek luisteren we naar je wensen en denken we met je mee. Onze deskundige adviseurs helpen je graag met de beste oplossing. Samen zetten we alles helder op papier en plannen we de realisatie van jouw project.

Nu, een eeuw later, is Den Bleker nog steeds een familiebedrijf. De nieuwe generatie – Andrew en Brandon – is inmiddels actief, met Hans en Nanda den Bleker trots aan hun zijde.

Den Bleker – Al 100 jaar jouw partner voor tuin en landschap.



Den Bleker Tuin & Park
Kortlaarseweg 150-152
2461 GP Ter Aar
0172-602203

Den Bleker Tuinmaterialen
Zuidzijde 54
2411 RT Bodegraven
0172-612453

Den Bleker Hout
Bernhardlaan 54
2421 CE Nieuwkoop
0172-574810

www.denblekerbuitenplezier.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 golf tas 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 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.

Vocht

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.

Wisselende

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.

Baanonderhoud

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 speelbaar 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.

Niet te bang

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.

Golfbaan de Kroonprins

Op een unieke locatie, waar de A2 en A27 elkaar kruisen, ligt onze schitterende golfbaan midden in de natuur van de Bolgarige-polder. Dankzij de centrale ligging is onze baan uitstekend bereikbaar vanuit heel Nederland. Onze officieel gekwalificeerde polder-links baan staat bekend om zijn uitdagende holes, snelle greens en adembenemende vergezichten. De potentie? Die is enorm – wij groeien door tot een van de topbanen van Nederland!

Kom kennismaken met golf – gratis proefles!

Altijd al nieuwsgierig geweest naar golf? Ervaar zelf hoe leuk en ontspannend deze sport is. Regelmatig geven onze professionele golfers gratis proeflessen. Iedereen is welkom – jong of oud, met of zonder ervaring. Zin om het te proberen? Bekijk onze website of schrijf je direct in via golfstart.golf.nl.

Een sport om verliefd op te worden

Na de proefles enthousiast geworden? Boek dan een vrijblijvende les bij één van onze golfpro's. Je hoeft niets aan te schaffen, sportieve kleding is genoeg om van start te gaan. Voor je het weet, sta je op de fairway!

Wil je ook de baan op? Met een beetje oefening en begeleiding krijg je baanpermisatie voor onze mooie par 3 baan. Onze golfpro's helpen je daar graag bij. En wil je samen met vrienden of familie beginnen? Dan hebben we een aantrekkelijk kennismakingsaanbod op onze website staan, genaamd Golfstart.

Clubfitting met topapparatuur

Ook voor de wat meer gevorderde golfer bieden wij clubfitting aan. Onze ervaren fitter Gert van Hanegem – met 25 jaar golfervaring – werkt met de geavanceerde Foresight GCQuad simulator op onze driving range. Zo weet je zeker dat jouw nieuwe clubs perfect bij je passen.

Gezelligheid op het terras of in het clubhuis

Na een rondje golf (of gewoon tijdens een mooie wandeling of fietstocht) is het heerlijk vertoeven in ons gezellige clubhuis. Geniet van een goede kop koffie met wat lekkers, een verfrissend drankje op het terras of een heerlijke lunch of diner van onze menukaart.

Kom langs op Merwedekade 8 in Vianen – we kijken uit naar uw bezoek!

Bron: www.golfbaandekroonprins.nl - Foto: Hole 18 Fotografie



Golfbaan de Kroonprins

Merwedekade 8, 4131 NZ Vianen

0347345160 | www.golfbaandekroonprins.nl



Golfcenter Uithoorn

Bij Golfcenter Uithoorn nodigen we je van harte uit om de golfsport te ontdekken of je spel te verbeteren – in een ontspannen en laagdrempelige sfeer. Onze prachtige 9 Holes Par-3 baan is ideaal voor zowel beginners als gevorderde spelers. Deze compacte, maar verrassend uitdagende baan biedt een perfecte kennismaking met golf én is uitermate geschikt om je korte spel te verfijnen.

Zin om je swing te oefenen?

Op onze ruime driving range kun je ongestoord werken aan je techniek. Of je nu zelfstandig komt trainen of kiest voor professionele begeleiding, hier is plek voor iedere golfer. Boek gerust een les bij een van onze ervaren PGA-professionals.

Starten met golfen?

Bij ons behaal je op een duidelijke en toegankelijke manier je Handicap 54 (voorheen GVB). Volg ons overzichtelijke stappenplan, profiteer van aantrekkelijke tarieven en leer golfen onder begeleiding van enthousiaste, professionele instructeurs. Bij Golfcenter Uithoorn voel je je meteen op je gemak – of je nu voor het eerst een club vasthoudt of al wat ervaring hebt.

Maak kennis met onze top-pro's:

Jeroen Posthuma – PGA Pro

Met een achtergrond als professioneel tennisser en CIOS-opleiding weet Jeroen als geen ander wat topsport inhoudt. Hij speelde golfwedstrijden op het hoogste niveau en is gespecialiseerd in coaching van zowel beginnende spelers als ervaren wedstrijd golfers.

Bart Blom – PGA Pro

Ook Bart is een ervaren CIOS-opgeleide PGA A professional met een sportieve achtergrond in golf, tennis en wintersport. Zijn motto? Iedereen kan leren golfen – als je er maar even de tijd voor neemt.

Op zoek naar een unieke groepsactiviteit?

Boek dan een van onze gezellige golfclinics, perfect voor een bedrijfsuitje, familiedag of vriendengroep. Al vanaf €12,50 p.p. (excl. btw) geniet je van een leuke en sportieve ervaring. Clinics zijn mogelijk vanaf 7 personen.

Kom langs bij Golfcenter Uithoorn en beleef hoe leuk en toegankelijk golf kan zijn. Iedereen is welkom – met of zonder ervaring!

Bron: www.golfcenteruithoorn.nl



Golfcenter Uithoorn

Noorddammerweg 30, 1424 NX Uithoorn

0651890210 | www.golfcenteruithoorn.nl





Gietvloeren van AN Floor design

- ✓ Stijlvol
- ✓ Slijtvast
- ✓ Supersterk
- ✓ Naadloos

- Gietvloeren
- Beton Ciré
- Corestone



FLOORDESIGN

KYVAALITEIT GIETVLOEREN

anfloordesign.nl • info@anfloordesign.nl • 06-12254125



VILLA DESI PHUKET

A luxurious private villa, just minutes from six world-class golf courses and Phuket's finest beaches.

STAY. PLAY. RELAX.

- ✓ Private Pool
- ✓ Prime Location

- ✓ 3 spacious bedrooms
- ✓ Golf resorts minutes away



Phuket, Bang Tao Beach, Thailand
www.villadesiphuket.com

Scan QR for information and bookings



**ENERGIE
INTERN**

ENERGIE VOOR ONDERNEMERS

Uw bedrijf groeit. Kan uw energie mee?

**Laadpleinen.
Batterijopslag.
Zonnestroom.**

Slim op elkaar afgestemd.

GEREALISEERD BIJ GEBERIT

1

batterijsysteem

4

AC-laadpunten

Wat kan er op uw aansluiting?

Wij bekijken uw verbruik, uw plannen en de beschikbare capaciteit.
Daarop stemmen we uw energiesysteem af. Van advies tot installatie.

Plan een gesprek over uw aansluiting.

Amsterdam

Zekeringstraat 21b
1014 BM Amsterdam
020 205 1516

energie-intern.nl

Vriezenveen

Het Bassin 211
7671 ST Vriezenveen
0546 200006

aanvragen@energie-intern.nl