

Golf je gezond!

Golf wordt vaak gezien als een hobby voor de elite. Onterecht, vindt Ariane Struyvenberg – De Groot. Zij organiseert dit jaar voor de zesde keer RSM **Zakengolfster** een evenement waar zakenvrouwen elkaar ontmoeten. Ook zakenvrouwen die nog nooit een golfclub hebben vastgehouden zijn welkom. Even aandacht voor jezelf. 11 juni is de zesde editie van RSM Zakengolfster: een sportief netwerkevent voor ambitieuze zakenvrouwen. Organisator Ariane Struyvenberg-De Groot, oprichter van de **Young Girls Community** organiseert dit evenement voor de zesde keer. Het thema van dit jaar is Voedsel & Voeding. Struyvenberg: “Het mooie van dit event is dat vrouwen met verschillende werkachtergronden elkaar ontmoeten en hun ervaringen kunnen delen. Of ze nou in loondienst of zelfstandig ondernemer zijn, werkzaam in de profit of non-profit sector: iedereen is welkom.” Zelf heeft ze ervaring in dienstverband en als zzp’er: nadat ze 22 jaar in de financiële dienstverlening werkzaam was, zei ze haar baan op en begon voor zichzelf.

Hoe blijft Struyvenberg gezond? En wat kunnen we verwachten van de workshops bij RSMZakenGolfster? Tips en tricks van deze ondernemster in hart en nieren. En een voorproefje van de workshops op dit netwerkgolfevent.

1. Aandacht

Golf is erg goed voor de afleiding van mijn werk, aldus Struyvenberg. Zij ontspant zich graag door een balletje te slaan. “Zo kan ik al mijn aandacht even op één ding richten. Mijn focus verschuift van mijn volle agenda naar de golfbal.”

Ook niet-golfers zijn welkom op 11 juni. Vrouwelijke professionals van PGA zullen golfmasterclasses en clinics geven. Er is zelfs een Workshop Only variant met alleen putten.

2. Voeding is persoonlijk

One person’s food is another person’s poison. Tijdens een workshop **Hoe vergroot ik mijn gezondheid** ontdek je onder begeleiding van Dorien de Groot welke voeding (letterlijk en figuurlijk) jou gezond houdt. Struyvenberg: “Mijn man is arts en hij zegt dat een sinaasappel per dag voldoende is om je fit te voelen.

3. Warming Up

Zelfs voor een rondje golf is een warming up nodig. Ariane slaat daarom altijd een balletje voor zij de baan in gaat. “En ik doe enkele rek- en strekoefeningen voordat ik ballen sla.”

5. Adem!

Ademen. Iets wat we automatisch doen. “Toch zit de ademhaling bij veel vrouwen te hoog”, zegt Ariane. “Voordat ik een gesprek voer of een belangrijke vergadering leid, zorg ik dat ik altijd even een paar minuten ga zitten en vanuit mijn buik ademhaal. Dat geef rust.”

Ook even op adem komen en interessante workshops volgen? Kom 11 juni naar Golfclub Heelsum en ontmoet andere interessante zakenvrouwen.

ProudMom-lezers krijgen exclusief 25 euro korting op deelname aan het RSM Zakengolfster event.

Klik [*HIER*](#) om je aan te melden