



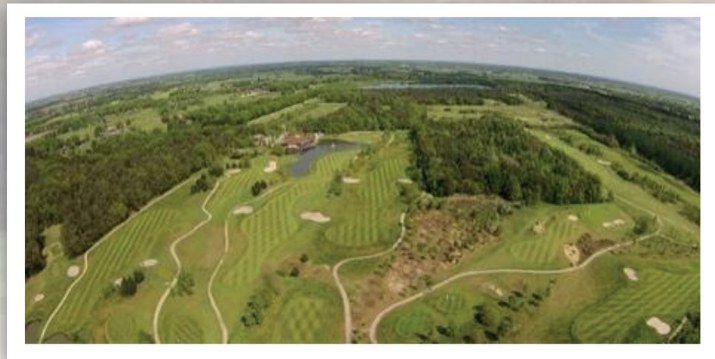
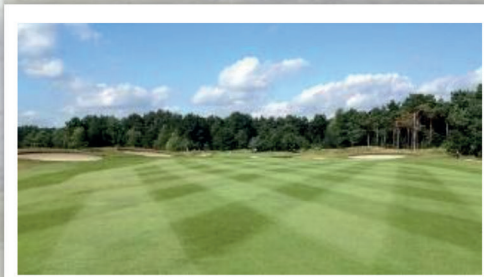
Mette Hageman
Golf Academy



@ Golf & Businessclub De Scherpenbergh

Nieuws Bulletin – Voorjaar/Zomer 2020

Mette Hageman Golf Academy is te vinden op Golf & Businessclub De Scherpenbergh. Sinds 1 april zou de Mette Hageman Golf Academy actief zijn op Golf & Businessclub de Scherpenbergh, helaas door het Corona Virus (Covid-19) is daar vertraging in gekomen, maar we kunnen allemaal vanaf 11 mei van start. Ik heb er reuze veel zin in. U ook?



#WELCOME BACK



Mette Hageman
Golf Academy



www.mettehageman.nl

www.mettehageman.nl



De Komende Maanden – Herstart na Corona...

De Mette Hageman Golf Academy houdt zich bezig met holistisch mensgerichte coaching voor 1 persoon of in kleine groepjes (maximaal 3 personen), zodat aandacht en kwaliteit de bovenaanvoert.

Alles is anders en toch ook weer niet!

De Mette Hageman Golf Academy houdt zich aan de gestelde maatregelen van het RIVM en het Protocol Verantwoord Sporten om te zorgen dat wij samen zorgen voor een veilige sport omgeving zonder Corona.

Hier vindt u de belangrijkste maatregelen:

Bekijk ze ook op de site van [Golf & Businessclub de Scherpenbergh](https://www.golfbusinessclub.nl)

Met het opengaan van de golfbaan en de versoepelingen die zijn aangekondigd is de coronacrisis nog niet voorbij.

Op Golf & Businessclub De Scherpenbergh hebben we routes gemaakt en hygiëne maatregelen genomen. Bij dit bericht treffen jullie een overzicht van de richtlijnen aan, met één correctie: er mag in flights van vier worden gespeeld.

Golfers mogen niet eerder aankomen dan 10 minuten voor de aanvang van hun golfronde of golf-les en dienen direct na de golfronde de accommodatie te verlaten. De receptie met toiletten en de lockerruimte zijn open. In de kleedkamers mogen alleen de toiletten worden gebruikt.

Uiteraard zorgen wij voor de mogelijkheid om vanuit de baan bestellingen voor dranken en etenswaren te doen, die onze medewerkers vervolgens komen brengen.

VOORZORGSMAATREGELEN CORONAVIRUS VOOR GOLFERS





Mette Hageman
Golf Academy



@ Golf & Businessclub De Scherpenbergh

De Mette Hageman Golf Academy biedt u lespakketten en andere mogelijkheden aan, waaronder ook een vroeg boek korting tot 30 juni 2020. Zie hieronder:



Goed voorbereid het golf seizoen in na deze lange Corona break?

Kom (weer) lessen bij Mette en ontvang EUR 125,- vroegboek korting.

Vanaf 11 mei 2020 start Mette Hageman met een nieuwe reeks lessen bij Businessclub de Scherpenbergh. Wees welkom!

Leerlingen die zich voor 30 juni 2020 aanmelden, krijgen EUR 125 korting op het lespakket (*pakketten beschikbaar voor 1-3 personen*).

Leer golf zoals 't heurt: Balans | Ritme | Rotatie maken de complete zwaai

Inschrijven of meer informatie?

Mail: mette@mettehageman.nl

Of bel: 0651574442

SAVE The Date: de datum is veranderd van 23 augustus naar 31 oktober in verband met het Corona Virus (Covid-19)

Mette Hageman Invitational – 31 oktober @ Golf & Businessclub de Scherpenbergh – alweer de 14de editie verhuist mee!!

Hier onder een sfeer impressie: de winnaar, de opper kok en het heerlijke eten.

Inschrijven kan alleen via mette@mettehageman.nl





Mette Hageman
Golf Academy



@ Golf & Businessclub De Scherpenbergh

De Mette Hageman Golf Academy beschikt over “Cutting Edge Technology” wat behulpzaam kan zijn om verbeteringen in uw techniek door te voeren.



SAM puttlab, Capto Golf, FlightScope, Smart2Move 1D Force Plates en Focusband....

Wilt u stappen maken met de ondersteuning van meten is weten?
Putten uitgediept! Swing – Bio Dynamics! Balvluchten! Of een “Leeg Hoofd!”
Misschien een idee voor u ...? Nieuwsgierig? Boek een les.

U kunt u lessen boeken door middel van de online lesagenda van Mette
<https://MetteHageman.proagenda.com/> of via www.mettehageman.nl

De Mette Hageman Golf Academy blijft in beweging....

Tijdens de Corona Break heeft Mette een online Thuis/ Fit for Golf Corona Cursus gegeven via Facebook en Whatsapp. Van Warming-up en oefeningen tot handige tips. Mocht u deze alsnog willen doen tegen een betaling van 15 euro krijgt u toegang tot de facebook groep. Neem contact op met Mette.



**Mette Hageman
Golf Academy**



@ Golf & Businessclub De Scherpenbergh

Hieronder treft u een artikel aan dat via **Golf-Vrouw.nl** is gepubliceerd... Doe u voordeel hiermee.



'Een beetje meer bravoure kan geen kwaad'

Mette Hageman was jarenlang de beste golfster van Nederland en speelde op de Ladies European Tour. Nu is ze nationaal coach en adviseur bij de NGF en heeft ze haar eigen golf academy op De Scherpenbergh. Zeven wijze lessen van de meest ervaren golfpro van Nederland.

'Een beetje meer bravoure kan geen kwaad'

Mette Hageman was jarenlang de beste golfster van Nederland en speelde op de Ladies European Tour. Nu is ze nationaal coach en adviseur bij de NGF en heeft ze haar eigen golf academy op De Scherpenbergh. Zeven wijze lessen van de meest ervaren golf pro van Nederland.

1. Durf je behoudendheid los te laten

'Mijn ervaring is dat vrouwen vaak behoudender zijn dan mannen en vaker hun eigen kunnen onderschatten. Mannen daarentegen blijven hun hele leven jonge honden en overschatten zichzelf eerder dan dat ze zichzelf onderschatten. Slaan ze een bal het bos in, dan zoeken ze vaak 20 meter verder dan de bal daadwerkelijk ligt. Nou wil ik vrouwen niet aanmoedigen om zichzelf dan maar de hele tijd te overschatten, maar wat meer bravoure kan geen kwaad.'

2. Van tegenslag kun je creatiever worden

'Geen mooier voorbeeld hiervan dan deze tijd waarin we nu leven. Ik golf mijn hele leven al, en heb vaker bijzondere situaties meegemaakt, zoals toernooien die tijdelijk gesuspenseerd, ingekort of afgelast werden door extreem weer, spelen onder hoge druk, het gevoel dat je moet presteren omdat er veel vanaf hangt. Maar het staat niet in verhouding tot wat nu aan de hand is. Niks doen is niks voor mij, dus de afgelopen tijd heb ik gebruikt om een onlinecursus op te starten: thuis fit voor golf. Daarin geef ik golfers tips hoe je toch enigszins bezig kunt blijven met je spel: binnenshuis en in de tuin, maar ik ben ook de heil opgegaan voor instructie in lastige liggingen.'



3. Iets doen met of zonder aandacht, is een keuze

'Het is een keuze om wel of niet aandachtig te spelen. Je kunt je ronde kletsend spelen, maar je kunt er ook bewust voor kiezen om je aandacht op iets specifiek te richten. Bijvoorbeeld: je drive op de fairway plaatsen, je routine, intuïtief putten. Het richten van je aandacht is een tool die je altijd bij je hebt.'



4. Richt je niet op je score, maar op het proces

'Als tiener was ik altijd bezig met m'n score. Pas rond mijn 17de, 18de lukte het me om het los te laten en me meer op het proces te richten. De score is het eindresultaat, en daar kun je niks meer aan veranderen. Maar je hebt wel invloed op de weg er naartoe. Van mijn toenmalige captain Joyce Heyster leerde ik om een wedstrijd of een ronde in kleine stukjes te hakken. Telkens drie holes, waarbij ik mijn aandacht specifiek op een ding richtte. Zo leerde ik loslaten in kleine stapjes.'



5. Zie golf als een schaakspel

‘Wees je bewust van wat je wil gaan doen. Hoe ziet de baan, de hole eruit? Op welke holes kun je gas geven, en waar niet? Op welke plekken lig je goed, en waar niet? Kijk verder dan je neus lang is, zodat je slagen kunt besparen. Elke hole heeft een ‘rode draad’ waarlangs je hem kunt spelen. Raak je uit koers door een misslag, dan heb je houvast aan je rode draad, ook al betekent dit dat je een slagje terug moet doen naar de fairway. Op deze manier kun je je score binnen de perken houden.’

6. Vergeet niet te genieten

‘Ik herinner me nog goed dat mijn coach na afloop van een van mijn eerste wedstrijden als professional aan mij vroeg: zag je die mooie zeearend op de zevende? Nou is een zeearend niet bepaald een vogel die je over het hoofd kunt zien, maar ik had hem echt niet gezien. De moraal: soms kan een wedstrijd je zo opslokken, dat het te intens wordt. Concentreer je op je slagen, maar ontspan tussendoor en vergeet niet te genieten.’

7. Na vallen komt opstaan

‘Wie serieus iets wil bereiken in zijn of haar sport of vak, heeft een aantal karaktereigenschappen nodig: wilskracht, discipline, zelfredzaamheid en veerkracht. Dat is allemaal makkelijk als het meezit. Je wordt pas getest als het tegenzit. Iedereen struikelt een keer. Dat is niet belangrijk. Het belangrijkste is dat je jezelf oppakt en doorgaat.’

Bio Mette Hageman



Mette Hageman (54) begon met golf toen ze 12 jaar oud was. Als topamateur was ze zeer succesvol met onder meer negen nationale titels, vier internationale en vier individuele titels als speelster van het golfteam van de University of Arizona. Van 1992 tot en met 2005 speelde ze op de Ladies European Tour (LET). In die periode was ze bestuurslid van de LET, waarvan enkele jaren voorzitter van de spelersraad en later voorzitter van de LET.

Sinds 2005 is Mette teaching professional. Sinds 2011 is zij bovendien NGF nationaal coach Dames Senioren en sinds vier jaar NGF Senior Advisor Dames en Meisjes. Met haar eigen golf academy is zij nu gevestigd op De Scherpenbergh.



Author: Kim Chang

Kim Chang is freelance journalist/redacteur en schrijft voor overheids- en bedrijfsmedia. Voor GolfVrouw is ze (eind)redacteur. In het weekend kijkt ze graag naar hockeywedstrijden van zoons Sem, Diede en Nout, en daarnaast is golfen is een favoriete tijdsbesteding (maar dan wel graag met mooi weer).



Mette Hageman
Golf Academy



@ Golf & Businessclub De Scherpenbergh

Algemeen Nieuws - mededeling:

De les tarieven zijn aangepast:

60 minuten 1 persoon € 80,-

90 minuten 1 persoon € 105,-

De verschillende lespakketten waaronder:

een strippenkaart van 10 lessen van 90 minuten
Golf zoals 't heurt

½ Dag Training of Volledige Dag Training:

– Train like a Pro, Drive for Show - Putt for Dough,
Course-Management, Short Game of Custom
Made.

De meer prijstarieven voor 2 & 3 personen zijn te
vinden op de online lesagenda van Mette en de
Lessen & Pakketten pagina op haar website

<https://mettehageman.nl/lessen-pakketten/>

Mocht u verdere informatie willen dan kunt u con-
tact opnemen via mette@mettehageman.nl

Met vriendelijke & sportieve groet, "on and off
the golfcourse!"

Volg Mette Hageman Golf Academy via



[@MettesGolf](https://twitter.com/MettesGolf)



[MetteHagemanGolfAcademy](https://www.facebook.com/MetteHagemanGolfAcademy)



[@MettesGolf](https://www.instagram.com/MettesGolf)



www.mettehageman.nl