

Nieuws Bulletin - Winter



@ Golf & Businessclub de Scherpenbergh

De Mette Hageman Golf Academy blijft constant in beweging. Beweging is fijn en ondanks alle toestanden van Corona mogen en kunnen we lekker blijven bewegen in de buitenlucht op de golfbaan.

**Wat is er dan leuker om dat in klein gezelschap te doen?**

Mette Hageman wil graag uw aandacht vestigen op het winter golfprogramma van de Mette Hageman Golf Academy. Zij biedt u een scala van opbouwende golfprogramma's aan:

- IJzersterk Fundament - Iron Shirt of Golf winter training;
- Thema voor iedereen - Leerzame thema lessen;
- Vrijdag Handicappers - een winter programma voor handicap categorie 54-30 en 29-18;
- Competitie Winter – winter training voor competitie teams;
- Competitie Dag – 1 dag training voor competitie teams;
- Solo Vooruit – individueel winterprogramma;
- Droom handicap – een jaarprogramma om je droom handicap te realiseren.

Mette beschikt over een online lesagenda, deze kunt u vinden door de volgende link te volgen:

<https://MetteHageman.proagenda.com/>

Voor alle cursussen of abonnementen kunt u een mail sturen naar [mette@mettehageman.nl](mailto:mette@mettehageman.nl).

Ook kunt u contact opnemen via 0651574442.



## IJZERSTERK FUNDAMENT

### Iron Shirt of Golf Wintertraining 2020-2021

- Drie Huizen & Twaalf Bewegingen
- Chunk it up – Slow it down – Tai Chi Swings
- Swing Fundamentals (IJzeren Hemd technieken)
- Inner Fundamentals (opheffen van Drie Obstakels en activeren van I-kracht)
- Putting Fundamentals (intuïtief putten)
- Short Game Fundamentals
- 2-zijdige training
- Ideale trainingsopbouw en Practice, Playing & Performance Fundamentals

1 november 09:00-16:00 uur 60% - 30% training

6 december 09:00-13:00 uur 60% training

3 januari 09:00-13:00 uur 60% training

31 januari 09:00-16:00 uur 60% - 30% training

28 februari 09:00-16:00 uur 60% - 30% training

21 maart vanaf 09:00 10% training

60% training =

ontwikkel je innerlijke pro door goede instructie

30% training =

ontwikkel je innerlijke emotionele balans

10% training =

ontwikkel "overgave" (speel voor een hoger doel)

De groep zal klein zijn in verband met alle Corona maatregelen. Minimaal 4 deelnemers – maximaal 7 deelnemers – per persoon 675 euro – alles inclusief ontvangst met koffie/thee, Chi Kungs, Driving Range ballen en greenfee



## COMPETITIE WINTER

### Competitie Wintertraining

3 lessen van 120 minuten

(thema swing – routine – kort spel – matchplay – course management)

+ 2 x par3/4 baan (Berkenbaan)

+ 1 x 18 holes (Zwaluw- Dassen baan)

spelen met opdracht of Custom Made Programma

6-7 pax – 1200 euro totaal (voor de groep) – inclusief DR ballen en greenfee

Voor leden van Golf & Businessclub de Scherpenbergh wordt er korting toegepast.

Neem contact op met Mette.



## THEMA IEDEREEN

Themalessen voor iedereen – per dag, per thema, in combinatie of alles.

Pitchen & Finesse vrijdag 6 november 14:30-16:00 uur  
Pitchen & Finesse zaterdag 14 november 12:30-14:00 uur  
Power Drive vrijdag 20 november 14:30-16:00 uur  
Power Drive zaterdag 5 december 10:30-12:00 uur  
Chippen uitgediept vrijdag 4 december 14:30-16:00 uur  
Chippen uitgediept vrijdag 8 januari 14:30-16:00 uur  
Balans Rotatie Ritme zaterdag 16 januari 10:30-12:00 uur  
Balans Rotatie Ritme vrijdag 22 januari 14:30-16:00 uur  
Pitchen & Bunker vrijdag 29 januari 14:30-16:00 uur  
Pitchen & Bunker vrijdag 5 februari 14:30-16:00 uur  
Pitchen & Bunker zaterdag 20 februari 10:30-12:00 uur

De groep(-en) zal klein zijn in verband met alle Corona maatregelen.

Minimaal 4 deelnemers – maximaal 7 deelnemers  
Per thema's 30 euro p.p. – inclusief DR ballen  
Abonnement voor alle elf themalessen: 235 euro p.p. inclusief DR ballen



## COMPETITIE DAG

### Competitie Dag training

Techniekles van 120 minuten + 1 x 18 holes spelen met opdracht  
6-7 pax – 600 euro totaal (voor de groep) – inclusief DR ballen en greenfee

Voor leden van Golf & Businessclub de Scherpenbergh wordt er korting toegepast. Neem contact op met Mette voor meer informatie.

## SOLO VOORUIT

### Individuele Wintertraining

Deze winterperiode liever alleen trainen en vooruitgang boeken? Kies dan voor deze individuele training. We beginnen met een intake 9 holes spelen, gevolgd door vijf lessen waarin we werken aan verbeteringen in techniek en swing, kort spel en putten, en we sluiten af met wederom 9 holes spelen.

2 x 9 holes spelen + 5 technieklessen van 60 minuten - 500 euro – inclusief DR ballen en greenfee



## DROOMHANDICAP

Jaartrainingsprogramma “Naar je Droomhandicap” voor ieder niveau. Want hoe hoog of hoe laag je handicap ook is: je kunt altijd omlaag dromen.

- Intakegesprek, 9 holes spelen & een evaluatiegesprek met Mette Hageman, waarin zij een inschatting maakt van wat er voor nodig is om het door jou gestelde handicapdoel te behalen;
- op basis daarvan doet zij je een aanbod van onbeperkte begeleiding in ruil voor een eenmalig te betalen bedrag.

Gevraagd commitment: geregeld lessen en tussendoor zelfstandig trainen.

Een op maat gemaakt programma dat je droom waarmaakt!

Met vriendelijke & sportieve groet,  
“on and off the golfcourse”

Mette Hageman

PGA & PGA Holland A1-KSS5 Professional  
Multi Disciplinair Coach KSS5 TopCoach5

Volg Mette Hageman Gof Academy via  
Twitter, Facebook en Instagram:



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



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



[@MettesHagemanGolfAcademy](https://www.facebook.com/MettesHagemanGolfAcademy)

## VRIJDAG HANDICAPPERS

Vrijdag Wintertrainingen

HCP 54 – 30: vrijdag 09:30-11:00 uur

HCP 29 – 18: vrijdag 12:30-14:00 uur

10 lessen van 90 minuten

6 november, 20 november, 4 december,

18 december, 8 januari, 22 januari, 5 februari,

19 februari, 12 maart, 26 maart

De groep zal klein zijn in verband met alle Corona maatregelen.

Minimaal 4 deelnemers – maximaal 7 deelnemers –  
299 euro p.p. – inclusief DR ballen en greenfee



# Landelijke maatregelen tegen het coronavirus

Per 29 september 18.00 uur gelden de volgende maatregelen:

## Binnen en buiten



**Gezelschappen** tot maximaal 4 personen, zowel binnen als buiten.



**Binnen** totaal maximaal 30 personen.



**Buiten** totaal maximaal 40 personen.

*Uitzonderingen gelden voor onder andere uitvaarten, detailhandel en scholen. Voor culturele instellingen kunnen lokaal uitzonderingen worden gemaakt.*



**Op doorstroomlocaties**, bijvoorbeeld musea en monumenten, geldt: bezoek op basis van een reservering per tijdsvak.



**Contactberoepen:** klanten worden gevraagd zich te registreren.

## Thuis



**Voor bezoek thuis** geldt: maximaal 3 personen (*exclusief kinderen t/m 12 jaar*).



Kom je terug uit een gebied met een oranje reisadvies vanwege corona, dan ga je **10 dagen in thuisquarantaine**.

*Kinderen t/m 12 jaar mogen wel naar de kinderopvang, school en sport.*

## Werk



**Werk thuis**, tenzij het niet anders kan.

## Vervoer



**Beperk** je aantal reizen.



**In het openbaar vervoer** is het dragen van een niet-medisch mondkapje verplicht.

## Horeca (eet- en drinkgelegenheden)



Vanaf 21.00 uur **geen nieuwe bezoekers**.



**Sluiting** uiterlijk om 22.00 uur.



**Reserveren** (vooraf of aan de deur), een gezondheidscheck en een vaste zitplaats zijn altijd verplicht. Bezoekers worden gevraagd zich te registreren.



**Sluiting afhaalrestaurants** uiterlijk om 2.00 uur en geen verkoop van alcohol na 22.00 uur.

## Sport



**Geen publiek** bij sport, zowel amateur als professioneel.



**Sluiting** van sportkantines.

Heb je klachten?



**Blijf thuis.**



**Laat je testen.**

*Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.*



Werk thuis, tenzij het niet anders kan.



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukke plekken.



Was vaak je handen en nies in je elleboog.

**Veiligheidsregio's nemen extra regionale maatregelen.**  
Kijk voor actuele informatie op de website van de gemeente waarin je woont of die je bezoekt.

**alleen samen krijgen we corona onder controle**

Meer informatie:  
[rijksoverheid.nl/coronavirus](http://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
of bel 0800-1351