



Mette Hageman
Golf Academy



IRON SHIRT

Basisprincipes van Iron Shirt of Golf

De basis principes van Iron Shirt of Golf zijn tweezijdig trainen, tai chi golf, intuïtief putten, helende klanken en andere eyeopeners.

Het programma bestaat uit een 60% – 30% – 10% principe waarbij een dagindeling als volgt eruit ziet; warming-up (Chi-Kungs), driving range, rusten, spelen, theorie, meditatie, videoanalyse.

60% het trainen van golf & ijzeren hemd technieken + mentale vaardigheden
30% het trainen van golf spelen + mentale vaardigheden
10% het trainen van competitief golf spelen (en dus een test van je mentale vaardigheden)





Mette Hageman Golf Academy



- Inner fundamentals, over de mentale training

Ontspannen golfen onder alle omstandigheden

- > Wil je steeds vaker de ballen slaan waarvan je weet dat je het kúnt?
- > Wat er ook gebeurt vertrouwen in je spel houden, ook als het even niet gaat?
- > Verlang je ernaar 'gewoon' ontspannen te kunnen genieten van je rondjes golf?

Leer nog vandaag de absolute nr. 1 mentale BASIS vaardigheid en neem jouw swing ontspannen & succesvol mee naar de baan.

- Ontdek dat de grootste vijand van je spelplezier en consistentie niets te maken heeft met techniek
- Leer op eenvoudige wijze relaxter en stabielere spelen zonder gesleutel aan je swing
- Ervaar dat mentale training niet zweverig is, maar concreet, praktisch, begrijpelijk en meteen toepasbaar.

AGENDA 2021

Trainingsdagen en trainingsreizen van Reinoud Eleveld en Mette Hageman

17 maart Golf Centrum Noordwijk – Introductie training - 1dag

6 juni Golf & Businessclub de Scherpenbergh – Introductie training – 1 dag

20-24 juli Wendelinus Golfpark, St Wendel, Duitsland - Getraind zelfvertrouwen – 4.5 dagen

23-27 augustus Wendelinus Golfpark, St Wendel, Duitsland - Emotionele valkuilen – 4.5 dagen

4 november Golf & Businessclub de Scherpenbergh - Innerlijk landschap – 1 dag

Inschrijven kan via www.ironshirt.golf