



Mette Hageman Golf Academy



Golftips van Mette

Heerlijke golfreizen en
trainingen

Mette Hageman Invitational





Mette Hageman Golf Academy

@ Golf & Businessclub de Scherpenbergh



De Mette Hageman Golf Academy blijft in beweging en biedt ook deze zomer weer interessante en leerzame pakketten aan. Er is voor ieder wat wils om na een langere winterslaap toch weer lekker te kunnen spelen.

Voorjaar- Zomer Pakketten van 1 mei 2022 tot en met 31 augustus 2022

Voorjaar-Zomer strippenkaart 1 persoon:

Wil jij de regie over de inhoud van je lessen dan is een strippenkaart of een individuele les iets voor jou. Boek jij 5 lessen dan is de 6de les gratis.

- 6 lessen voor de prijs van 5 (60 min)
- investering €400,- totaal
- <https://mettehageman.proagenda.com/>
Ga naar packages om dit te kunnen boeken

Body Swing Dynamics

Wat is je golf DNA? Beweeg jij efficiënt? Body Swing Dynamics helpt je op weg te bewegen naar je dominante energie bron tijdens je swing. We meten, we testen met behulp van Smart2Move 1D Force Plates en geven drills om je verder te helpen.

- 1 les van 2 uur,
- investering 120 euro
- <https://mettehageman.proagenda.com/>
Ga naar appointment types om dit te kunnen boeken

Voorjaar-Zomer APK groepslessen 3-6 personen

Vind je het leuk om samen met anderen te trainen? Wil jij een eigen groepje vormen om weer de puntjes op de I te zetten? Dan is dit misschien iets voor jou!

- 6x 90 minuten
- investering €180,- per persoon
- minimum aantal deelnemers 3, maximum aantal deelnemers 6
- 6 data en tijdstippen plannen met je groepje via de online agenda van Mette <https://mettehageman.proagenda.com/>
Ga naar packages om dit te kunnen boeken

Oefenen met de Pro:

- 6 lessen op de volgende data:
- Dinsdag ochtend 09:30 uur – 10:30 uur
- 17 mei, 31 mei, 14 juni, 28 juni, 12 juli, 2 augustus.
- Minimaal 4 personen.
- Investering 105 euro per persoon

De invulling van het oefenen met de Pro wordt per dag aangegeven door de groep zelf.

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

Ga naar packages om dit te kunnen boeken.

Zomer Thema Lessen:

- 60 minuten training
- met 1 specifiek thema:
Chippen – Pitchen – Bunker – Swing & Balvluchten.

De themalessen vinden plaats op de volgende zondagen van 14:00-15:00 uur:
29 mei, 12 juni, 26 juni, 10 juli, 24 juli. Investering voor alle 5 de lessen €105,- p.p.

Wil je maar 1 of een paar thema lessen meedoen?
Dan is dat ook mogelijk. Per thema les €25,-

Meedoen? Ga naar Packages om dit te kunnen boeken

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

Wil je individueel meedoen meld je dan aan via mette@mettehageman.nl

“Aim for the clouds and
you will make it to the top
of the mountain.”



Mette Hageman - Golfclub De Scherpen-
bergh - Gelderland





Wie is Mette?

'Sport zit in mijn bloed. Als dochter van een oud-hockeyinternational stond ik al vroeg op het hockeyveld, maar golf deed ik het liefste.

Jarenlang maakte ik deel uit van de toenmalige generatie topamateurs. Van 1980 tot en met 1991 vertegenwoordigde ik Nederland in interlands, EK's en WK's, zowel individueel als in teamverband.

Een jaar later werd ik professional op de Ladies European Tour, waar ik tot 2005 heb gespeeld. Sinds dat jaar ben ik PGA gekwalificeerd teaching professional en multi disciplinaire sportcoach. Door de jaren heen coachte ik golfers van alle niveaus – van beginnend tot topamateur en beginnend tourspeler.

Tegenwoordig ben ik actief op Golf & Businessclub de Scherpenbergh met de Mette Hageman Golf Academy. Ook ben ik NGF Nationaal Coach Dames Senioren en beoordelaar/examinator bij PGA Holland opleiding voor professionals.

Als golfcoach heb ik een holistische opvatting – een geslaagd shot is meer dan alleen het goed raken van de bal. Iedere individuele golfer heeft ongekende mogelijkheden om zich te ontwikkelen, fysiek en mentaal, zowel binnen als buiten de golfbaan. Ik help de sporter graag het maximale eruit te halen.'



Er zijn verschillende sponsors verbonden aan de Mette Hageman Invitational, want zonder deze sponsors valt zo'n dag niet te organiseren. Mijn dank is dan ook groot voor de ondersteuning.

Iron Shirt of Golf - <https://ironshirt.golf/> - The Missing Link, ontspannen golfen onder alle omstandigheden

Parrow - <https://parrow-golf.com/> - Toernooimanagement. Parrow is een volledige wedstrijdmodule voor het organiseren van golfwedstrijden op je club, voor je vrienden-groep of voor een evenement.

Fueld - <https://fueld.nl/> - Dé online marketing specialist voor de ICT branche

Vocking Worst - <https://vocking.com/> - Vocking worst Sinds 1891 wereldberoemd in de provincie Utrecht

Golf & Businessclub de Scherpenbergh – www.descherpenbergh.nl - De 18 holes golfbaan en de uitgebreide oefenfaciliteiten, waaronder een 9 holes korte baan, liggen in de fraaie Veluwe natuur met bospartijen, waterhindernissen en een glooiend landschap. Omdat de baan is aangelegd op zandgrond is deze het hele jaar bespeelbaar met zomer-greens, behoudens extreme omstandigheden.

Mette Hageman Golf Academie – www.mettehageman.nl – Balans...Rotatie...Ritme...maken de complete zwaai. In ieder mens schuilt het vermogen om de gewenste resultaten te bereiken.

Building Bridges - Building Bridges | Contact-CenterManagement, Interim Management en Training – De website van Lilian Grummel, zij was de allereerste sponsor van de Mette Hageman Invitational en dus vanzelfspreken verbonden aan de MHI.

Deze invitational is voor:

leerlingen, oud-leerlingen & golffamilie van Mette Hageman en voor bedrijfsleden Golf & Businessclub de Scherpenbergh.

De dag fee voor deelnemers euro 92,50
Dat is inclusief ontvangst, wedstrijd en de rijsttafel.

Inschrijven kan via de QR code, de inschrijving sluit 20 mei 2022.





De 16e Mette Hageman Invitational staat voor de deur.

Op zaterdag 28 mei 2022 staan de kokkies onder leiding van Mariette Vigeleyn Nikijuluw & Chefkok Koen van Gerner in de keuken zich uit te sloven. Zij krijgen daarbij hulp van Mette en de andere hulpkokkies. En dat zal weer een heerlijke maaltijd opleveren. We beloven dat dit een smaak-spektakel wordt.

Programma:

We beginnen de dag met koffie/ thee & heerlijke spekkeok aangeboden door Iron Shirt of Golf. Daarna spelen we een 18 holes wedstrijd tegen de par van Mette. We eindigen de dag met een culinair hoogstandje: Traditionele Ambonese "Lawaai Rijsttafel": gekookt door "de Kokkies" (moeder Mette & de Kupulan + Chefkok Koen van Gerner) i.s.m. Restaurant Golf & Business club de Scherpenbergh.

Een stukje geschiedenis van de MHI:

Dit jaar wordt voor de 16 de keer de Mette Hageman Invitational gespeeld. De Mette Hageman Invitational is een jaarlijks terugkerend golf evenement waarbij sportiviteit en sociaal gebeuren bijeenkomen middels een culinair programma.

Tijdens deze dag wordt er gespeeld om de Lilian Grummel Spirit Award. Lilian Grummel (9-3-2016 overleden) had de juiste geest voor het golfspel, ze kon er zo van genieten ook al wilde het misschien niet altijd zoals ze voor ogen had. Ter nagedachtenis aan haar spirit en haar vriendschap met Mette is er sinds het overlijden van Lilian een Lilian Grummel Spirit Award voor de winnaar in het leven geroepen.

De naam van de winnaar wordt in de zilveren schaal gegraveerd, deze wisselschaal blijft in beheer van Mette Hageman.



Vooruitzichten Golf Trainingen en Golfreizen

Zomer - November 2022 – Maart 2023

De Mette Hageman Golf Academy zit niet stil, maar is constant in beweging, net als de golfbeweging.

Op de volgende pagina's treft u leuke interessante en spannende activiteiten aan voor deze zomer, dit najaar en het begin van het nieuwe jaar 2023.

Iron Shirt of Golf Introductie Training voor lage HCP op 15 juni 2022 te Houten

In deze introductietraining maak je kennis met het gehele Iron Shirt Fundamentals programma. We besteden het meeste tijd aan de inner fundamentals omdat je deze bij elke actie in het golf nodig hebt. Ook besteden we in deze training wat meer tijd aan de Putting Fundamentals. We leren je deze ook direct toe te passen én hun kracht te ervaren in de praktijk.

Met technieken die onbekend zijn in de westerse (sport)psychologie krijg je niet alleen invloed op hoe (en of) je denkt, maar ook – en eerst en vooral – op hoe je je voelt, fysiek en emotioneel. Deze aanpak gecombineerd met unieke technieken voor fysieke integratie ervan, geeft je de sleutel tot consistentie.

Wil je meer rust, ontspanning, stabiliteit en spelplezier. Dan kun je geen betere investering in je golfspel doen dan deelname aan deze introductie.

Woensdag 15 juni 2022, van 09:30 uur tot 17:00 uur op Golfclub de Kroonprins te Vianen.

Investering 105 euro p.p.

Voor HCP < 16 100% mentaal onder leiding van Iron Shirt of Golf trainer-coach Mette Hageman en Reinoud Eleveld.

Opgeven via www.ironshirt.golf

Via bovenstaande website worden ook trainingreizen aangeboden met Iron Shirt of Golf.





Golfvrouw midweek training van 16 augustus tot en met 19 augustus in Arras, Frankrijk

GolfVrouw zomertraining @D'Arras, Frankrijk met Mette Hageman en Marloes Olling

Waar: Best Western Le Fairway Hotel & Spa Golf D'Arras

Het zeer fraaie Le Fairway Hotel & Spa biedt 58 smaakvol ingerichte kamers aan één van de mooiste parkland courses in Noord-Frankrijk. Het hotel ligt op 5 minuten rijden van het historische centrum van Arras. Op het gezellige terras geniet je in alle rust van het uitzicht over de magnifieke Golf d'Arras.

Golf d'Arras is een van de mooiste parkland courses in Noord-Frankrijk. Een echte championship course waar reeds vele grote toernooien zijn gespeeld. De eerste negen zijn echte 'blue holes': je speelt langs de rivier en rond en over meertjes met een uitdagende eerste afslag. Tactisch spel is vereist om droog rond te komen. De tweede negen zijn glooiend met brede fairways en voeren je over een heuvel met prachtige vergezichten.

Wanneer:

dinsdag 16 augustus t/m vrijdag 19 augustus 2022

Verblijf:

Vier dagen, 3 nachten in 2 persoonskamer (1-persoonskamer toeslag € 150,- per verblijf). Ontbijt en diner in hotel Le Fairway Hotel & Spa D'Arras (halfpension)

Golf:

3x 18 holes op Championship Course van Arras

Alle dagen training op oefenfaciliteiten inclusief driving range ballen, onder begeleiding van Mette Hageman en Marloes Olling

4 dagen baanbegeleiding door Mette & Marloes
Begeleiding gedurende de gehele trip (zoals je van ons gewend bent!)

Kosten:

Arrangement zoals hierboven: € 824,-
GolfVrouw VIP-members: € 799,-

[GolfVrouw zomertraining @Arras, Frankrijk met Mette Hageman en Marloes Olling - GolfVrouw](#)

De golfreis bestaat uit:

- 7 nachten in 2-pk per 2 personen
- Verzorging o.b.v. halfpension
- drankjes tijdens diners
- 3 greenfees op Praia del Rey
- 1 greenfee op Royal Obidos
- 1 greenfee op Westcliffs
- 5 x gebruik van de oefenfaciliteiten
- 5 x onbeperkt driving range ballen
- 5 x golfies van Mette Hageman
- transfer Lissabon Airport – hotel v.v.
- 2 x shuttle service van hotel – golfbaan v.v.

€ 1.524,- per persoon
(excl. vlucht)



Hotel Praia d'el Rey Marriott Golf & Beach Resort*****

Pro reis o.l.v. Mette Hageman

maandag 14 november t/m maandag 21 november 2022

Inschrijving via: Mette Hageman

Toeslag alleengebruik van een tweepersoonskamer: € 245,-

Alle prijzen zijn exclusief:

- Calamiteitenfonds: € 2,50 per factuur
- Vlucht
- SGR bijdrage: € 5,- per persoon
- Reis- en/of annuleringsverzekering
- Reserveringskosten: € 25,- per factuur





Mette Hageman Golf Academy



Nog nooit mee geweest op een golfreis?
Via deze link kan je een goede impressie krij-
gen van zo'n trip. Coaste Ballena maart 2022
- <https://youtu.be/XuXY3gMXX4M>

In de winter maanden worden er weer twee
bijzondere trips aangeboden.

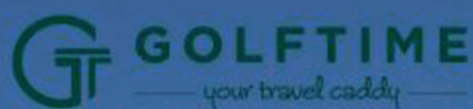
**De eerste, in november aanstaande, gaan we
naar Portugal** naar uitdagende banen, waar-
door er wel een handicap restrictie is. Dit is
voor de lagere handicaps. - < 16 hcp

**Van maandag 14 november tot en met 21
november 2022**

Naast de Masterclasses van Mette spelen we
3x op Praia del Rey, 1x op Royal Obidos en 1x
op Westcliffs

Het inschrijfformulier tref je op de andere
bladzijde aan. Graag opgeven voor eind
augustus 2022 door het inschrijfformulier terug
te mailen aan mette@mettehageman.nl





De golfreis bestaat uit:

- 7 nachten in 2-pk per 2 personen
- Verzorging o.b.v. semi all-Inclusive
- 3 greenfees op Novo Sancti Petri - Centro
- 2 greenfees op Novo Sancti Petri – Mar y Pinos
- 5 x gebruik van de oefenfaciliteiten
- 5 x onbeperkt driving range ballen
- 5 x golfles van Mette Hageman
- transfer Sevilla Airport – hotel v.v.

€ 1.424,- per persoon
(excl. vlucht)

Toeslag alleengebruik van een tweepersoonskamer: € 245,-

Alle prijzen zijn exclusief:

- Calamiteitenfonds: € 2,50 per factuur
- Vlucht
- SGR bijdrage: € 5,- per persoon
- Reis- en/of annuleringsverzekering
- Reserveringskosten: € 25,- per factuur



Hotel Iberostar Royal Andalus ****

Pro reis o.l.v. Mette Hageman
maandag 6 maart t/m maandag 13 maart 2023
Inschrijving via: Mette Hageman





Mette Hageman Golf Academy



Van maandag 6 maart 2023 tot en met maandag 13 maart staat er een trainingreis gepland in Spanje. We gaan dan naar Iberostar Royal Andalus. Heerlijk in de zon vlakbij het strand op een prachtig terrein van Novo Sanctie Petri werken aan je golfswing, het korte spel en het putten en natuurlijk 5x spelen als start voor een fantastisch golfseizoen.

Het inschrijfformulier tref je op de volgende bladzijde aan. Graag opgeven voor eind november 2022.



inschrijven voor eind
augustus 2022



Inschrijfformulier golfreis Portugal georganiseerd door Mette Hageman

Hotel Praia del Rey Marriott Golf & Beach Resort *****
maandag 14 november t/m maandag 21 november 2022

Naam hoofdboeker: _____ **M/V**
(Volledige voor- en achternaam zoals vermeld in paspoort)

Geboorte datum: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Medereiziger: _____ **M/V**
(Volledige voor- en achternaam zoals vermeld in paspoort)

Geboorte datum: _____

1-persoonskamer: Ja / Nee

(toeslag alleengebruik van 2-persoonskamer bedraagt € 245,- per persoon per verblijf)

Annuleringsverzekering : Ja / Nee
(af te sluiten door Golftime)

Reisverzekering: Ja / Nee

Inclusief:

- 7 overnachtingen in een 2-persoonskamer bij bezetting met 2 personen
- Verzorging o.b.v. halfpension (tijdens de diners is water, frisdrank, bier, ½ fles wijn, koffie en thee inbegrepen)
- 3 greenfees op Praia del Rey
- 1 greenfee op Royal Obidos
- 1 greenfees op Westcliffs
- 5 x golfles o.l.v. Mette Hageman
- 5 x gebruik van de oefenfaciliteiten incl. ongelimiteerd aantal range ballen
- transfer van Lissabon Airport – hotel v.v.

Totaalprijs € 1.524,- per persoon op basis van een tweepersoonskamer

Totaalprijs is exclusief retourvlucht, administratiekosten, bijdrage SGR en bijdrage calamiteitenfonds.

Datum	Route	Vertrektijd	Aankomsttijd
14-11-2022	Amsterdam – Lissabon	17:10	19:10
21-11-2022	Lissabon – Amsterdam	19:50	23:55

De indicatieprijs van bovenstaande vluchten is op dit moment € 295,- per persoon. Deze prijs is inclusief handbagage, 20kg ruimbagage, 15kg golfbagage en handlingfee.

Op het moment van een definitieve reservering worden de meer- of minderkosten verrekend.

Vlucht boeken via Golftime: Ja / Nee

**Inschrijfformulier golfreis Spanje georganiseerd door
Mette Hageman**

Hotel Iberostar Royal Andalus **
maandag 6 maart t/m maandag 13 maart 2023**

Naam hoofdboeker: _____ **M/V**
(Volledige voor- en achternaam zoals vermeld in paspoort)

Geboorte datum: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Medereiziger: _____ **M/V**
(Volledige voor- en achternaam zoals vermeld in paspoort)

Geboorte datum: _____

1-persoonskamer: Ja / Nee
(toeslag alleengebruik van 2-persoonskamer bedraagt € 245,- per persoon per verblijf)

Annuleringsverzekering : Ja / Nee **Reisverzekering:** Ja / Nee
(af te sluiten door Golftime)

Inclusief:

- 7 overnachtingen in een 2-persoonskamer bij bezetting met 2 personen
- Verzorging o.b.v. semi all-inclusive (ontbijt, diner en geselecteerde (non-) alcoholische drankjes tussen 18:00 – 24:00 uur)
- 3 greenfees op Novo Sancti Petri – Centro
- 2 greenfees op Novo Sancti Petri – Mar y Pinos
- 5 x golfles o.l.v. Mette Hageman
- 5 x gebruik van de oefenfaciliteiten incl. ongelimiteerd aantal range ballen
- transfer van Sevilla Airport – hotel v.v.

Totaalprijs € 1.424,- per persoon op basis van een tweepersoonskamer

Totaalprijs is exclusief retourvlucht, administratiekosten, bijdrage SGR en bijdrage calamiteitenfonds.

Datum	Route	Vertrektijd	Aankomsttijd
06-03-2023	Amsterdam – Sevilla	09:00	11:55
13-03-2023	Sevilla – Amsterdam	12:40	15:40

De indicatieprijs van bovenstaande vluchten is op dit moment **€ 295,-** per persoon. Deze prijs is inclusief 10kg handbagage, 20kg ruimbagage, 15kg golfbagage en handlingfee.

Op het moment van een definitieve reservering worden de meer- of minderkosten verrekend.

Vlucht boeken via Golftime: Ja / Nee

Golftip van de pro

De bal precies op de plek krijgen waar je hem hebben wil – ja, dat willen we allemaal wel. Maar hoe dan? GolfVrouw zoekt – en vindt – tips om een betere golfer te worden. Deze week een (gouden) golftip van pro Mette Hageman: speel binnen je vermogen.

Spelen binnen je vermogen. Hm. Dat lijkt toch verdacht veel op een open deur, of niet? Er zit toch niet heel veel anders op dan te spelen binnen je vermogen, oftewel roeien met de riemen die je hebt?

Ken je sterke en zwakke punten in golf

“Dat hangt er maar vanaf hoe je ernaar kijkt of wie het zegt”, stelt Mette Hageman, die als bedrijfslid met haar Mette Hageman Golf Academy verbonden is aan golf & businessclub Scherpenbergh. “Ik loop al enige tijd mee, maar kom toch echt nog altijd regelmatig golfers tegen die geen realistische kijk hebben op hun eigen sterke en zwakke punten, en daardoor onnodig fouten maken in de baan en niet het maximale uit hun spel of zichzelf halen.”

Het beste uit je golfspel halen

“Spelen binnen je vermogen betekent namelijk hetzelfde als het beste uit jezelf halen, en dat doen maar weinig golfers”, weet Mette.

Goed. Het beste uit jezelf halen. Hoe doe je dat dan – los van oefenen, spelen en regelmatig een lesje boeken? Mette: “Het is een leerproces. Je bereikt het niet van de ene op de andere dag. Zelfkennis is belangrijk, en weten waar je goed in bent en waar je minder sterk in bent. Op basis daarvan maak je een plan waarmee je de baan in gaat.”

Ga nooit zonder plan de golfbaan in

“Als ik zelf een wedstrijd heb, dan ga ik bijvoorbeeld nooit de baan in zonder plan. Voor mij persoonlijk is het bepalen van de speellijnen het belangrijkste. Dat wil zeggen: wat is de ideale lijn vanaf de tee? Wat is de beste plek op de fairway waar je wil liggen? Waarvandaan kun je de green het beste aanspelen, zonder dat je last hebt van bunkers en dergelijke? Aan welke kant van de green heb je de meeste ruimte, mocht je de green missen? En dit betekent dus ook dat je van te voren wil weten wat de pinposities zijn. Met die kennis bepaal je wat de beste plek op de fairway is om op te mikken.”

Geschreven door Kim Chang voor GolfVrouw

Mette Hageman
Multi Disciplinair Coach KSS5
PGA & PGA Holland Professional AAA KSS5
Founder Team TopGolf Meiden . nl
KvK 60793309

www.mettehageman.nl

www.teamtopgolfmeiden.nl

mobiel: 0651574442

Les Agenda Online:
mettehageman.proagenda.com/

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



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



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



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