

wintermagazine
seizoen 2022-2023



Mette Hageman Golf Academy



Golftips van Mette

Winterse golfreizen die je
niet wilt missen!



Terugblik op MHI



Mette Hageman Golf Academy

@ Golf & Businessclub de Scherpenbergh



De zomer loopt ten einde. De Mette Hageman Golf Academy heeft niet stil gezeten. Voor de winter hebben we een paar prachtige pakketten voor je samengesteld. Zodat je ook tijdens de wintermaanden verder kunt groeien in deze geweldige sport.

Winter Pakketten van 1 oktober 2022 tot en met 31 maart 2023

Winter 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 5 lessen en krijg de 6de les gratis. Maar liefst 90 minuten per les!

- 6 lessen voor de prijs van 5 (90 min)
- investering €525,- totaal
- <https://mettehageman.proagenda.com/>
Ga naar packages om dit te kunnen boeken

Wintergroepslessen

Deze groepslessen worden gegeven voor 3 - 6 personen. Je krijgt 6 lessen voor de prijs van 5. De lessen zijn 90 minuten per les.

- 6 lessen voor de prijs van 5 (90 minuten)
- investering €600 totaal
- <https://mettehageman.proagenda.com/>
Ga naar packages om dit te kunnen boeken

Winter Privé les abonnement

Zie je de groepslessen deze winter niet zitten en vind je persoonlijke aandacht belangrijk, dan is het privé-abonnement misschien iets voor jou! 2x per maand een uur privéles gedurende de periode oktober 2022 tot en met maart 2023. De les data vul je in overleg met Mette in en kunnen veranderd worden. Je kunt dit abonnement met 1 of 2 personen volgen.

- 2x per maand voor de periode oktober tm maart
- investering €800,- (in 1 keer betalen)
- of €67,50 per maand per persoon (mits 2 personen)
- <https://mettehageman.proagenda.com/>
Ga naar packages om dit te kunnen boeken

Wat houdt dit abonnement in?

- 2x per maand een uur privéles bij Mette, langer in overleg
- Lessen inclusief ballen en benodigd materiaal
- Lesplanning in overleg met jouw agenda
- Lessen te volgen met 1 of 2 personen

Voor alle lespakketten geldt: meedoen? Ga naar Packages om dit te kunnen boeken <https://mettehageman.proagenda.com/>

Vragen? Mail via mette@mettehageman.nl



Golf & Zaken MHGA @deScherpenbergh

Golf & Zaken

Golf en zaken is een uitstekende combinatie. De waarde van golf als een instrument voor relatiemarketing is een verstandige investering. Voor bedrijven bied ik verschillende onderdelen van golf aan, in de vorm van clinic, cursussen, masterclasses en sponsoruitingen. Ik denk actief mee met de wijze waarop golf uw bedrijf een toegevoegde waarde kan geven.

Clinic – Golf & Zaken

Een clinic kan plaatsvinden tijdens een bedrijfsdag, maar ook als bedrijfsuitje of een familieuitje. Clinics worden georganiseerd voor de niet ervaren golfer of de wat minder ervaren golfer.

Hierbij wordt een korte demonstratie gegeven, waarna de basistechnieken (lange slagen, chippen, putten) worden aangeleerd.



Cursus - Golf & Zaken

Duurzame inzetbaarheid van werknemers is een belangrijk thema voor Human Resources, zeker na de Corona Periode. Gezonder personeel door sporten voorkomt burn-out en depressie.

De fit norm ligt op 3x 20 minuten sporten per week. 2.5 uur per week sporten levert al een positief effect op. Ideaal is echter 4 uur per week.

De voordelen van Bedrijfsport is meer dan alleen geld verdienen:

1. Verlaging ziekteverzuim
2. Minder overgewicht
3. Gezonder, fitter en actiever personeel
4. Minder klachten van rug, nek, armen en schouders
5. Minder psychische klachten & burn-outs
6. Beter werksfeer, meer tevreden personeel
7. Bevordert sociale contacten
8. Verbetering imago bedrijf
9. Aantrekkelijk aanbod in secundaire arbeidsvoorwaarden
10. De energie die je krijgt door middel van het beoefenen van golf: Mind-Set & Mindfulness, het trainen van aandacht, gerichte aandacht door middel van golf
11. Vergroot effectiviteit van de werknemers

Golf als instrument en intermediair voor persoonlijke en bedrijfsmatige veranderingsprocessen met zo min mogelijk frictie.

Voorbeelden van mogelijkheden:

6 lessen van 90 minuten, 4 – 8 pax per groep

Investering 135 euro p.p.

Les 1: Putten & Chippen

Les 2: Pitchen & ¾ Swingi

Les 3: Bunker & ¾ Swingi

Les 4: Full Swing & Short Game Challenge

Les 5: Full Swing – all clubs

Les 6: Het in praktijk brengen (lekker spelen)

Sponsoring

Mette Hageman Golf Academy biedt bedrijven de mogelijkheid om door middel van sponsoring te presenteren en te identificeren met de golfsport. Deze sponsormogelijkheden vergroten de naamsbekendheid van uw bedrijf.

Er zijn verschillende opties voor bedrijven. Zo kunt u o.a. adverteren op de kleding van Mette, de Golftas, website(-s), skills scorekaarten, leskaarten. Graag maken we een persoonlijke afspraak met u om de mogelijkheden toe te lichten.

Mette Hageman, e-mail: mette@mettehageman.nl, mobiel: 0651574442



Golf
Vrouw.nl

Tip van de pro: “Liever laag dan hoog”

Speel jij de green graag hoog aan? Hou je van mooie hoge ballen, die vlak naast de vlag tot stilstand komen? Wij ook. Toch zegt de pro: “Liever laag dan hoog.”

Rondom de green grijpen de meeste golfers naar een van hun wedges. Begrijpelijk, want met een hoge bal ontwijk je hobbels, bobbels en oneffenheden. En het is ook wat we de pro's op tv zien doen: hoge balletjes die vlak naast de vlag tot stilstand komen.

Toch zouden we veel vaker voor de lage bal moeten kiezen, vindt golfprofessional Mette Hageman: "Misschien is een lage bal minder spectaculair, maar de kans op een goed resultaat is met een lage bal vele malen groter dan met een hoge bal."

5 redenen én tips om de bal laag bij de grond te houden.

1. Laat je wedge in je tas en kies voor een ijzer-7, of zelfs een ijzer-6 of 5. Hoe lager de loft (hellingshoek) van je ijzer, des te lager blijft de bal bij de grond. En hoe beter (of meer) hij rolt. En dat is wat je wil bereiken.
2. Chippen met een ijzer-7, 6 of 5 betekent dat je slechts een kleine beweging hoeft te maken – in tegenstelling tot een halve swing met een wedge. Hoe kleiner je beweging, hoe minder foutjes erin kunnen sluipen. Beter!
3. De optie van een lage bal die naar de vlag toe rolt, komt veel vaker voor dan je denkt. Tenzij er een bunker of een watertje voor je neus ligt, kun je de bal eigenlijk bijna altijd laten rollen. Gras is namelijk geen obstakel.
4. Vind je chippen met een ijzer lastig? Oefening baart kunst, en probeer het ook eens met een hybride. Je zult merken dat de bal nóg beter en meer rolt als je chipt met je hybride.
5. De bal lekker naar de vlag toe laten rollen vergt minder precisie en techniek dan een hoge bal die snel moet stoppen. Bovendien hoeft je je minder zorgen te maken over waar de bal exact moet landen. Laat hem lekker rollen, dan komt hij zeker in de buurt van de vlag.

Geschreven door Kim Chang voor GolfVrouw







Mette Hageman Invitational

31 mei 2022

Wat was het weer een gezellige, sportieve en smakelijke dag. Dit is alleen maar mogelijk met de groep deelnemers en de geweldige sponsors. Naast natuurlijk de gebruikelijke kokkies en kumpulan, die zorgden voor een heerlijke maaltijd.

Winnaar

Maud Nymann was voor de tweede keer de winnaar van de Mette Hageman Invitational. Ze was al winnaar in 2018 en nu ook weer in 2022.

Dank aan de sponsors

Heel veel dank aan;

- Iron Shirt of Golf
- Parrow
- Vocking Worst
- Golf & Businessclub de Scherpenbergh

Heel veel dank voor jullie ondersteuning voor deze editie. Gewoon Geweldig!



Een stukje geschiedenis van de MHI:

Dit jaar werd 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.



Een succesvol seizoen



Mette Hageman heeft niet stil gezeten, maar is swingend het golfseizoen in gegaan en heeft meerdere toernooien gespeeld en succesvol afgesloten.

In mei heeft Mette het Lauswolt Ladies Open gewonnen. Ze scoorde 2 rondes van level par. Samen op de foto met de winnaar van het Lauswolt Open Mats Maskovich.

De maand juli was mega succesvol doordat ze voor het eerst, na 2x in de top 3 geëindigd te zijn, de PGA Senior Cup heeft gewonnen. De score van 67 (-3) op G.C. de Dommel was ruimschoots genoeg om de mixed concurrentie achter zich te laten.

De week erna trok Mette weer aan het langste eind door het PGA Holland Dames Kampioenschap gespeeld op G.C. de Hoge Kleij met scores van 76 – 71 te winnen.





**Mette Hageman
Golf Academy**



Vooruitzichten Golf Trainingen en Golfreizen – Oktober 2022 – Maart 2023

De Mette Hageman Golf Academy zit niet stil, maar is constant in beweging, net als de golfswing. Hieronder treft u leuke interessante en spannende activiteiten aan voor het begin van het nieuwe jaar - 2023.

(Beter) leren golfen in een leuke groep, onder begeleiding van een deskundige damespro?

Doe dan mee met GolfVrouw Groepstrainingen: een reeks van zes trainingen waarin alle spelonderdelen aan bod komen.

Golf. Een fantastische buitensport die je je leven lang op elk niveau kunt beoefenen. Hoogste tijd dus om te leren golfen! Of, als je al golft, dan is dit dé tijd om je er meer in te verdiepen, om vaker te trainen en te spelen. En om les te nemen.

Dit najaar start GolfVrouw met de GolfVrouw Groepsstrainingen op zeven locaties door heel het land.

Een reeks van zes trainingen op **SPECIAAL VOOR BEGINNERS** op woensdag en vrijdagochtend.

In deze reeks op Golfbaan De Scherpenbergh worden, onder leiding van PGA pro Mette Hageman, al je spelonderdelen onder handen genomen – van je drives, hybrides, ijzers, pitches tot en met bunkerslagen en putten.



**Mette Hageman
Golf Academy**



BEGINNERS: GolfVrouw Groepstrainingen Najaar 2022 (woensdag of vrijdag)

powered by GolfVrouw PGA Netwerk op golfbaan de Scherpenbergh door Mette Hageman

Voor wie?

Alle vriendinnen verzamelen! Wil je beginnen met golf, of na je eerste cursus weer een opfrisser of gewoon herhalen? Doe dan mee!

Wanneer?

Woensdag 5 oktober, 12 oktober, 26 oktober, 9 november, 16 november, 23 november 2022.

of

Vrijdag 7 oktober, 14 oktober, 28 oktober, 11 november, 18 november, 25 november 2022.

Hoe laat?

9.30 uur tot 11.00 uur
(kan je een keer niet op je 'eigen dag', kan je altijd inhalen op een andere dag!)

Aantal deelnemers?

HANDICAP: GolfVrouw Groepstrainingen Najaar 2022 (woensdag of vrijdag)

powered by GolfVrouw PGA Netwerk op golfbaan de Scherpenbergh door Mette Hageman

Voor wie?

Alle vriendinnen verzamelen! Doe mee en verbeter je handicap.

Wanneer?

Woensdag 5 oktober, 12 oktober, 26 oktober, 9 november, 16 november, 23 november 2022.

of

Vrijdag 7 oktober, 14 oktober, 28 oktober, 11 november, 18 november, 25 november 2022.

Hoe laat?

11.00 uur tot 12.30 uur
(kan je een keer niet op je 'eigen dag', kan je altijd inhalen op een andere dag!)

Aantal deelnemers?

Minimaal 6 deelnemers
Maximaal 8 deelnemers

Wat kost het?

€ 245,-

Ben je GolfVrouw VIP-Member? Dan betaal je slechts € 199,-

(Vul dan in het betaalscherm bij 'kortingscode' uitsluitend de eerste vier cijfers van je lidcode in die achter op jouw VIP-pas staat.)





Iron Shirt of Golf Trainingsreis voor lage HCP Zaterdag 25 februari tot en met 4 maart 2023 in Spanje op Barcelo Costa Ballena Golf & Spa

Iron Shirt Wintertraining “Getraind Zelfvertrouwen”

In deze training werk je aan alle Basic Fundamentals van Iron Shirt of Golf. Onder leiding van Mette Hageman en Reinoud Eleveld leer je stabiel spelen dankzij een goede herhaalbare swing en ontspannen golfen onder alle omstandigheden.

Tijdens deze meerdaagse training train je in lijn met de twee Growth Fundamentals (die ten grondslag liggen aan een Leven Lang Steeds Beter Golf) en veel technieken en trainingsprincipes die daaruit voortvloeien:

- Verbeter je swing aanzienlijk dankzij Swing Fundamentals die alle topgolfers in hun swing hebben zitten, maar die je vrijwel nergens leert.
- Maak je swing change simpeler en je nieuwe swing sneller herhaalbaar dankzij de True Practice Fundamentals: trainen, spelen en presteren wordt gezonder, leuker en vooral effectiever dankzij deze tijdloze trainingsprincipes.
- Ervaar hoe je die swing succesvol meeneemt naar de baan en er daar onder steeds meer omstandigheden op kunt vertrouwen, dankzij Inner Fundamental 1 (Getraind Zelfvertrouwen). Deze mentale basisvaardigheden zijn nét zo belangrijk als een goede grip.
- Maak moeiteloos minder 3-putts (en steeds meer 1-putts!) dankzij grensverleggende Putting Fundamentals.

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

Opgeven via Zevendaagse Wintertraining
[‘Getraind Zelfvertrouwen’ \(HCP12 of lager\) – Iron Shirt of Golf](#)



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.

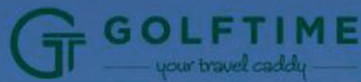
Datum	Route	Vertrektijd	Aankomsttijd
06-03-2023	Amsterdam – Sevilla	09:00	11:55
13-03-2023	Sevilla – Amsterdam	12:40	15:40

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

Ga jij mee naar Iberostar Royal Andalus, Spanje voor een Trainingsreis



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



Van maandag 6 maart 2023 tot en met maandag 13 maart staat er een prachtige 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 o.l.v. Mette Hageman en natuurlijk 5x spelen als start voor een fantastisch golfseizoen.

Het inschrijfformulier tref je op de vorige bladzijde aan. Doe mee en schrijf je in. Graag opgeven voor eind december 2022.





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



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



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



[@MettesHagemanGolf-Academy](https://www.facebook.com/MettesHagemanGolf-Academy)

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/

