

**zomermagazine
seizoen 2023**



Mette Hageman Golf Academy



**Zomerpakketten
voor een topseizoen**

Vaarwel drieputts

Iron Shirt of Golf Introductie dag

GolfVrouw groepstrainingen



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 lange winterslaap toch weer lekker te kunnen spelen.

Voorjaar- Zomer Pakketten van 1 mei 2023 tot en met 30 september 2023

De Zomer Voordeelkaart 1 persoon

Wil jij de regie over de inhoud van je lessen dan is de zomer voordeelkaart of een individuele les iets voor jou

- 6 lessen voor de prijs van 5 (60 min) investering €400,- totaal
- Boek jij 5 lessen dan is de 6de les gratis.
- <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 energiebron tijdens je swing.

We meten en we testen met behulp van Smart2Move 1D Force Plates. We 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

Zomer APK groepslessen

Vind je het leuk om samen met anderen te trainen? Wil jij een eigen groepje vormen om weer de puntjes op de 1 te zetten? Dan is dit misschien iets voor jou?

- Voor groepen van 3-6 personen
- 6 lessen van 90 minuten
- Investering €180,- per persoon
- Minimum aantal deelnemers 3 maximum aantal deelnemers 6
- Plan 6 data en tijdstippen met je groepje via de online agenda van Mette op <https://mettehageman.proagenda.com/>
- Ga naar packages om dit te kunnen boeken

Drive for Show – Putt for Dough

Wilt u uw putten verbeteren qua techniek, qua gevoel en zonder teveel nadenken super goed putten dan is dit pakket voor u. Techniek, Drills & Intuïtief worden na de 0-meting met behulp van de SAM Putt-lab verbeterd.

- Putt pakket 4x 1 uur
- Kosten voor dit pakket is €235,-
- Deze aanbieding geldt tot en met 30 september
- Voor meer informatie, contact mette@mettehageman.nl

Mette Hageman - Golfclub De Scherpenbergh - Gelderland

'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.'



GolfVrouw Groepstrainingen door Mette Hageman

(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 voorjaar start GolfVrouw met de GolfVrouw Groepstrainingen op zeven locaties door heel het land: een reeks van zes trainingen op woensdagochtend en vrijdagochtend.

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

Voor wie?

Alle vriendinnen verzamelen! Elke leeftijd en ieder niveau is welkom.

Wanneer?

- Woensdag 10.00 uur tot 11.30 uur, 17 mei, 24 mei, 07 juni, 14 juni, 21 juni, 05 juli 2023
- Vrijdag 10.00 uur tot 11.30 uur, 19 mei, 26 mei, 09 juni, 16 juni, 23 juni, 07 juli 2023
- (kan je een keer niet op je 'eigen dag', kan je altijd inhalen op een andere dag!)

Hoe laat?

- Woensdag 10.00 uur tot 11.30 uur
- Vrijdag 10.00 uur tot 11.30 uur

Aantal deelnemers?

Minimaal 6 deelnemers en maximaal 8 deelnemers

Wat kost het?

€ 245,-

Maar als je GolfVrouw Premium Member bent krijg je korting!

Het kost dan slechts € 199,-

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

GolfVrouw Premium Member worden?

Voor maar € 50,- per jaar! [Klik hier!](#)

Getraind Zelfvertrouwen – Iron Shirt of Golf Introductie dag

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 introductiedag.

Zaterdag 2 september 2023

- Van 09.30 uur tot 17.00 uur
- Locatie: Golfclub De Scherpenbergh, Gelderland
- Maximaal 18 deelnemers
- Kosten: €135,-

Voor HCP <16, Mix van mentaal en IJzeren Hemd oefeningen o.l.v. **Iron Shirt trainer/coach Mette Hageman en Reinoud Eleveld**

Aanmelden via [Introductiedag 2 september 2023 \(HCP – Iron Shirt of Golf\)](#)



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**

Vaarwel drieputts!

**Hoe kom je het snelst van die vermaledijde drieputts af? 6
Tips voor nooit-meer-een-drieputt. 'Iedereen kan het. En je
hoeft er niet eens een fantastische putter voor te zijn.'**

De green en de lijn goed lezen staat voor de meeste spelers op 1. Je moet immers altijd goed opgelijnd staan, toch? Dat is bovendien wat je voornamelijk op tv ziet: spelers die gehurkt achter hun bal zorgvuldig naar de lijn turen. Toch is niet alleen die lijn, maar het juist inschatten van de snelheid waarmee je de bal naar de hole laat rollen, minstens zo belangrijk. Volgens golfpro Mette Hageman is snelheid zelfs belangrijker dan de juiste lijn. 'Het begint met een goede techniek, maar je gevoel voor de juiste snelheid is dé manier om voorgoed van drieputts af te komen. En daar hoeft je niet eens een fantastische putter voor te zijn.'

'Als je op de green bent, dan is je doel uiteraard om die bal zo snel mogelijk in de hole te krijgen. In een keer uitholen gebeurt in de praktijk niet zo vaak, tenzij je mazzel hebt, of als het een heel korte putt is. Meestal lig je echter wat verder van de hole af en is het 't best en meest realistisch dat je in de buurt van de hole uitkomt, zodat je nog een heel makkelijk puttje overhoudt. In dat geval hoef je dus niet per se de perfecte lijn te kiezen, maar vooral je intuïtie, je gevoel, te gebruiken zodat de bal met de juiste snelheid dicht bij de hole uitkomt.'



Spreek dus dat gevoel in jou aan en zet je sensoren open. Hoe? Zes tips.

1. Een green moet je 'proeven': idealiter speel je een oefenronde en dan voel je met je handen hoe de structuur is en vleug (de groeirichting van het gras) van de green.

2. Ga eens knikkeren: met een onderhandse beweging laat je de bal vanuit je hand naar de hole rollen. (De bal moet echt rollen, zonder boogje.) Dit is een goede manier om de snelheid te voelen. De beweging die je met je hand maakt, is dezelfde beweging als die je straks met je putter maakt.

3. Train je intuïtie door tijdens een lange putt alleen naar de hole te kijken, en niet naar de bal.

4. Pas bij elke putt de drie-secondenregel toe: nadat je de lijn hebt bekeken, ga je boven je bal staan en putt binnen drie seconden. De oefenstroke laat je achterwege. Op deze manier geef je jezelf geen tijd om na te denken en putt je puur vanuit je gevoel.

5. De middellange putts vanaf tweeëneen-half of drie meter kun je oefenen, maar besef dat de pro's op het hoogste niveau dit soort putts lang niet altijd maken. Statistisch gezien is daarom de kans dat jij deze putts wel altijd maakt, vrij klein. Heb je een putt van drie meter, wees realistisch en niet te streng voor jezelf als je 'm mist.

6. Snelheid is king. Een drieputt komt in het merendeel van de gevallen voort uit een lange putt die je niet dichtbij genoeg weet te putten. Nogmaals: de juiste richting en lijn kiezen is belangrijk, maar nog veel belangrijker bij lange putts is je gevoel voor de snelheid. Heb je namelijk de lijn niet helemaal goed, maar de snelheid wel, dan is het ergste wat kan gebeuren dat de bal vlak naast of voor de hole tot stilstand komt. Een easy tap-in is dan het enige wat je nog hoeft te doen.

Geschreven door Kim Chang.



[@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/

