

Lighthockey bij MHV Evergreen voor 50-plussers



Ook meedoen?

Iedere dinsdagochtend van 10:00 tot 11:00 uur.

Hockeyervaring is niet nodig.

Prima onderdeel van het beweegprogramma.



Lighthockey

Lighthockey is een manier van sporten waarbij de nadruk ligt op bewegen en het soepel houden van spieren en gewrichten. De overeenkomst met hockey is dat gebruik gemaakt wordt van een hockeystick en een bal en dat er op een hockeyveld gesport wordt. Er zijn echter meer verschillen, zoals:

- De bal die gebruikt wordt is met lucht gevuld en iets groter dan een hockeybal. De bal is lichter.
- Bij lighthockey mogen beide kanten van de stick gebruikt worden. De stick is ook lichter.
- Bij een hockeytraining is techniek en conditie belangrijk. Bij lighthockey-training gaat het om bewegen en souplesse.
- Bij een partijtje mag degene die balbezit heeft niet direct aangevallen worden. Daardoor kan iedereen meedoen.
- Bij lighthockey wordt ruim tijd besteed aan warming-up en cooling-down. Soepel houden van spieren en gewrichten en het voorkomen van blessure is daarbij van belang.

Hockeyervaring is niet nodig; iedereen kan al snel naar eigen kunnen meedoen.

Bij MHV Evergreen wordt iedere dinsdagochtend met veel plezier aan lighthockey gedaan door een groep 50-plussers. Het grootste deel daarvan heeft nooit gehockeyd.

**Meer informatie kan verkregen worden door een e-mail te sturen aan:
communicatie@mhv-evergreen.nl**

Bezoek ons ook via www.mhv-evergreen.nl

