



LOHC E+PROGRAMMA

Een brede motorische en sportieve basis is essentieel voor een leven lang hockeyplezier en goede hockeyprestaties. Het +programma is een unieke aanvulling op het trainingsaanbod van LOHC en wordt komend seizoen aangeboden aan de E-jeugd.

Het +programma volgt het ritme van het hockeyseizoen en verzorgt iedere vrijdag in de namiddag de training. Het +programma is opgedeeld in blokken van 3-5 weken en bestaat uit diverse sporten waaronder (mogelijk) rugby, beachvolleybal, schaatsen, basketbal, judo, kickboksen, golfsurfen, yoga en boulderen. De blokken ontwikkelt LOHC in samenwerking met andere verenigingen waarbij er gebruik wordt gemaakt van hun faciliteiten en expertise.

Het +programma heeft de volgende voordelen:

- Het is heel leuk om te doen!
- Het sporten stimuleert de cognitieve ontwikkeling.
- Je leert je teamgenoten beter en op een andere manier kennen.
- Je voorkomt blessures door een minder eenzijdige belasting.
- Je wordt sterker en leniger.
- Je wordt creatiever door te 'lenen' uit andere sporten.
- JE GAAT ER BETER VAN HOCKEYEN.

Het programma is op vrijwillige basis en staat open voor alle E spelers. Het programma start bij voldoende aanmeldingen.

Meer informatie of aanmelden? tc.hockeyschool@lohc