



# KOM OCH PROVA PÅ IS- HOCKEY OCH BEKANTA DIG MED VUXEN- HOCKEYSKOLAN

Letar du efter en rolig, social och lagom utmanande träningsform? Ishockey ger dig möjlighet att njuta av träning och uppleva gemenskap med andra. Om du inte har spelat ishockey tidigare eller om det var länge sedan du spelade, kan du börja eller återuppta hobbyn genom vuxenhockeyskolan!

## För vem?

Alla är välkomna! Spelar ditt barn eller barnbarn ishockey, men inte du? Är du ett fan av ett klubbtag eller landslaget men spelar inte själv? Spelade du ishockey som junior i en förening eller åkte du ofta på utomhusrinkar? Vill du lära dig sportens grunder och regler?



## Vad?

Vuxenhockeyskolan där vi lär oss att åka skridskor i olika riktningar, använda skenorna, hantera pucken och skjuta tillsammans med andra. Vi spelar även och lär oss att förstå spelet och dess regler.

## Hur?

Låg tröskel för deltagande. Antingen med full utrustning eller med "rinkbandy"-utrustning (skridskor, hjälm och handskar samt eventuellt knäskydd). Ibland kan det vara möjligt att låna utrustning från klubben för att testa på.

## När?

Här anges den exakta provtidpunkten och platsen

