



# OldStars Walking Hockey

## Hockeyclub Haarlem Old Stars

Niemand is te oud om te hockeyen. Bewegen is voor iedere leeftijd gezond. Voor alle senioren boven de 55+ en voor mensen met een lichte beperking – van welke aard dan ook – initieert Hockeyclub Haarlem Old Stars: Walking hockey!

### Wanneer

Vanaf 7 april wekelijks op dinsdagochtend van 10.30–11.30 uur, plus gezellige nazit.

### Waar

Hockeyclub Haarlem, Van der Aart Sportpark, Vergierdeweg 265B in Haarlem

### Kosten

2 gratis proeflessen daarna € 30,- voor voor april t/m juni 2026. Haarlem Pas gratis. Hockeysticks beschikbaar.

### Voor wie

55 + Mannen en vrouwen. Ook als je geen hockey ervaring hebt.

### Meer info

ledenadm@hchaarlem.nl of  
06-37334111 (Rogier Willems)

### Inschrijven = verplicht

Inschrijven via [www.hchaarlem.nl](http://www.hchaarlem.nl)  
> lid worden > proeftraining >  
aanmelden voor gratis proeftraining.  
Vul bij 'Soort aanmelding' Old Stars in.

## Introductie

### Oldstars Walking Hockey

OldStars Walking Hockey hanteert grotendeels de reguliere hockeyregels, met enkele aanpassingen die het spelplezier vergroten en het voor iedereen toegankelijk maken. Veiligheid staat centraal.

Het accent ligt op sportbeleving, verantwoord bewegen, meedoen, ontmoeten en gezelligheid.

## Spelregels

### Bepaald i.s.m. het Nationaal Ouderenfonds

- Speelveld afhankelijk van aantal spelers.
- Er wordt zonder keeper gespeeld.
- Men mag NIET rennen, altijd 1 voet op de grond.
- Er wordt gespeeld met een normale hockeystick.
- Er mag niet geslagen worden, alleen pushen is toegestaan.
- Geen ballen boven kniehoogte. Men mag elkaar niet aanraken.
- Bij spelhervatting 3 meter afstand.