

HAWKS HELSINKI



Hawks är en innebandyförening från Helsingfors som grundades hösten 2015. Föreningens verksamhet bygger på idrottens etiska värderingar och principerna för fair play. Föreningen erbjuder motion på ett lättillgängligt och högkvalitativt sätt.

Människorna bakom föreningen är personer som länge har varit verksamma inom motion och idrott, och deras mångsidiga bakgrund och erfarenhet ger en god grund för föreningens verksamhet.

Föreningen har från början strävat efter att tänka på saker på ett nytt sätt och har därigenom kunnat skapa sin helt egna berättelse genom kvalitativt och positivt arbete - både i de stora riktlinjerna för förbundsverksamheten och i det dagliga arbetet. En helt ny idrottsförening gjorde det möjligt för oss att bygga upp verksamheten och dess grundvalar så att de motsvarar tidsandan och behoven i en föränderlig omgivning.



ANMÄL DIG HÄR: [HAWKS.FI](https://hawks.fi)

INNEBANDY MED BRA KÄNSLA

Hawks är ett gemenskapsorienterat förening för hela familjen, där man spelar med god stämning. Föreningens ledare och tränare möjliggör med sin yrkesskicklighet en positiv och högkvalitativ verksamhet. Föreningen samarbetar med skolor och andra idrottsföreningar och bidrar också till utvecklingen av sporten i Finland.



KONTAKTA OSS PÅ HÖKKONTORET:

+358 44 590 5040 toimisto@hawks.fi Understensvägen 2, 00920, Helsingfors

FÖLJ OSS PÅ: [f hawks.fi](https://www.facebook.com/hawks.fi) [@hawks_helsinki](https://www.instagram.com/@hawks_helsinki) [Hawks_Helsinki](https://www.youtube.com/Hawks_Helsinki)

HAWKS
HELSINKI

hawks.fi



INNEBANDY MED BRA KÄNSLA

INNEBANDY SOM HOBBY

FAMILJEMOTION 3-4-ÅRINGAR OCH EN VUXEN

I Hawks familjemotion får barnet röra på sig tillsammans med en bekant vuxen i en lekfull och inspirerande miljö. Åldersgränsen för gruppen är vägledande. Träningarna innehåller lekar, spel och övning av grundläggande motoriska färdigheter. Barnen deltar i timmens aktiviteter enligt sin egen motivation. Föreningens utbildade tränare ansvarar för planeringen och genomförandet av familjemotionen.

INNEBANDYSKOLA 5-9-ÅRINGAR

Hawks innebandyskolor ordnas för 5-9-åringar med innehåll som motsvarar deras åldersnivå. Åldersgränsen för gruppen är vägledande. Träningarna innehåller lekar, innebandy teknik samt spel. Träning i små grupper ger barnen många bollkontakter, vilket utvecklar färdigheterna bäst och gör träningen meningsfull.

INNEBANDY FÖR FLICKOR 6-9-ÅRINGAR

Tjejinnebandy är en hobbygrupp där man tränar innebandy teknik och spel utan att glömma bort att ha roligt. Enligt deltagarnas önskemål finns det även möjlighet att delta i flickornas seriespel.

SPELGRUPPER FÖR UNGDOMAR 10-14-ÅRINGAR

Ungdomarnas spelgrupper är lågtröskelmotion med fokus på innebandy, där man enligt deltagarnas önskemål också spelar andra grenar. Det viktigaste är att röra på sig i avslappnad anda en gång i veckan – utan prestationskrav. Grupperna passar ungdomar på alla nivåer och deltagande kräver ingen tidigare erfarenhet av sporten.

MOTIONSINNEBANDY FÖR VUXNA

I Hawks motionsinnebandy behöver du ingen tidigare erfarenhet av sporten, utan alla är välkomna att njuta av spelglädjen i en avslappnad atmosfär. Spelen spelas i mixade grupper. Bollar och västar till passen tillhandahålls av arrangören, vilket gör det enkelt att dra i gång roliga matcher.



ANMÄL DIG HÄR: [HAWKS.FI](https://hawks.fi)

INNEBANDYLAG

JUNIORLAG

Huvudmålet med verksamheten är att stödja spelarnas mångsidiga utveckling som heltäckande innebandyspelare och unga idrottare. Vi har lag både på tävlings- och utmanarnivå, och juniorlag finns i varje av föreningens träningscenter – lätt tillgängliga nära hemmet.

LAG FÖR VUXNA

Inom Hawks finns flera vuxenlag som erbjuder möjlighet att spela innebandy enligt den egna erfarenhetsnivån. Det finns vuxenlag för både män och kvinnor, och de spelar på olika serienivåer. Både tidigare spelare och nya deltagare är välkomna med i verksamheten – det viktigaste är lusten att röra på sig och spela tillsammans.



ANMÄL DIG HÄR: [HAWKS.FI](https://hawks.fi)



Hawks egen namngivna plan, **Hökboet**, ligger i Arena Center i Kvarnbäcken.

WELCOME TO THE **HAWKZONE**

INNEBANDY **MED BRA KÄNSLA**