

FRISKVÅRD

Motionera Mera – lotteriet

Nu är det dags att ta nya tag med motionen och delta i vårt motionslotteri. I utskicket av detta nummer bifogas **motionskort**. På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. Det finns en hel del priser att vinna.

Perioden pågår denna gång under tiden 1 april – 31 augusti 2009. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till **SPF:s expedition, Trotskatan 35, 79136 Falun senast fredagen den 11 september 2009**.

Boule, Bowling.

Nämnda aktiviteter är i gång varje vecka. *Våra "boulare"* spelar under inomhussäsongen i Boulehallen, Grycksbo skola, varje måndag med samling kl 12.45.



Från maj månad blir det spel utomhus på Kopparvallen, fortfarande på måndagar men tidigare på dagen, samling kl 09.15. Vid varje sammankomst har deltagarna med eget "fika".

Bowlarna håller som vanligt till i bowlinghallen, som ligger i Scandic hotell vid Lugnetleden. Fredagar kl 10 – 11 samlas bowlarna.

Vill du vara med: kontakta de ledare som finns angivna vid respektive aktivitet.

Boule: Curt Winberg, tel 236 76, Torgny Thorvalls tel 338 00

Bowling: Gunnel Odén, tel 646 64, Nils Jonsson, tel 322 98

Stavgång



Är du intresserad av att delta i en stavgångsgrupp? Tyvärr har vi ingen grupp att erbjuda just nu, men om du vill gå stavgång i grupp kontakta SPF-exp. tel 690 45 och säg att du vill delta i en stavgångsgrupp. Om vi får några anmälningar kommer en grupp att startas.

Golf

Har du kanske haft tankar på att börja spela golf? Låt tanken övergå i handling. Man är aldrig för gammal att börja spela golf. Anmäl dig till en *nybörjarkurs*.

I kursen får du instruktion av vår duktige instruktör *Jonas Osterman* och du får samtidigt social gemenskap med andra SPF-medlemmar.



Du som redan spelar golf men vill få hjälp att få en bra start på säsongen kan anmäla dig till en fortsättningskurs. Som golfare är det nyttigt att starta varje säsong med träning under ledning av instruktör.

Kurserna kommer att förläggas till Samuelsdals Golfklubb i Falun under ledning av *Jonas Osterman* som är professionell instruktör.

Kursavgifter och tider för kurserna redovisas nedan.

Kursavgiften för nybörjarkursen är 1600 kronor och omfattar 7 tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena.

För fortsättningskursen är avgiften 600 kr och omfattar 4 tillfällen, 1 timme/gång

Dagar för **nybörjarkursens** praktik: mån 11 maj, ons 13 maj, fre 15 maj, mån 18 maj och on 20 maj, förmiddagstid, teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj – juni att välja på.

Fortsättningskursen: mån 11 maj, ons 13 maj, mån 18 maj och ons 20 maj. Vid stort deltagarantal kommer vissa grupper läggas till tisdag och torsdag samma veckor dvs v 20 och v 21. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare. Alla kurser förläggs till förmiddagstid.

Anmälan till kurserna tas emot av SPF-expeditionen, Trotskatan 35, tel 690 45. Anmäl dig senast 11 april 2009.

Scramble: Liksom tidigare år inbjuds SPF-golfare till scramblespel på Samuelsdals golfbana från och med on 27 maj 2009. Mera om detta i nästa nummer av SPF-nytt.

Du som har frågor om golfkurserna eller andra frågor om golf kan kontakta *Hans Thors* tel 179 26.

Till sist: Sommaren 2009 kommer *föreningsmästerskap i golf* för SPF Falubygden att spelas för fjärde året. Preliminärt datum för tävlingen är 29 juni 2009. Datum och bana meddelas i nästa nummer av SPF- nytt.

Skogsvandringar



Här kommer schema för de populära Skogsvandringarna. Du får gärna kontakta våra ledare för frågor eller tips: Nils Fäldt tel 210 96, Nils Jonsson tel 332 98 och Sven-Erik Ejeborg tel.240 28

Tors **23 apr** 10.00 Skogsvandring. Samling parkeringen vid Dalavallen (nedanför regementet)

Tors **7 maj** 10.00 Skogsvandring. Samling posten, Ingarvet

Tors **14 maj** 10.00 Skogsvandring. Samling parkeringen vid Stångtjärnsstugan

Tors **28 maj** 10.00 Skogsvandring. Samling Gasverket vid Kniva (väg fr vägskalet mot Kniva)

Tors **4 juni** 10.00 Skogsvandring. Samling Hällaförrådet. Hemfärd med ordinarie busstrafik.

Rygg-och vattengymnastik

Nämnda aktiviteter har startat för våren och grupperna är helt fyllda. Aktiviteterna återkommer till hösten och bjuds ut i SPF-nytt nr 3.

Dans och nostalgisk musikunderhållning

Vid utgivningen av detta SPF-nytt har vårens första dans redan genomförts. Fortsättning följer ytterligare två gånger under våren:

onsdagen den 4 mars kl 1500-17.30

onsdagen den 1 april kl 1500-17.30

*Restaurang Elsborg, Folkets Hus, Falun
(inläpp från kl 14.30)*

Falu Evergreen orkester

Spelar melodier från din ungdomstid.

Ta med dina vänner, ta en ”fika” i baren lyssna på musiken, dansa om du känner för det.

Entré 80 kr (fri garderob)

*Se även annons i Dala-Demokraten och Falu-Kuriren
lördagen före aktuell danseftermiddag samt föreningens
hemsida: www.spffalubygden.com*

