

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 2010. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF:s expedition, Trozsgatan 35, 791 36 Falun, *senast fredagen den 10 september 2010*.

Fler motionskort finns att hämta på SPF:s expedition.

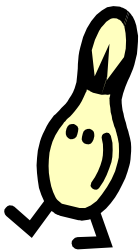
Håll kroppen igång – motionera inte för att bli yngre utan äldre!

Rygg- och vattengymnastik

Ovannämnda aktiviteter har startat för våren och grupperna är helt fyllda. Aktiviteterna återkommer till hösten och bjuds ut i SPF-Nytt nr 2010-3.

Boule

Våra boulespelare har nu fått det ”väl förspant”. De har just flyttat in i den nya boulehallen i YA-Arena, som ligger i f d Scantias lokaler. Om du går i tankar att börja med boule är det rätt tid att göra det. Det finns gott om plats för alla som vill spela. Varje tisdag kl 09.45 är det samling och spelet börjar kl 10.00-13.00. Vill du vara med, kontakta våra ledare Curt Winberg, tel 236 76, eller Torgny Thorvalls, tel 338 00.



Bowling

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 våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Nils Jonsson, tel 332 98.

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. Swingen behöver säkert korrigeras efter vintervilan och det kan du få i fortsättningskursen. 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:

Kursavgiften för **nybörjarkursen** är 1.600 kr och omfattar sju 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 fyra tillfällen, 1 timme/gång.

Dagar för **nybörjarkursens** praktik: måndag 10 maj, onsdag 12 maj, fredag 14 maj, måndag 17 maj och onsdag 19 maj, förmiddagstid. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj-juni att välja på.

Fortsättningskursen: måndag 10 maj, onsdag 12 maj, måndag 17 maj och onsdag 19 maj. Vid stort deltagarantal kommer vissa grupper förläggas till tisdag och torsdag samma veckor, dvs vecka 19 och vecka 20.

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, Trotsgatan 35, tel 690 45.

Anmälan kan också göras via e-post till hansthors@hotmail.com

Anmäl dig **senast 13 april 2010**.

Scramble: Liksom tidigare år inbjuds SPF-golfare till scramblespel på Samuelsdals golfbana från och med onsdag 26 maj 2010. 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 2010 kommer **föreningsmästerskap i golf** för SPF Falu-bygden att spelas för femte året. Datum och bana för tävlingen är ännu inte bestämd. Tävlingen kommer att spelas under juli månad. Definitivt datum och vilken bana det blir meddelas i nästa nummer av SPF-Nytt.

Skogsvandringar

De populära skogsvandringarna startar som vanligt tredje veckan i april och fortsätter sedan varje torsdag, utom Kristi himmelsfärdsdag, till slutet av maj. Programmet har haft ungefär samma upplägg alla år sedan starten 2003.



Vårens vandringar och ledare:

Torsdag 22 april kl 10.00: Hällaförrådet. Bernt Kindlund.

Torsdag 29 april kl 10.00: Preem-macken vid Jungfrurondellen. Nils Fäldt.

Torsdag 6 maj kl 10.00: Parkeringen Rottnebyskogen. Nils Jonsson.

Torsdag 20 maj kl 10.00: Sjulsarvet. Lillebil Angelsen/Bertil Jägerberg.

Torsdag 27 maj kl 10.00: Lilltorpet. Sven-Erik Ejeborg/Nils Fäldt.

Vandringarna är 4-6 km långa och tar omkring två timmar. Genomförs även vid regn. Det medhavda kaffet intas efter ca 45 minuter.

Dans och nostalgisk

musikunderhållning

Vid utgivningen av detta SPF-Nytt har vårens första dans redan genomförts.

Det är ny tid för dansen, nämligen kl 14.30-17.00, dvs 30 minuter tidigare än förut.

Fortsättning följer ytterligare två gånger under våren:

onsdagen den 3 mars kl 14.30-17.00

onsdagen den 7 april kl 14.30-17.00

Lokal: Dribblers (f d Restaurang Elsborg), Folkets Hus, Falun (inläpp från kl 14.00)

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 och Dala-Demokraten och Falu-Kuriren lördagen före aktuell danseftermiddag samt föreningens hemsida:

www.spffalubygden.com

Senior
+ = sant
Friskis&Svettis



Seniorjympa

tisdagar 10.30-11.30
torsdagar 10.30-11.30

Seniorspinning

måndagar 10.30-11.30
onsdagar 10.30-11.30

i vårt Träningscenter Slaggatan 21

Kostnad 350 kr/halvår för jympa eller spin, 500 kr för båda

Välkommen!

*Küselska
Krogen*

*Rappans
CATERING*

*Vill du äta nylagad hemgjord mat med fri
hemkörning till dörren, vardagar måndag
till fredag vid lunchtid?*

Priser:

Varmrätt med sallad: 55:- /portion

Smör & bröd: 5:-

Dryck: 10:-

**Veckans meny:
se FK eller DD
på måndagar**

Tel. 023-272 20

Küselska krogen Myntgatan 18 791 60 Falun