



## SPF friskvårdsvecka 2023-05-08 - - 12

Dag	Aktivitet	Ledare	Plats	Utrustning	Startar kl
Mån fm	Ordinarie Boule	Nils-Göran	Vegby	Klot o Fika	Anmälan före kl 0930
Mån fm	Promenad Kort/Lång runda	Birger E	Lilla Torg		Kl 0900
Mån em	Gåfotboll	Karl-Erik	Moheda IF		Kl 1300
Mån em	Qigong	Anita Hellberg Anna-Britta	Hembygdsparken Kulturhuset		Kl 1300
Tis fm	Orientering Cykel/gång	Hans S	Lilla Torg	Ev Cykel	Kl 1000
Tis em	Medicinsk Yoga	Ann-Kristin G Elsie O	Hembygdsparken Kulturhuset	Ev sittkudde	Kl 1400
Ons fm	Bowling 1)	Krister Nyd Monica R	Alvesta bowlinghall	Bowlingskor lånas fritt	Samåkning från Direkten kl 0845
Ons em	<b>Reserv Bowling</b> 	<i>Krister Nyd Monica R</i>	<i>Alvesta bowlinghall</i>	<i>Bowlingskor lånas fritt</i>	<i>Samåkning från Direkten kl 1245</i>
Ons em	Mjukgympa	Birgitta E Lisbeth	Hembygdsparken Kulturhuset	Ev Liggunderlag	Kl 1300
Tors em	Summering Tipspromenad MAS 2) Stegräkning Lotteri	Bo Jan  Kjell B Nils-Göran	Hembygdsparken Sommarladan	Eget fika	Kl 1400

- 1) Anmälan max 12 deltagare, vid fler deltagare bowling även kl 1330.
- 2) Medicinsk Ansvarig Sjuksköterska, Malin Larsson Roos, ger små tips om vardagsträning.

SPF genomför en stegtävling under aktivitetsveckan.

Alla uppmanas att fylla i antalet steg och aktivitet som genomförts under veckan.

15 min aktivitet = 1300 steg.

SPF Moheda lottar ut ett litet pris vid varje aktivitetstillfälle.

Aktuell 2023-04-11

