

## FC Grenaa "Bowls"/handimotion

**Vi er i Grenaa Idræts Center**

**Vi er i multisalen hver tirsdag kl. 14-16.**

**Vi spiller og laver motion med nogle få afbrydelser, som vi orienterer løbende om.**

**Henvendelse til:**

**Jens Peter Post Tlf. 41143941,**

**e-mail: [jppost@jubii.dk](mailto:jppost@jubii.dk)**

**Leif Nyhus Christensen Tlf.**

**86332277/28944098, e-mail:**

**[Is.tornled@mail.dk](mailto:Is.tornled@mail.dk)**

Se videoklip med Bowls og handimotion på: Sundhedsskolen Norddjurs Kommunes facebookside



FC Grenaa

"Bowls"/handimotion

Bowls/turnering

Motion/ (stolegym.)  
efter den enkeltes  
kunnen og formåen

Socialt samvær

Du bliver en del af  
FC Grenaa, da du  
betaler kontingent

Alle er velkomne,  
men det er en fordel  
du selv kan komme  
til GIC

# Bowls



Bowls er et socialt spil, hvor der bruges 8 akavede kugler, der er tungere end den ene side end den anden.

Bowls spilles indendørs på et mærket tæppe på 2 x 13 meter, som nemt kan rulles sammen.

Til turneringer spilles efter normale regler fra DGI. Handicappede og kørestolsbrugere kan også være med. Om sommeren arrangeres der gåture med medlemmer fra handimotion

## Historie

Bowls stammer fra Sydafrika, hvor man ca. for 150 år siden spillede med kugler, hvor der var klistret ler på den ene side for at dreje. Via Skotland er spillet kommet til Danmark

Sted: Grenaa Idrætscenter, multisalen og Grenaa plantage

Henvendelse til: Jens Peter Post

Tlf: 41143941

E-mail: [jppost@jubii.dk](mailto:jppost@jubii.dk)

# Handimotion



Motion for handicappede og andre er i samme lokale som Bowls-spillerne.

Alle kan være med her, da der bliver taget individuelle hensyn til evt. skavanker og formåen med det enkelte medlem. Om sommeren arrangeres gåture sammen med medlemmerne fra Bowls

Det er vigtigt for os, at vi får et godt sammenhold og at vi kan smile når vi stopper med træningen (foregår ca. en gang om ugen)

Sted: Grenaa Idrætscenter, multisalen og Grenaa plantage.

Henvendelse til: Leif Nyhus Christensen

Tlf: 28944098

E-mail: ls.tornled@mail.dk