



**Bowlingens Dag för golfare**

1. Kolla efter kläder och skor som är lämpliga för bowling. 2. Läs upp grunderna och hur du ska skriva klotet. 3. Lär dig grunderna och hur du ska skriva klotet. 4. Använd dig av grunderna och hur du ska skriva klotet. 5. Använd dig av grunderna och hur du ska skriva klotet.

**NYBÖRJARKURS för vuxna**

Vi lär dig grunderna och hur du skriver klotet som ett proffs.

VAR NÄR PRIS KONTA

**BOWLINGSKUR för barn**

Vi lär dig grunderna under lekfulla träningar. Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs.

Kom och prova BOWLING

**SKOLDM BOWLING**

ANTA UTMANINGEN!

PLATS Nordmannas Bowling, Nordmannatorget 1 Kungälv

DATUM Åk 4-6, 1 mars 2017 - Åk 7-9, 2 mars 2017 (Gymnasiet, 3 mars 2017)

STARTTIDER 09.00, 10.00, 11.00

SISTA ANMÄLNINGS DAG 10 februari, kontakt: [skoldrott@skoldrott.se](mailto:skoldrott@skoldrott.se)

AVGIFT 100 kr/deltagare, Faktureras skolorna i efterhand.

ANSVARIG Hampus Thorstenoson, Nordmannas Bowling tel: 0508-16 945

## Rekrytering damer

### STÖD

- ✚ Ta kontakt med ert SDF, ex Värmlands Bowlingförbund, för att få veta vilket stöd ni kan få. Kan de ställa upp med tränare när ni vill rekrytera?
- ✚ Ta kontakt med ert lokala Idrottsförbund, ex Västmanlandsidrotten, för att få veta vilket stöd ni kan få kring utbildning, ekonomiskt stöd och utveckling
- ✚ Ta kontakt med er kommun som alltid kan erbjuda stöd i olika former. Lovbidrag, bidrag till banhyra, kontakter med skolor, bidrag till era ledare
- ✚ Ta kontakt med Svenska Bowlingförbundet, för att få veta vilket stöd ni kan få
- ✚ Kolla upp vilka bidrag, stipendier och fonder som kan ge er resurser för att underlätta ert arbete

**Bowling för tjejer**

Vi gillar bowling och vi vill att flera ska spela tillsammans med oss. Vi vill visa dig hur man skriver klotet, vi vill ge dig tips på hur du ska få flera strike! Kom till Sundbybergs Bowlinghall så tar vi hand om dig!

Välkommen på Prova-på-kväll  
Tisdag 29/11 19.30-21.30  
100,-

Anmäl till [www.sbgbowling.se/tjejer](http://www.sbgbowling.se/tjejer) eller ring 29 13 50

**BOWLINGKURS**

Eklunds Bowling och Stockholms Bowlingförbund bjuder in till bowlingkurs vid 3 tillfällen!

En bowlingkurs uppdelad på tre tillfällen. Där varje kostnadsfria är 2 timmar, med både teori- och praktiska lektioner. Kursen är öppen för alla oavsett nivå.

Kursdagar: 17 april, 29 april och 6 maj

Tid: 19.00 - 21.00

Kostnad: 600 kr/person (två alla 3 tillfällen)

Anmälan: [info@eklundsbowling.se](mailto:info@eklundsbowling.se)

"Profession" finns att läsa  
Erlena tränare på plats

Eklunds Bowling - Upplands Väsky  
Härensbyvägen 16, Sigma centrum  
Tel: 08-290 310 10 - Hemsida [www.eklundsbowling.se](http://www.eklundsbowling.se)

**BOWLA MERA**

Välkommen till Bowlingsporten och BITS

För en 15-årigs karriär i seniorteam och tillgång till klubben du är medlem i ett bowling team. I alla former regler av idrottsförbundet som gäller under tilläggs tillgång, utbildning, utveckling eller organiserad träning i bowling och på alla nivåer till och från de bowlingklubbar.

Om du är intresserad av att bli medlem i BITS (Bowlingens IT-system) eller du vill bli medlem i en bowlingklubb och se till att du har tillgång till utbildning, utveckling och kompetens utveckling.

Bowlingens 3 nivåer 25-  
Börjar 100 deltagare i elitklasser och individuella tävlingar med värdepunkter max 10 000 kr

Bowlingens 4  
Börjar 100 deltagare i elitklasser och individuella tävlingar med värdepunkter max 10 000 kr

Tävlingens 5  
Börjar 100 deltagare i elitklasser och individuella tävlingar med värdepunkter max 10 000 kr

Paradiset är att bli medlem i samliga klubbar

Vill du spela mera bowling? Fråga i din lokala bowlinghall om vad som erbjuds gällande tävlingskommitté, nybörjarkurs, rökkelger, föreningar, ungdomskampanjer, pensionsåtgärder, parabolning och mycket annat som Bowlingensporten kan erbjuda!

Du hittar mera information på [sweebowl.se](http://sweebowl.se)

**LDBS Zorita söker nya medlemmar!**

Har du spelat bowling förut och vill börja igen? Eller har du spelat för nöjes skull och är intresserad av att spela i klubb och börja tävla?

Zorita är en damklubb med tjejer från 7-80 år med lag i division 1 och reservlagserie.

Vi tränar på tisdagar i Sporthallen Bowling!  
Ungdomar 7-15 år (både killar och tjejer) tränar kl 17.00-18.00  
Seniorer (damer) tränar kl 18.30-20.00

Vi erbjuder dig som är intresserad att kostnadsfritt vara med på en av våra träningar!

Kom ner en tisdag eller ta kontakt med oss via vår hemsida [www.zorita.se](http://www.zorita.se)



På rekryteringsidan hittar ni våra banker fyllda med inspiration, tips, projekt, övningar, förslag på material

- ✚ [www.sweebowl.se/Rekrytering/Bidragssbank/](http://www.sweebowl.se/Rekrytering/Bidragssbank/)
- ✚ [www.sweebowl.se/Rekrytering/Materialbank/](http://www.sweebowl.se/Rekrytering/Materialbank/)
- ✚ [www.sweebowl.se/Rekrytering/ovningsbank/](http://www.sweebowl.se/Rekrytering/ovningsbank/)
- ✚ [www.sweebowl.se/Rekrytering/Godisbank/](http://www.sweebowl.se/Rekrytering/Godisbank/)

Ha kul!



## Rekrytering damer

### TIPS

- ✚ Tala om vilka ni är, presentationsmaterial, visitkort, flyers, information i hallen, information på scoringskärmar, se till att ni syns i hallen
- ✚ Tala om vad ni har för verksamhet, vad vill er förening, var tydlig *Idé, varför, vad och hur!*
- ✚ Det ska vara enkelt att få kontakt med er förening så att den som är intresserad kan börja på en gång
- ✚ Arrangera introduktion, träningstips för nybörjare regelbundet eller informera om att ni alltid har ngn på träningarna som kan hjälpa nybörjare
- ✚ Var flexibel i ert arbete med att sänka trösklar för att flera ska börja bowla med er. Har ni möjlighet att subventionera vissa kostnader från början

## Rekrytering damer

### Målgrupp - var

#### Vuxna

- Befintliga grupper på hallen
  - Damer i halligor
- Företagens Idrottsföreningar
  - Idrottslag aktiva eller fd
- Befintliga medlemmar + 1
  - Alla som är nyfikna
  - Alla som spelar på hallen
    - Fd aktiva spelare
      - PRO
      - Seniorcentrum
    - Ungdomars föräldrar

#### Ungdomar

- Skolor
- Bowlinghallens kalas
- Lovlediga ungdomar
  - Föräldrar
  - Idrottslag
- Alla som spelar på hallen
  - Fd aktiva ungdomar
- Befintliga medlemmar + 1

- ✚ Synlighet lokalt är viktigt, hur gör er förening idag? Kan ni få stå på den lokala affären med en bowlingmatta och göra reklam för bowlingen? Kan ni få stå på lämplig plats i kommunen och dela ut information?
- ✚ Prata med andra lag, andra föreningar, samarbeta kring utveckling, träning, utbildning

- ✚ Våga fråga! Ser ni damer, tjejer i hallen som verkar intresserad av bowling, fråga henne om hon vill komma och prova att träna med föreningen!

## Rekrytering damer

### Aktiviteter - hur

#### Vuxna

- Nybörjarkurser
  - Prova-på
  - Bowlingskolor
  - Nybörjartävlingar
- Tjejkvällar med andra inslag
- Aktiviteter med Bowlingmattan
  - Visa upp föreningen
  - Lokala mässor
  - Utskick
- Samverkan med andra sporter
  - Annonsering
- Information om föreningen
  - BOWLINGENS DAG

#### Ungdomar

- Bowlingskola
  - Prova-på
  - Lovaktiviteter
- Barn Bowlar Gratis
  - Utskick
  - Idrottsdagar
  - Lokala Mässor
- Aktiviteter med Bowlingmattan
- Samverkan med andra sporter
  - Annonsering
- Information om föreningen ska finnas i hallen
  - BOWLINGENS DAG

