

VÄLKOMMEN TILL VINTERNS AKTIVITETER 2025 MED TIMMERSDALA MOTION



Vi hälsar både nya och gamla medlemmar välkomna till vinterns aktiviteter!

Inomhusträningen drar igång i januari med aktiviteter för både barn och vuxna. Vi rekommenderar också alla våra fina anläggningar utomhus för din motion. Belysningen kring spåret är igång och när det finns snö är det förstås full fart i vår stora pulkabacke ovanför Tymer. Blir det mörkt i backen kan du själv tända belysningen med en knapp på elskåpet ovanför liftstugan. OBS! När lamporna slocknat är en viss fördröjning innan de kan tändas igen. Inför säsongen har vi också uppgraderat området runt backen med bl a en sittbänk för att göra området ännu trevligare för alla Timmersdalabor. Vi anlägger skidspår på gärdet ner mot Längen, bakom kyrkan samt runt elljusspåret. Missa inte heller att du kan använda vår fina grillplats vid motionsstugan. Ta med ved!

Håll utkik efter mer information på Facebook och i våra nyhetsbrev!

Inomhusaktiviteter i skolans gymnastiksal

TISDAGAR: TABATA STYRKA

Vi bygger upp muskelstyrka med hjälp av kroppsvikt eller olika redskap som hantlar, kettlebells och gummiband. Du utför styrkeövningarna i din egen takt, vilket gör att passet passar för alla!

Start den 7 januari, kl. 18.30-19.30. Kontakt: Lina Eriksson, tel. 076-865 56 82.

TORSDAGAR: HIIT / TABATA

Svettas loss med högintensiv konditionsträning som passar för alla. Innehåller både styrkeövningar för hela kroppen och pulshöjare som du utför i din egen takt. För att göra styrkeövningarna mer effektiva har vi hantlar, kettlebells och gummiband till vår hjälp.

Start den 9 januari, kl. 19.00-20.00. Kontakt: Sofia Hultman, tel. 0730-54 16 64.

SÖNDAGAR: BARNGYMPA*

Barngympan innehåller roliga och lagom utmanande rörelser och hinderbanor för barn födda 2019-2022 i förälders sällskap.

Start den 12 januari, kl. 10.00-11.00, 10 ggr. Kontakt: Vakant

* FÖRÄLDRALEDD AKTIVITET!

Aktiviteter markerade med * leds av föräldrar. Alla föräldrar vars barn deltar i aktiviteten måste vara beredda att hjälpa till. Schema bestäms i början av perioden.

Basta?

Du kan duscha och basta i Motionsstugan varje tisdag och torsdag 17:30-21:00.

Om inte bastun är på, kan du starta den med ett timervred.

Gräsroten

Välj att stötta Timmersdala Motion när du spelar på Svenska Spel. Det ger återbäring till föreningen!

För dig som är eller blir medlem:

Timmersdala Motion är en ideell förening som bygger helt på medlemmarnas engagemang. De flesta av våra aktiviteter leds av medlemmar och ingår i ditt medlemskap. Som medlem får du också hyra motionsstugan till ett rabatterat pris. Det är enkelt att bli medlem, all information finns på vår hemsida: timmersdalamotion.se. Där finns också mer information om vår förening. Hjärtligt välkommen till oss! Genom ditt medlemskap bidrar du till en levande landsbygd i rörelse!

GYNNA VÅRA SPONSORER!

HUVUDSPONSOR: ICA NÄRA Timmersdala

Övriga sponsorer: Fortinova AB • Gulf Timmersdala • Timmersdala Plåtslageri AB • Gima Textil • Timmersdala Industrismide AB • Timmersdala Skogstransport AB • Hamarx Bygg & Inredning AB • Timmersdala Golvtjänst AB • En Tum Fyra AB • Niklas Åkeri • Radiator VVS AB • Övertorps Bygg AB • Johanssons Grävtjänst AB • Källströms Elektriska AB • Timmersdala Bygg AB



VÄLKOMMEN TILL OSS I TIMMERSDALA MOTION!

Vi är glada att så många väljer att bli medlem i Timmersdala Motion. Som förening är vi beroende av våra medlemmar av flera skäl. Först och främst eftersom våra aktiviteter leds av er medlemmar. Utan er hjälp kan vi inte genomföra några aktiviteter! Din medlemsavgift bidrar dessutom till att hålla igång alla våra anläggningar som t ex motionsspåret och spontanidrottsplatsen. Genom ditt medlemskap bidrar du också till en levande landsbygd i rörelse.

Är du inte medlem ännu? Gå in på vår hemsida www.timmersdalamotion.se/medlem. På hemsidan finns också mer information om vår förening och våra aktiviteter.

Hjärtligt välkommen till oss!

Träna när du vill! På egen hand eller gemensamt. Våra anläggningar finns alltid tillgängliga för dig!

✓ SPONTANIDROTTSPLATSEN VID TYMER

Spontanidrottsplatsen vid Tymer bjuder på fina möjligheter för t ex tennis, basket, handboll och fotboll. Rack och bollar finns att låna vid planerna.

✓ UTEGYM

Utegymmet är fritt fram att använda (på eget ansvar). Du hittar det vid starten för elljusspåret.

✓ BASTU

Du som är medlem i föreningen kan duscha och basta i Motionsstugan. Om inte bastun är på, kan du starta den med ett timervred.

Bastun är öppen varje tisdag och torsdag kl. 17.30-21.00. (Ej under juni-augusti.)

HAR DU FÖRSLAG PÅ NYA AKTIVITETER?

Eller vill du engagera dig i föreningen, t ex som ledare? Kontakta oss i styrelsen personligen eller via mail: styrelsen@timmersdalamotion.se. Vilka som ingår i styrelsen ser du på vår hemsida!

Medlemskap i Timmersdala Motion

För att stödja föreningens verksamhet och delta i våra aktiviteter behöver du vara medlem i föreningen.

Du blir medlem via vår hemsida. Gå in på www.timmersdalamotion.se och klicka på Medlem. Årsavgiften är för: Familj 250:-, vuxen över 18 år 150:-, barn & pensionär 125:-

Registrera namn och personnummer (ÅÅMMDD-XXXX) på alla familjemedlemmar och godkänn att vi får behandla dina uppgifter enligt Dataskyddsförordningen. Du får ett bekräftelsemail med fakturainformation. Efter den första registreringen kan du sedan hantera dina uppgifter genom att logga in på din medlemsida.

**SCANNA
FÖR ATT BLI
MEDLEM!**



GYNNA VÅRA SPONSORER!

HUVUDSPONSOR: ICA NÄRA Timmersdala

Övriga sponsorer: Fortinova AB • Gulf Timmersdala • Timmersdala Plåtlageri AB • Gima Textil • Timmersdala Industrismide AB • Timmersdala Skogstransport AB • Hamarx Bygg & Inredning AB • Timmersdala Golvtjänst AB • En Tum Fyra AB • Niklas Åkeri • Radiator VVS AB • Övertorps Bygg AB • Johanssons Grävtjänst AB • Källströms Elektriska AB • Timmersdala Bygg AB

www.timmersdalamotion.se | www.facebook.com/timmersdalamotion

BASTA?

Som medlem kan du duscha och basta i Motionsstugan. Bastun är öppen varje tisdag och torsdag kl. 17.30-21.00.