AKTIVITETER HÖST & VINTER 2025

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. 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 medlemsskap bidrar du till en levande landsbygd i rörelse!

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

*** 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.

Aktiviteter vid motionsspåret

Tisdagar: Terrängstjärnan*

Enkel motionslöpning för barn vid elljusspåret. Barnen kan välja på flera olika sträckor och springer, skuttar eller går så många varv de vill och orkar!
Start den 19 augusti, flygande start mellan kl. 17.45-18.30, 6 ggr.

Kontakt: Erik Blomnell, tel: 070-293 52 88.

Aktiviteter i Timmersdala skolas gympasal

TISDAGAR: TABATA STYRKA

Vi bygger upp muskelstyrka med hjälp av kroppsvikt. Du utför styrkeövningarna i din egen takt, vilket gör att passet passar för alla!
Start den 4 november, kl. 18.30-19.30, 7 ggr.

Kontakt: Lina Eriksson, tel. 076-865 56 82.

TORSDAGAR: HIIT / TABATA

Svettas loss med konditionsträning som passar för alla. Innehåller både styrkeövningar för hela kroppen och pulshöjare som du utför i din egen takt.
Start den 2 oktober, kl. 19.00-20.00, 11 ggr.

Kontakt: Sofia Hultman, tel. 0730-54 16 64.

SÖNDAGAR: BARNGYMPA*

Barngympan innehåller roliga och lagom utmanande rörelser och hinderbanor för barn födda 2020-2023 i förälders sällskap.
Start den 5 oktober, kl. 10.00-11.00, 10 ggr.
Kontakt: Alexander Tisell tel. 073-357 35 96.

Glöm inte JULDAGSRUSET - en klassiker!

Juldagen 25 december med gemensam start kl. 10.00 vid Motionsstugan.
Spring, gå eller cykla runt Lången ca 17 km. Valfritt tempo och bastu efteråt. Kontakt: Kristina Höök-Patriksson, tel. 0511-819 30.

MER INFORMATION:
www.timmersdalamotion.se

HYRA STUGAN?
Som medlem hyr du vår fina stuga till rabatterat pris!

Läs mer på vår hemsida under Boka stugan.

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 • Skövde Cykelservice 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, spontanidrottsplatsen och pulkabacken. Genom ditt medlemsskap 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 OCH MTB BANA**
Utegymmet är fritt fram att använda (på eget ansvar). Du hittar det vid starten för elljusspåret. Här hittar du också en MTB bana i skogen samt en liten uppgrusad bana.

☑ **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 medlemssida.

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

SCANNA FÖR ATT BLI MEDLEM!

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

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 • Skövde Cykelservice AB

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