



AKTIVITETER HÖST & VINTER 2026

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 medlemskap bidrar du till en levande landsbygd i rörelse!

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

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

Aktiviteter vid motionspåret

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 18 augusti, flygande start mellan kl. 17:45-18:30, 6 ggr.

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

Onsdagar: Open run

Samling för gemensam eller individuell löpträning. Spring i din egen takt, kör intervaller eller bara lufsa runt spåret.

Start den 19 augusti, flygande start från kl. 19.00

Kontakt Kristina Höök Patriksson, tel. 076-771 40 12

Aktiviteter i Timmersdala skolas gymnasal

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 15 september 18:30 -19:30, 14 ggr.

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

Söndagar: BARNGYMPA *

Barngympan innehåller roliga och lagom utmanande rörelser och hinderbanor för barn födda 2021-2024 i föräldrars sällskap.

Start den 4 oktober kl. 10:00-11:00, 10 ggr.

Kontakt: Sofie Östman, tel. 073-373 54 48

Erik Blomnell, tel. 070-293 52 88.

Torsdagar: HIIT/TABATA

Konditionsträning som passar för alla. Innehåller både styrkeövningar för hela kroppen och pulshöjare som du utför i din egen takt. Hantlar, kettlebells och gummiband finns att tillgå.

Start den 17 september kl 19:00-20.00, 14 ggr.

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

HYRA STUGAN?

Som medlem hyr du vår fina stuga till rabatterat pris!

Läs mer på vår hemsida under Boka stugan

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

www.facebook.com/timmersdalamotion

Under hösten kommer Timmersdala motion medverka under:

- Timmersdaladagen

- Bränningsdagarna på Karlsfors

Håll utkik för mer info på hemsidan/Facebook

GYNNA VÅRA SPONSORER!

HUVUDSPONSOR: ICA NÄRA Timmersdala

Övriga sponsorer: Fortinova AB • Gulf Timmersdala • Timmersdala Plåtslageri AB • Gima Textil • Timmersdala Industrismide 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 - Nyhet!

Du som är medlem i föreningen kan duscha och basta i Motionsstugan. Om inte bastun är på, kan du starta den med ett timervred. **Nyhet** – Bastun är öppen och tillgänglig alla dagar kl. 10 – 22. Tillträde med nyckel i nyckelskåp, kod finns i medlemsregistret.

✓ PULKABACKEN

Vi klipper gräset och fixar elljus så att man kan åka pulka när snön kommer.

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!**



Gräsroten

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

GYNNA VÅRA SPONSORER!

HUVUDSPONSOR: ICA NÄRA Timmersdala

Övriga sponsorer: Fortinova AB • Gulf Timmersdala • Timmersdala Plåtslageri AB • Gima Textil • Timmersdala Industrismide 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