


Angivna priser gäller för föreningens medlemmar.  
Du är välkommen att **pröva på** en gång innan du bestämmer dig och betalar.  
Ring vid behov kontaktpersonen för hjälp med dörroppning.


<p><b>MOTION, PADDEL, STYRKETRÄNING MM</b></p> <p>Träna i gymmet</p>  <p>Sittgympa</p> 	Tid och plats:	<b>Måndagar kl. 09:00 – 12 (+ gymmet alla dagar)</b> <b>Tumba Tennis &amp; Padel (TTP)</b> <a href="#">Bryggarvägen 9, Tumba</a> Parkering finns
	Beskrivning:	<b>Med Terminsavgift (600 kr):</b> Ingång via egen dörrkod. Gymmet öppet 365 dagar/år för egen träning. Omklädningsrum och bastu. <b>På Måndagar</b> året runt (utom 3 v sommarpaus): Kl. 9:00 Samling & uppvärmning Kl. 9:20 -10 Cirkelträning med Ulla-Britt & Kjell Kl. 10-11 En Padelbana tillgänglig <b>Utan avgift:</b> På måndagar Kl. 10:00 Sittgympa Dörrkod 9989# gäller från 30 min före start
	Kontaktperson(er):	Ulla-Britt Bertilsson 070 539 5598
	Avgift:	JA. 600 kr/halvår (Enbart sittgympa: Gratis)

<p><b>GOLVGYMNASTIK</b></p> 	Tid och plats:	<b>Tisdagar kl. 18:00 – 19, <a href="#">Idrottshuset i Tumba, Munkhättev. 43</a></b>
	Beskrivning:	Ledare är Lisel Humla. Lisel har lång erfarenhet som gymnastik-ledare, både praktiskt och teoretiskt. Hjärtanpassad motion i din egen takt
	Kontaktperson(er):	Kerstin Arvestad: Tel. 076 18 40 842
	Avgift:	JA, 200 kr/termin

<p><b>VATTENGYMNASTIK Salem</b></p> 	<b>Ny plats Hösten 2024. Start 16/9</b>	<b>Måndagar kl. 11:00 – 12</b> <b>Säby sim- och sporthall (Salems Centrum)</b> Säby Torg 1, 144 31 Rönninge  Ledare: Liselott
	Beskrivning:	Ca: 1 timme i varmt vatten. Max 15 deltagare <b>Obs!</b> Dusch och omklädning till badkläder görs i god tid ca 10.40 så vi kan börja 11. Receptionen är bemannad
	Kontaktperson(er):	Ulla Kihlås 073- 368 69 34
	Avgift:	JA, Ca 800 kr för 12 gånger. Se mer i <a href="#">inbjudan</a> Betalas till Plusgiro: 438 54 08 – 2



<b>STAVGÅNG</b>  	Tid och plats:	<b>Fredagar kl. 09:00 – 11:30</b> <b>Samling vid:</b> Tumba Bruksmuseums grusparkering, infart från Tumbavägen mot <a href="#">Tumba Bruksmuseum</a> .  Tryck på länken nedan för att se en film om stavgång!  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-66gu3cmL5c">https://www.youtube.com/watch?v=-66gu3cmL5c</a>
	Beskrivning:	Gång i kuperad skogsterräng nära Lilltumba. Ca 2 timmars promenad med paus, ta med din egen matsäck/kaffe/macka. Ibland tar vi en annan rutt.
	Kontaktperson(er):	Birger Höglund Tel. 073 60 06 043
	Avgift:	NEJ

<b>HÄLSANS STIG</b>  	Tid och plats:	<b>Alla dagar, (Storvreten, Alby, Hallunda, Tullinge, Salem och Fittja)</b>
	Beskrivning:	Du kan på egen hand, eller tillsammans i grupp promenera på någon av de Hälsans stigar som finns i vår kommun. Se även <a href="#">Information om Hälsans stigar i &amp; nära Botkyrka 2023</a> , samt i förekommande fall info i hemsidans kalender
	Kontaktperson(er):	Kjell Hellberg & Ulla-Britt Bertilsson 070 539 5598
	Avgift:	NEJ

<b>HJÄRT- LUNGRÄDDNING</b> 	Tid och plats:	<b>Kursdagar, se under Kurser eller</b>  Kontakta Eva Lorenz
	Beskrivning:	Utbildning i hur du utför hjärt-lungräddning och larmar ambulans mm. I information om hur hantera en <b>HjärtLung startare</b>
	Kontaktperson(er):	Eva Lorenz, Tel. 070 71 39 881  Yvonne Haglöf, Tel. 0762959105,
	Avgift:	JA

<b>TORSDAGSTRÄFFAR</b> 	Tid och plats:	<b>Vanligen en Torsdag per månad, eftermiddagstider</b> Vi träffas oftast på <b>Tumba Tennis &amp; Padel Bryggarvägen 9, Tumba</b>
	Beskrivning:	Samvaro och mötespunkt med möjlighet till diverse aktiviteter. Oftast en gång i månaden kl. 14,00 föredrag eller annat ämne. <b>Aktuellt program visas i Kalendern på hemsidan.</b>
	Kontaktperson(er):	Yvonne Haglöf Tel. 076 29 59 105
	Avgift:	NEJ, vanligen gratis. Om inte så framgår det av resp veckas program

## STUDIECIRKLAR:

I en studiecirkel träffas man regelbundet för att studera, diskutera eller öva sig på något tillsammans. Studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Man kan till exempel studera engelska, diskutera miljöfrågor, lära sig spela gitarr eller göra film.

Studiecirkeln består i normalfallet av 6 - 12 personer. Det är för att alla ska få komma till tals och hinna lära sig i sin egen takt och efter sina egna förutsättningar. Den som vill lära sig i snabb takt kan göra det i samma grupp som någon som vill gå lite lugnare fram.

Vanligt är att man träffas en gång i veckan under omkring tio veckor, men allra minst vid tre tillfällen

**Tillsammans med ABF har vi följande cirklar igång eller under planering:**

- **Datakunskap** *Pausad. Starten 2024 uppskjuten tillsv. av hälsoskäl*  
Ledare; Birger Höglund, Tel. 0853177943,  
( + Sten Halvarsson Tel. 0853254264 )

Vi startar nya cirklar och grupper om vi får tillräckligt många anmälningar.  
Om du har förslag och idéer kontakta någon i [styrelsen](#)

Det anordnas också diverse aktiviteter av **LÄNSFÖRENINGEN** och av **RIKSFÖRBUNDET**.

Via länkar ovan kan du läsa deras hemsidor.