

FRISKVÅRD

Nytt för i år – Korpen Huddinge – Botkyrka

Korpen erbjuder seniorträning i form av vattengympa i såväl Fittjabadet som Storvretsbadet, och yoga i Albys Hjärta. Se deras annons i Programbladet där tider och priser framgår.

Balans-/styrketräning

Måndagar 11.15 – 12.15 med start 13 januari i Storvretens lilla gymnastiksal.

Antal gånger: 13 till en kostnad av 525 kronor/person

Klädsel: bekväma kläder och stadiga skor.

Maxantal är 20 personer. Anmälan är bindande.

Torsdag 16/1 kl 10.30-11.30 startar nybörjargrupp i balansträning.

Vi välkomnar deltagare som behöver förbättra styrka och balans.

Vi jobbar i stationsform med träning för alla muskelgrupper och naturligtvis balans.

13 veckors träning, avgift 525 kr för hela terminen.

Du som är intresserad skall höra av dig till Ingegerd.Johansson.99@gmail.com eller 070-446 48 06.

Denna cirkel är ett samarbete mellan SPF Seniorerna i Botkyrka och Tumba Gymnastik- och Idrottsförening, Kerstin Nyberg.

Betalning skall ske till bankgiro 878-4381 Tumba Golf före start märkt med namn och balansträning.

Natur- och kulturvandringar varje onsdag

Meddelanden om onsdagsvandringarna lämnas i veckobreven och på hemsidan.

Den första onsdagsvandringen för våren är den 29 januari. *"Vi ses utanför Pressbyrån vid Tullinge Station kl 10.00, där möter Marianne. Promenad runt Tullinge som avslutas med lunch i Tullinge Centrum. Ingen föränmälan behövs. "Gamla" och "Nya" vandrare hälsas välkomna mot nya mål och upplevelser."*

Vid dåligt väder ring Marianne Backman 070-286 15 10 eller Monica Cumlin 070-673 99 88 eller mejla marianne.backman@tele2.se eller cumlinmonica45@gmail.com.

Boule

Tullinge TP Bouleklubb tränar och spelar sommartid på Brantbrinks idrottsplats och vintertid i Björnkulla boulehall, Huddinge. Tisdagar och torsdagar kl 10.00 på sommaren, 14.30 på vintern.

För mer information ring Kjell Sand 073-512 36 68 eller Kent Swedenås 070-565 800 89.

Medlemskap i TTP kostar 150 kronor per år. Hemsidan är

<https://sites.google.com/site/ttpboule/>.

Bowling

Vi spelar i Heron City i Kungens Kurva kl 11.00 varje tisdag. Inget seriespel eller seriöst tävlande.

För mer information ring Björn Zethraeus 08-778 07 89. Ingen kursverksamhet, men viss handledning kan erbjudas. Normalt finns gott om plats.

Motionsdans

Vi dansar i Tumba Folkets Hus i Segersjö varannan tisdag kl 13.00 – 16.00.

Datum: 7/1, 21/1, 4/2, 18/2, 3/3, 17/3, 31/3, 14/4 och 28/4.

Vi hälsar alla medlemmar välkomna att delta i denna trevliga samvaro. Meddelanden om dansen kommer att lämnas på hemsidan och på anslag i Seniorhuset.

Åk med buss 715 från Tumba Centrum till Segersjö, eller med bil till Scheelevägen 41-43. Entré 120 kronor, kaffe eller te ingår. Ta med bröd.

För ytterligare information ring Gunhild Jonsson, tel 070-725 36 50.

Yogakurs senior

Tumba GoIFs kurs i Kassmyra gymnastiksal tisdagar kl 19.00 - 20.00, start den 14 januari.

Se hemsidan www.tumbagymmix.se eller kontakta info.tumbagoif@telia.se, mobil 070-656 24 76.

Mötesplats Tumba (Mer info på kommunens hemsida.)

Mötesplats Tumba ligger i före detta Hälsans lokaler i Tumba äldreboende (f d Tumba Sjukhus). Mötesplatsen drivs av frivilliga och är för alla Botkyrkabor 60 år och äldre. Gym, café, solrum, bastu, qigong och andra aktiviteter. Tag buss 707 eller 708 till hållplats Samaritvägen.

Öppettider: måndag 07.00-19.30, tisdag-torsdag 07.00-16.30 och fredag 07.00-15.00. Tel 073-421 87 50.

Mötesplats Vårsta/Grödinge (Mer info på kommunens hemsida.)

Mötesplatsen finns på Ringvägen 2, bredvid Vårsta bibliotek. Mötesplatsen drivs av frivilliga och är för alla Botkyrkabor 60 år och äldre. Det finns minigym, bokbytarkorg, olika aktiviteter, och ett café.

Öppettider: måndag, tisdag och torsdag 10.00 – 14.00. Tel 072-596 69 21.

Tullinge GymMix

En ideell förening med många typer av gruppträningspass, på alla nivåer. Exempel: afro, cirkel, seniorsvettis, qigong, seniorgympa, stavgång, step-up, tabata, styrketräning, svettis, yoga m m.

Schema finns på www.tullingegymmix.nu. Ålderspensionärer betalar 500 kr per termin, 800 kr för två terminer. Kortet ger obegränsat tillträden till alla träningspass. Vårterminen är vecka 2 t o m 19.

Tumba Golf (Gymnastik och Idrottsförening)

Välkommen till Tumba Golf Gymmix, en ideell förening som har olika typer av grupp-träningspass. Hos oss kan du träna gympa medel/intensivpass, powertraining/dance, löpning i grupp, cirkelträning, pilates matta/boll, core, aerobics och tabata. Vårt gym i träningshallen är öppet när andra pass hålls i Träningshallen. Schema och passbeskrivningar finns på www.tumbagoif.se.

Pensionärer betalar endast 475 SEK (+ medlemsavgift 50 SEK) för ett terminskort som gäller för obegränsat antal träningstillfällen under terminen. Kontaktperson är Kerstin Nyberg, info.tumbagoif@telia.se. Se även annons i programbladet.

Squaredance (Huddinge Square Swingers)

Lokal är ABF-huset i Huddinge, Kommunalvägen 26, vid Huddinge kyrka.

För den som vill röra på sig och samtidigt träffa nya vänner. Huddinge Square Swingers bjuder in till intensivkurs i Squaredans för seniorer torsdagen den 9 januari kl. 10:00 till 14:00. Kursen är gratis och ordinarie nybörjarkurs är på tisdagar kl. 15:10.

Kurserna 1 – 4 startar tisdag 14 januari, 5 – 8 torsdag 16 januari för dem som redan dansar på olika nivåer, se hemsidan.

Squaredans är motion för både kropp och knopp och en mycket social verksamhet

För ytterligare information kontakta Robert Ervenius, 08-774 30 37, e-post: info@husq.se. Se hemsidan www.husq.se.

Styrketräning och simning

Utnyttja pensionärsrabatterna i kommunens badhus i Storvreten och Fittja.

Träna, spela och umgås

Tycker du att det vore roligt att spela golf eller tennis, men saknar någon att spela med – hör av dig till Helle Larsson tel 072-516 86 74.

Det finns möjlighet att boka tider för tennisspel på Huddinge TK, Gamla Stockholmsvägen 87A i Huddinge. Tennisbanorna ovanpå Stora Coop i Tumba är också bokningsbara.