



... och med nya utmaningar för vår förening. Botkyrka kommun har nu tagit över lokalerna på Tumba Tennis & Padel, TTP driver anläggningen och har skapat arbetsplatser för personalen i *Idrott och motion* på plan 2. Gymmet ska rustas upp med nya redskap och ett aktivitetsrum med mobil teknik har gjorts i ordning. Det minskade utrymmet i konferensrummet gör att vi får flytta all vår verksamhet till plan 1 och boka det som alla andra. Därför har vi inte kunnat meddela något program för 2026 tidigare.

NYTT! Våra Torsdagsträffar för medlemmar hålls nu på plan 1 Aktivitetsrummet kl. 14:00 -16.00, ingång plan 1. Ingen kod behövs

Datum 2026	ÄMNE FÖRELÄSARE	Anmälan	Ansvarig
15 jan	Välkommen till Korpens gratis prova på dag för seniorer kl. 13-16 . Kom och ta del av deras program och kan vi göra något tillsammans? Se nästa blad.	Nej	Korpen
22 jan	Medlemsmöte Kom och delta i vårens planering och information - Botkyrka kommun har tagit över Tumba tennis & padel - Gymkortet 600 kr / halvår som tidigare. Beställ hos Marina - Vårens programförslag. - Vi loggar in tillsammans på Riksförbundet HjärtLungs hemsida och guidar om nyheter mm - <i>Måndagar på gymmet</i> : Kl. 9 ses de som kan och har gymkort, start 12/1 - <i>Padelbana måndagar</i> kl. 10 – 11. Start 12/1	Nej TTP	Britt Yvonne Kjell och Lennart
29 jan	Prova på och utvärdera Tai Chi, sittgympa eller ska stolyogan fortsätta? När startar vi en av dessa... Eva Bellander leg. fysioterapeut	Nej	Barbro N Inger N

Planerade aktiviteter

19 mars	Vad är livet UTAN LIVSKVALITET Eva Hägglund Universitetssjuksköterska, PhD	Nej	Britt
---------	--	-----	-------

Den **Hjärtliga gymnastiken** i Tumba Idrottshus tisdagar kl. 18-19 startar den 13 januari och slutar 2 juni 2026.

Vi väntar på svar från tillfrågade föreläsare i ämnet KOL

Mer information kommer i fortsättningen på hemsidan www.hjart-lung.se/botkyrka-salem/

Korpen Seniordag

Välkommen till en Gratis prova på-dag
Torsdag den 15 januari kl 13-16

Tumba Tennis & Padel, Bryggarvägen 9A

Tennisbana 4

13.10-14.30

Pickleball

En blandning av olika racketsporter som är lätt att lära sig och något mindre intensiv än tennis.

Perfekt för alla åldrar och olika nivåer,
Kom och prova.

Träningslokalen

13.30-14.00

Stark & smidig - Mikaela

Styrke- och rörlighetsträning

14.10-14.40

Yoga - Linda

En skön stund med andetaget och rörelse

14.45-15.10

Stark & smidig - Linda

Styrke- och rörlighetsträning

15.15-15.45

Cirkelträning 60+ - Mikaela

Olika stationer med styrka, rörlighet och balans



Gymmet

14.10-14.30

Gymträning 60+ - Mikaela

Styrketräning för alla oavsett vana

14.40-15.10

Gymträning 60+ - Mikaela

Styrketräning för alla oavsett vana



Kontakt
08-299 622
www.korpenhb.se
traning@korpenhb.se



KORPEN
HUDDINGE-BOTKYRKA