

## Tips på sommaraktiviteter 2019

Eftersom Hälsolots aktiviteter är slut för terminen och inte pågår under sommaren har vi satt ihop några tips på aktiviteter som sker i sommar. Hoppas du hittar något som passar dig! Du hittar även respektive aktivitet i Hälsolots kalender.

### **Gymvisning utomhus**

Vill du prova på att gymträna utomhus? Gyminstruktör från Idrotts-och föreningsförvaltningen finns på plats och visar på enkel, rolig och säker träning utomhus. Kostnadsfritt och utan anmälan!

Arrangör: Idrotts- och föreningsförvaltningen, Göteborgs stad

### ***Dalens utegym***

Lördag 4 maj kl. 10-12

Måndag 20 maj kl. 11-12.30

Måndag 3 juni kl. 11-12.30

Lördag 15 juni kl. 10-12

### ***Ruddalens utegym***

Onsdag 3 april kl. 17-18

Måndag 29 april kl. 17-18

### **Gratis prova-på-vecka på Slottsskogsvallens idrottscentrum**

Välkommen till Slottsskogsvallens idrottscentrum för att under en vecka gratis testa på hela deras utbud av gruppträning och gymträning!

Adress är: Lars Israel Wahlmans väg 32 (närmast hållplats är Marklandsgatan),  
telefon: 031-368 20 90

### **Hitta ut**

Kartorna finns att tillgå från och med 1 maj till och med 31 oktober och du hittar kartorna på bland annat Turistbyrån Nordstan eller Kungssportsplatsen, Stadsbiblioteket Götaplatsen, Linnéstadens bibliotek, Guldhedens bibliotek, Majornas bibliotek, Dalheimers hus, Botaniska trädgården, Slottsskogsvallens reception med flera ställen.

[www.hittaut.nu](http://www.hittaut.nu)

Hälsolots Centrum Majorna-Linné  
Göteborg Stad Centrum, Box 5293, 402 25 Göteborg  
031-365 70 54, [halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se)

[www.halsolots.se](http://www.halsolots.se)



# HÄLSOLOTS

## CENTRUM MAJORNA-LINNÉ

### **Stationsträning – utomhus**

Ett allsidigt pass där vi tränar styrka, kondition och balans i stationer efter att vi värmt upp med en promenad. Vissa övningar äger rum på matta. Du behöver inga förkunskapskrav för att vara med. Inställt vid regn.

**NÄR:** Måndagar (6 maj – 17 juni) kl. 13.00-14.00

**VAR:** Kålltorps fritidsgård, Virginsgatan 13

Kostnadsfritt och drop in.

Arrangör: Hälsoteket Örgryte-Härlanda

### **Kom igång gymna – utomhus**

Ett pass med rörelseglädje där vi tränar rörlighet, kondition och styrka till medryckande musik. För dig som inte gympat tidigare. Innehåller inga hopp eller liggande övningar. Inställt vid regn.

**NÄR:** Måndagar (6 maj – 17 juni) kl. 10.00-11.00

**VAR:** Kålltorps fritidsgård, Virginsgatan 13.

Kostnadsfritt och drop in.

Arrangör: Hälsoteket Örgryte-Härlanda

### **Bålstabilitet**

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Ledig klädsel.

**NÄR:** Måndagar (10 juni – 8 juli) kl. 12.00-13.00

**VAR:** Frölunda Kulturhus, Lilla Sporthallen.

Arrangör: Hälsoteket i Väster

### **Promenader i Botaniska trädgården och Änggårdsbergen**

Tillsammans upplever vi sommaren i den vackra Botaniska trädgården och Änggårdsbergens naturreservat. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

**NÄR:** Tisdagar (11 juni-9 juli) kl. 10.00 – 11.30

**VAR:** Samling vid Botaniska trädgårdens entré, Carl Skottsbergs gata 22A

Arrangör: Hälsoteket i Väster

Hälsolots Centrum Majorna-Linné  
Göteborg Stad Centrum, Box 5293, 402 25 Göteborg  
031-365 70 54, [halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se)

[www.halsolots.se](http://www.halsolots.se)

## Utegympa i Positivparken

Kondition och styrka i lugnt tempo för dig som vill komma igång med din träning. Alla är välkomna! Inställt vid regn.

**NÄR:** Tisdagar (4 juni – 25 juni) kl. 11.00-12.00.

**VAR:** Positivparken, stora gräsmattan vid lekplatsen, Västra Frölunda.

Ledare: Hälsotekets sjukgymnast. Arrangör: Hälsoteket i Väster

**Rådgivning friskvård** – Fråga om kost, motion, stresshantering, motivation, tobaksavvänjning, hälsoprofiler med mera.

**NÄR:** Tisdagar (11 juni – 9 juli) kl. 13.00–15.00

**VAR:** Frölunda Kulturhus, Västra Frölunda bibliotek, Hälsohörnan

Arrangör: Hälsoteket i Väster

## Utegympa på Smaragdgatan

För dig som vill komma igång med träning. Gympan är rörelse till musik för kondition, styrka och rörlighet. Alla är välkomna! Inställt vid regn. Ledare: Hälsotekets sjukgymnast.

**NÄR:** Torsdagar (13 juni – 4 juli) kl. 11-12

**VAR:** Stena Fastighets konstplan på Smaragdgatan, Tynnered

## Sommaryoga med Friskis&Svettis

Träna ute i parken. Ta med egen yogamatta eller handduk. Fri entré. Ingen föranmälan krävs. Vid regn i Lagerhuset.

**NÄR:** Måndagar (24 juni – 22 juli) kl. 10.30-12.00

**VAR:** Trädgårdsföreningen – Barnteaterscenen

Arrangeras av: Friskis&Svettis.

## Sommarträning med Friskis&Svettis

**NÄR:** Onsdagar (26 juni – 24 juli) kl. 17.30-18.30

**VAR:** Trädgårdsföreningen – vid Barnteatern (mitt i parken)

Fri entré, ingen anmälan. Inställt vid regn.

Arrangör: Friskis&Svettis.

Hälsolots Centrum Majorna-Linné  
Göteborg Stad Centrum, Box 5293, 402 25 Göteborg  
031-365 70 54, [halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se)

[www.halsolots.se](http://www.halsolots.se)

# HÄLSOLOTS

CENTRUM MAJORNA-LINNÉ

## **Qigong**

Kombinera långsamma och mjuka rörelser med andning och koncentration.

Inställt vid regn.

**NÄR:** Fredagar 28 juni, 5 juli, 16 augusti, 23 augusti och 30 augusti kl. 11.00-12.00

**VAR:** Gräsmattan bakom Palmhuset, Trädgårdsföreningen

Arrangör: Stadsdelsförvaltningen Centrum, Göteborgs stad

Hälsolots Centrum Majorna-Linné  
Göteborg Stad Centrum, Box 5293, 402 25 Göteborg  
031-365 70 54, [halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se)

[www.halsolots.se](http://www.halsolots.se)