

Hälsolots Centrum tipsar: Träningspass, lugn rörelse och mindfulness för seniorer, hösten 2025



All information är tagen
från extern information. Vi
reserverar oss därför för
eventuella ändringar.

Cirkelträning- Gröna Vallen Majorna

VAR: Gröna Vallen, Svanebäcksgatan 16 A

NÄR: Onsdagar kl 15:30-16:15 (10 september-26 november)

Hälsolots enkla träning i Majorna på gräs och grusunderlag. För alla åldrar!

Drop in, Kostnadsfritt

Mer information: 031-365 51 84

Gympa

Gympa på Verket

Träna balans, puls och styrka till härlig musik. Du deltar efter dina förutsättningar.

VAR: Mötesplats Verket, Lilla Stampgatan 1a, hållplats Ullevi norra

NÄR: Kl. 11–11.45 till och med 5 december, ej 10 oktober och 7 november

Mer information: 031- 365 78 31

Gympa med Anette

Balans, rörlighet, puls och koordination. Vi tränar i grupp, stående eller sittande. Du deltar utifrån dina förutsättningar.

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–11.15. Start 10 september.

Mer information: 031- 365 76 90

Sittgympa/Seniorgympa i sittande

VAR: Mötesplats Lunden, Danska Vägen 61a, hållplats Kärralundsgatan

NÄR: redagar kl. 11–11.45, 5 september–12 december kl. 11–11.45. Ej 24 och 31 oktober.

Mer information: 031- 365 54 43

VAR: Mötesplats Framnäs, Glasmästaregatan 6 C, hållplats Framnäsgatan

NÄR: Torsdagar 4 och 25 september, 9 och 30 oktober, 6 november kl. 12–12.30

Mer information: 031-365 55 25

VAR: Mötesplats Kåken, Kålltorpsgratan 2

NÄR: Måndagar kl. 10.30–11.30, 8 september–15 december, ej 15 september och 27 oktober.

Mer information: 031-366 12 42, 031-365 52 73

VAR: Mötesplats Kaggeled, Kaggeledsgatan 36, hållplats Kaggeledstorget

NÄR: Fredagar kl. 10.30–11.15, 5 september–19 december kl. 10.30–11.15. Ej 10 och 31 oktober.

Mer information: 031- 365 68 14

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1, hållplats Gräddgatan

NÄR: Tisdagar 2 september–16 december kl. 12–12.45. Ej 28 oktober.

Mer information: 031- 365 98 28

Seniorgym i Örgryte och Härlanda

VAR: Mötesplats Björkekärr

Här kan du träna kostnadsfritt! Ta gärna med en vän! Gymmet finns på källarplan.

Adress: Rosendalsgatan 10

Öppet: Vardagar kl. 8-16

Mer information: 031- 365 54 37

VAR: Mötesplats Kaggeled

Här kan du träna kostnadsfritt. Ta gärna med en vän! Gymmet finns i entréplan.

Adress: Kaggeledsgatan 36

Öppet: Vardagar kl 8-16

Mer information: 031- 365 54 37

Kinesisk hälsogymnastik

Enkla gymnastikrörelser, nyttiga för hela kroppen.

VAR: Mötesplats Verket, Lilla Stampgatan 1a, hållplats Ullevi norra

NÄR: Måndagar kl. 13.30–14.20, start 8 september

Mer information: 031- 365 78 31

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl-Gustavsgatan 65

NÄR: Tisdagar kl. 10–10.45. Ej 16 september. Fredagar kl. 10–10.45, ej 10 oktober, 7 november och 19 december.

Mer information: 031- 365 76 90

Linedance

Linedance – prova på!

Du som anmäler dig till prova på har en garanterad plats i gruppen som startar veckan efter.

VAR: Mötesplats Sandarna

NÄR: 15 september kl. 10.15–11.15

ANMÄLAN: Antingen anmäler du dig på www.halsolots.se under kalender eller på telefon till 031-365 92 97

Linedance – lätt nivå

Du som anmäler dig till dansgruppen har även en garanterad plats på prova på-tillfället 15 september.

VAR: Mötesplats Sandarna

NÄR: 22 september–17 november, kl. 10.15–11.15

ANMÄLAN: Antingen anmäler du dig på www.halsolots.se under kalender eller på telefon till 031-365 92 97

Promenadgrupper med Mötesplatserna

Guldheden

Promenera i Guldheden med omnejd

Vi träffas vid den gula prattbänken på Doktor Fries Torg. Medtag fika om du vill. Personal medföljer ej. 8 september–8 december kl. 11.30-12.30, Ej 27 oktober

Majorna

Guidad stavgångsvandring

Vid fem tillfällen under hösten är du välkommen att följa med på guidade stavgångsvandringar i samarbete med Hyresgästföreningen och Torpadammens vänner. Kontakta oss för aktuella datum och tider. Samling utanför Mariaträffen, Älvsborgsplan 1A.

Mer information: 031-365 92 97

Hjärnträning/Life Kinetics- med kroppen som verktyg

Life Kinetik är en evidensbaserad träningsmetod som kombinerar ovana rörelser, tänkande och uppfattningsförmåga på ett strukturerat och lustfyllt vis. Life kinetik erbjuds som kurs där du deltar vid samtliga tillfällen för att få bäst effekt.

VAR: Mötesplats Björkekärr

NÄR: 11 september–30 oktober kl. 13.30-14.30. Ej 2 och 23 oktober.

Mer information och anmälan: 031-365 64 26 och 031-365 68 14

VAR: Mötesplats Guldheden, Guldhedskyrkan

NÄR: 10, 17 och 24 september samt 8, 15 och 22 oktober kl. 10.30–11.30

Mer information och anmälan: 031- 365 78 71

Qi gong

Vi kombinerar långsamma och mjuka rörelser som är lätta att följa. Stående eller sittande. Inga förkunskaper behövs.

VAR: Guldhedens Bibliotek i samverkan med mötesplats Guldheden

NÄR: Måndagar 22 september–15 december kl. 10.15–11. Ej 27 oktober

Mer information: 031- 365 78 71

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1

NÄR: Fredagar 19 september–24 oktober, 7 november–12 december kl. 10.30–11.30

Föranmälan till 031-365 98 28

VAR: Mötesplats Verket, lilla Stampgatan 1A, hållplats Ullevi norra

NÄR: Tisdagar kl. 10.30–11.30. Start 23 september. Ej 28 oktober.

Mer information: 031-365 78 31

Yoga, mindfulness och avslappning

Sittande yoga och avslappning

VAR: Mötesplats Kaggled, Rosendalsgatan 10

NÄR: Onsdagar 3 september–22 oktober kl. 10.30–11.30. Ej 1 oktober.

Föranmälan till: 031-365 68 14

VAR: Mötesplats Kallebäck

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–11.30, 29 oktober–17 december kl. 10.30–11.30

Föranmälan till 031-365 98 28

Mindfulness grundkurs

Med utbildad instruktör.

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl-Gustavsgatan 65

NÄR: Fredagar 21 och 28 november, 5 och 12 december kl. 12.30–14

Föranmälan till: 031-365 78 68

Prova på Pingis!

Är du sugen på att spela pingis?

Inga förkunskaper krävs. Racket och boll finns på plats.

NÄR: Fredagar 5 september–19 december kl. 13–15

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1

Kontakt: 031- 365 98 28

Prova på- aktiviteter

Sittande yoga och avslappning

Enkla rörelser med fokus på medveten andning och närvaro.

VAR: Mötesplats Björkekärr, Rosendalsgatan 10

NÄR: 20 november kl. 13.30–14.30

Mer information: 031-365 64 26 och 031-365 68 14

Dans och yoga

Med Idrotts- och föreningsförvaltningen.

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl Gustavsgatan 65

NÄR: Fredag 3 oktober kl. 13–15

Mer information: 031-365 78 68

Utegym med instruktör

Varje vår och höst finns det instruktörer på plats i flera av Göteborgs Stads utegym. Instruktörerna håller i 30 minuter långa cirkelpass och sen kan du ställa frågor och få hjälp och tips för en roligare träning. Kostnadsfritt!

VAR: Dalens utegym, Slottskogen, hållplats Högsbogatan

NÄR: För mer information om aktuella tider gå in på:
goteborg.se/tranagratis

Tips från föreningslivet- Gåfotboll

Fotboll Fika och Fair play med Azalea BK

Vi träffas på måndagar 13:00-15:00 på Majvallen. Vi spelar först lite boll sen går vi in i klubbstugan och fikar. Azaleas Gåfotboll är för dig som inte vill sluta eller längtar efter att börja spela fotboll. Träningen kräver ingen fotbollsbakgrund och du kan lika gärna ha spelat fotboll i hela livet som att vara nybörjare. Det är alltid lite roligare att vara med i Azalea BK än att inte vara det. Alla är välkomna! Det är bara att komma ner och prova på. Du kan också läsa mer och anmäla dig här om du vill vara med: <https://www.azaleabk.se/start/?ID=377937>

Gåfotbollen har vuxit fram som en populär variant av motionsfotboll. Det är precis vad det heter – fotboll där du går i stället för att springa. Det låter kanske lite långsamt men är jobbigare än en tror och bra mycket roligare än det går att ana! Vi spelar på en mindre plan och all träning genomförs med boll.

Vem kan vara med?

Alla kan vara med men verksamheten är främst för dig som känner att det börjar bli riskabelt att springa allt vad det går. Det finns inga krav på fotbollsbakgrund. Du kan ha spelat fotboll hela livet eller vara nybörjare som sjuttioåring. Tjejer och killar är lika välkomna och träningsformen anpassas till deltagarnas nivå, ålder och önskemål. Det enda vi har som krav är att du ska vara medlem i föreningen.

Kostnad: Medlemsavgift i föreningen

Mer information: kansli@azaleabk.se

Föreningar som erbjuder gruppträning

Korpen Göteborg

Korpen Göteborg bedriver en inkluderande seniorverksamhet där alla platsar och motionerar utifrån sina förutsättningar. Hos oss står glädje och gemenskap i fokus. Genom trygga mötesplatser för seniorer motverkar vi ensamhet och social isolering. Från och med hösten finns vi även på **Kviberg!**

Nya pass på gång:

-  Yoga & Pilates
-  Stavgång
-  Bordtennis
-  Funktionell träning
-  Dansinspirerad gympa

Vi fortsätter såklart även med våra populära aktiviteter: pickleball, gympa, vattenträning, gå-fotboll/gå-innebandy och Världens största tipspromenad.

Vi är inte vinstdrivande och håller ett så lågt pris vi bara kan – med erfarna och välutbildade instruktörer som anpassar träningen efter deltagarnas behov.

Seniorer är välkomna att prova på helt kostnadsfritt en gång.

- **Läs mer och boka på vår hemsida:**

www.korpen.se/korpengoteborg/seniorverksamhet

- *P.S. Vi har uppdaterat all information om vår seniorverksamhet på hemsidan – nu ännu tydligare och enklare att ta del av! Ta gärna en titt och upptäck allt vi har att erbjuda.*

Föreningar som erbjuder Gruppträning

Lingförbundet Göteborg

Lingförbundets olika typer av gruppträningspass: Medelgympa med bålfokus, medelgympa med ryggfokus, Senioregymna, Cirkelstyrka, Styrka bas, Yoga, Zumba

Gruppträning +65 år

Medlemsavgift

100 kr / år

Träningsavgift

650 kr / termin

Mer information: www.lingforbundet.se

Friskis och svettis

Senior årskort - rabatterat pris

335 kr/mån (helår 3.984 kr)

Gäller all träning, träningsapp ingår. Bindningstid 12 månader. Välj direktköp eller autogiro. Senior - från dagen du fyller 65 år alternativt med intyg från Pensionsmyndigheten. Träning år 75+

265 kr/mån (helår 3.180 kr)