

Hälsolots Centrum tipsar om träning för seniorer



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. 15.00- 15.45 (4 september-20 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: Torsdagar kl 11-11.45, start 12 september. Ej 19 september, 17 och 24 oktober samt 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 och träningen går att anpassa.

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter

NÄR: Onsdagar kl 10.30-11.15

Mer information: 031- 365 76 90

Sittgympa/Seniorgympa i sittande

Enkel och välgörande sittgymnastik till musik- Drop in

VAR: Mötesplats Kaggeled, Kaggeledsgatan 36, hållplats Kaggeledstorget

NÄR: Fredagar kl 10.30- 11.15

6 september- 20 december (ej 15 november)

Mer information: 031- 365 68 14

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1, hållplats Gräddgatan

NÄR: Tisdagar kl 11-11.45 8 okt- 3 dec

Mer information: 031- 366 76 15

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

NÄR: Fredagar 30 augusti-6 dec kl 11.11.45

Mer information: 031- 365 54 43

VAR: Mötesplats Sandarna, Brännögatan 3, hållplats Sandarna

NÄR: Måndagar kl 10.45-11.15, 2 september- 16 december

Mer information: 031- 365 92 97

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

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: Start måndag 16 september kl 10.15-11.00

Mer information: 031- 365 78 71

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1

NÄR: Fredagar kl 11-12, 1 oktober- 13 december (ej 8 december)

Föranmälan till 031-366 76 15

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

NÄR: Tisdagar kl 10.30-11.30. Start 17 september. Ej 8 oktober, 5 november och 3 december.

Mer information: 031-365 78 31

Kinesisk hälsogymnastik

Enkla gymnastikrörelser, nyttiga för hela kroppen. Med Xiu Li Fang

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

NÄR: Måndagar kl 13.30-14.20 t o m 9 december

Mer information: 031- 365 78 31

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl-Gustavsgatan 65

NÄR: Tisdagar 10-10.45, ej 15 oktober

Fredagar kl 10-10.45, ej 8 och 15 november samt 20 december.

Mer information: 031- 365 76 90

Linedance

VAR: Mötesplats Lunden, Danska vägen 61A, hållplats Kärralundsgatan

NÄR: Måndagar kl 13-14, 2 september-9 december

Mer information och anmälan: 031- 365 54 43, 031- 365 92 97

VAR: Mötesplats Mariaträffen. Älvsborgsplan 1A

NÄR: Tisdagar, 3 september-26 november

Mer information och anmälan: 031-365 88 27

Linedance- prova på!

VAR: Mötesplats Sandarna, Brännögatan 3, hållplats Sandarna

NÄR: Torsdagarna 5 september, 3 oktober, 7 november och 5 december kl 13.30-14.30

Mer information: 031- 365 92 97

Promenadgrupp

Vi som vill promenera möts utanför Mariaträffen och bestämmer gemensamt målet för dagens promenad. Vi promenerar i en timme och ingen föranmälan krävs. Promenaden är deltagarstyrd. Vid intresse fortsätter promenadgruppen hela hösten.

VAR: Samling utanför Mötesplats Mariaträffen, Älvsborgsplan

NÄR: Måndagar i september

Life Kinetik!

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, Rosendalsgatan 10. Hållplats Stabbetorget

NÄR: Måndagar kl 11-12

9 september-14 oktober och 28 oktober-2 december

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

VAR: Mötesplats Guldheden, Guldhedskyrkan

NÄR: Onsdagar kl 10.30-11.30

9 oktober-13 november.

Mer information och anmälan: 031- 365 78 71

Fri rörelsedans

Kom och dansa som du vill till härlig musik från 1940-till 2020 talet.

VAR: Mötesplats Mariaträffen, Älvsborgsplan 1A

NÄR: Onsdagar kl 10.30-11.30, 4 september- 27 november

Mer information: 031-365 88 27

Sittande yoga och avslappning

Mjuka och enkla rörelser med fokus på medveten andning, närvaro och avslappning. Hela passet utförs sittande på stol. Tanken är att du deltar alla fem tillfällen.

VAR: Mötesplats Kaggeled, kaggeledsgatan 36, hållplats Kaggeledstorget

NÄR: Onsdagar kl 13-14, 20 november-18 december

Föranmälan: 031-365 68 14

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1, hållplats Gräddgatan

NÄR: Onsdagar kl 10.30-11.30, 16 oktober- 13 november

Föranmälan: 031- 366 76 15

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 anmäla dig här om du vill vara med: [Anmälan Gåfotboll +55](#)

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 ett 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

Tips ifrån föreningslivet- gymnastik

Gymnastik är rolig, lagom utmanande och allsidig träning. Inga förkunskaper krävs och alla tränar utifrån sin egen förmåga.

VAR: Lundenhallen, Kärralundsgatan 3, hållplats Kärralundsgatan

NÄR: Tisdagar kl 10.00-11.00, start 20 augusti

KOSTNAD: 500 kr/termin

Det går bra att pröva på helt gratis! Hör bara av dig så att vi vet att du kommer. Välkommen!

Frågor eller anmälan: 079-347 37 08

Föreningar som erbjuder gruppträning

Korpen Göteborg bjuder in till Seniorakademin

Två kostnadsfria prova-på-dagar för seniorer! Boka in onsdag 4:e och onsdag 25:e september kl. 11-15 i Sportarenan, Västra Frölunda. Seniorakademin är tänkt som en mötesplats där vi umgås och motionerar helt förutsättningslöst. Alla är lika mycket värda och vi har glädje och gemenskap i fokus!

Korpen Göteborg samverkar med Göteborg stad, RF-SISU Västra Götaland och Sportarenan. Vi jobbar aktivt med att motverka ofrivillig ensamhet, isolering och psykisk ohälsa. Gemenskap och motion är den bästa medicinen för att öka välmående. Tillsammans skapar vi livskvalitet och förlänger livet. Vi bjuder på fika! Önskas lunch (till självkostnadspris) behöver det förälmälas. Utlottning av fina priser till de som anmält sig!

Under prova-på-dagarna kommer nedanstående aktiviteter att erbjudas på plats.

Schema för aktiviteterna kommer under hösten!

Lugnare motion, Boll och racketsporter, Gå-bingo, Pickleball, Yoga, Stavgång, Gå-fotboll, Dart, Seniorsympa, Bordtennis, Boule, Tipspromenad, Badminton, eGym, Vardagsträning, Gå-innebandy, Matt-curling, Trygghet och balansträning- Med mera!

Deltagande kräver förälmälan. För frågor och älmälan:

- mejla till senior@korpengoteborg.se

- ring Petra på mob: 0703-909245 (Tillgänglig mån-tors kl 10-14.)

VARMT VÄLKOMNA!

ADRESS

Sportarenan, Bergsättersgatan 21, Västra Frölunda.

HITTA HIT MED BIL

Från Frölunda Torg, följ skyltar mot Näset. Efter Åkeredsrondellen, se skylt Sportarenan.

HITTA HIT MED BUSS

Buss 92 från Frölunda Torg eller buss 94 från Opaltorget. Hållplats: Kulörgatan.

Föreningar som erbjuder Gruppträning

Lingförbundet Göteborg

Lingförbundets olika typer av gruppträningspass: Medelgympa med bålfokus, medelgympa med ryggfokus, Senioregympa, 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 diretköp eller autogiro. Senior - från dagen du fyller 65 år alternativt med intyg från Pensionsmyndigheten. Träning år 75+

265 kr/mån (helår 3.180 kr)