

Hälsolots Centrum tipsar: Träningspass, lugn rörelse och mindfulness för seniorer, våren 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 (19 mars- 4 juni)

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: Fredagar kl.11-11.45 t.o.m 23 maj, ej 11 april och 2 maj.

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, ej 14 mars

Mer information: 031- 365 76 90

Sittgympa/Seniorgympa i sittande

VAR: Mötesplats Kaggeled, Kaggeledsgatan 36, hållplats Kaggeledstorget

NÄR: Fredagar kl. 10.30–11.15, 17 januari–16 maj, ej 28 mars

Mer information: 031- 365 68 14

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1, hållplats Gräddgatan

NÄR: Tisdagar kl. 11–11.45. 14 januari– 27 maj. Ej 21 januari, 4 och 18 februari, 18 mars, 15 april och 13 maj. *Föranmälan*

Mer information: 031- 365 98 28

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

NÄR: Fredagar kl. 11–11.45, 17 januari–23 maj, ej 14 mars och 2 maj

Mer information: 031- 365 54 43

VAR: Mötesplats Sandarna, Brännögatan 3, hållplats Sandarna

NÄR: Måndagar 13 januari–16 juni Kl. 10.45–11.15

Mer information: 031- 365 92 97

VAR: Mötesplats Framnäs, Glasmästaregatan 6 C, hållplats Framnäsgatan

NÄR: Torsdagar kl 12-12,30, 23 och 30 januari, 6 och 20 februari, 13, 20 och 27 mars, 3 april, 8 och 22 maj

Mer information: 031-365 55 25

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. Med Xiu Li Fang

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

NÄR: Måndagar 13.30–14.20 t.o.m. 26 maj

Mer information: 031- 365 78 31

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl-Gustavsgatan 65

NÄR: Tisdagar kl. 10–10.45, t.o.m. 27 maj, ejj 21 januari

Fredagar kl. 10–10.45 T.o.m. 23 maj, ej 11 april och 2 maj.

Mer information: 031- 365 76 90

Linedance

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

NÄR: Måndagar kl. 13-14 20 januari–19 maj, ej 24 februari, 24 och 31 mars och 28 april.

Onsdagar kl. 13–14 22 januari–21 maj, ej 12 mars och 30 april

Mer information och anmälan: 031- 365 54 43, 031- 365 92 97. Dessa grupper är för dig som dansat tidigare.

VAR: Mötesplats Mariaträffen. Älvsborgsplan 1A

NÄR: Tisdagar 4 februari–27 maj Kl. 13.15- 14. Denna grupp är för nybörjare.

Tisdagar 4 februari–27 maj Kl. 14.15–15. Denna grupp är för dig som dansat nån termin.

Mer information och anmälan: 031-365 88 27.

Promenadgrupper med Mötesplatserna

Guldheden

Vi träffas vid den gula pratbänken på Doktor Fries Torg och promenerar tillsammans, cirka en timme. Medtag fika om du vill. Måndagar kl. 11.30–12.30 17 mars–16 juni, ej 21 april och 2 juni.

Björkekärr

Följ med på promenad! Vi promenerar runt Härlanda tjärn och avslutar med kaffe på mötesplatsen. Måndagar kl. 10.30–12.30 12 maj–30 juni.

Föranmälan till 031-365 64 26

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 Kallebäck, Mejerigatan 2

NÄR: Fredagar kl. 10.30–11.30 4 april–16 maj. Ej 2 maj

Föranmälan till: 031-365 98 28

VAR: Mötesplats Guldheden, Guldhedskyrkan

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–11.30 12 februari–16 april, ej 12 mars

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 kl. 10.15–11.15 13 januari–16 juni, 21 april och 2 juni

Mer information: 031- 365 78 71

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1

NÄR: Fredagar kl. 10.30–11.30, 17 januari–21 mars

Föransmälan till 031-365 98 28

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

NÄR: Tisdagar kl. 10.30–11.30 Start 28 januari Ej 22 april och 3 juni

Mer information: 031-365 78 31

VAR: Mötesplats Kaggeled

NÄR: Tisdagar kl. 11–12 11 februari–6 maj. Ej 18 februari, 18 och 25 mars samt 15 och 29 april.

Föransmälan till 031-365 68 14

Yoga

Mjuka och enkla rörelser med fokus på medveten andning, närvaro och avslappning.

VAR: Mötesplats Verket, lilla Stampgatan 1b

NÄR: Torsdagar kl. 11–12, 16 januari– 22 maj. Ej 27 februari.

Föranmälan till 031-365 78 97

Prova på-pass

Ta gärna med matta om du vill vara på golvet. Passet avslutas med meditation.

VAR: Verket, lilla Stampgatan1b

NÄR: 9 januari kl. 13–14

Föranmälan till 031-365 78 97,

Sittande yoga och avslappning

VAR: Mötesplats Kaggeled, Rosendalsgatan 10

NÄR: Onsdagar kl. 13–14 26 februari–9 april, ej 12 mars.

Föranmälan till: 031-365 68 14

VAR: Mötesplats Kallebäck

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–11.30 15 januari–12 februari eller 16 april–21 maj. Ej 7 maj.

Föranmälan till 031-365 98 28

Mindfulness och avslappning

Träna mindfulness!

Med utbildad instruktör.

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl-Gustavsgatan 65

NÄR: 19 och 26 mars, 2 och 9 april

Föranmälan till: 031-365 78 68

Pröva på mindfulness!

Vad är mindfulness och hur gör man? Kom och lär dig mer!

VAR: Mötesplats Landala Kulturcenter, Karl- Gustavsgatan 65

NÄR: Onsdag 22 januari kl. 13-14

Föranmälan till: 031-365 78 68

Avslappning digitalt

Vi följer olika guideade övningar för att uppnå lugn och ro. Vi avslutar med en fikastund.

VAR: Kageleplats Mötesplats

NÄR: Onsdagar kl. 13-14, 15 januari–12 februari och 23 april–28 maj

Föranmälan till: 031- 365 68 14

VAR: Kallebäcks Mötesplats

NÄR: Onsdagar kl 10.30-11.30, 28 februari-2 april (Ej 12 och 19 mars).

Föranmälan till: 031-365 98 28

Prova på Pingis!

Är du sugen på att spela pingis?

Inga förkunskaper krävs. Racket och boll finns på plats.

NÄR: Fredagar kl.13- 14.30 Start 17 januari- 13 juni

VAR: Mötesplats Kallebäck, Mejerigatan 1

Kontakt: 031- 365 98 28

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 föras anmälas. 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 föransökan. För frågor och anmälan:

- 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, Seniorsympa, 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)