



Foto: Per Friberg

2019-09-25 07:05 CEST

## Dalens utegym bjuder in till träningsfest på lördag

**Lördag 28 september är det träningsfest i Dalens utegym med gratis aktiviteter för både barn och vuxna. Testa cirkelträning, gå tipspromenad eller få träningsråd av de instruktörer som finns på plats under dagen.**

Under hösten har flera utegym i Göteborg erbjudit chansen att få gratis träningstips av instruktörer från idrotts- och föreningsförvaltningen som funnits på plats för att inspirerar och instruera. Nu är det dags för en större satsning i Dalens utegym.

- Vi hoppas att så många som möjligt tar chansen att komma förbi, att testa utegymmet, vara med på ett träningspass eller på annat sätt får inspiration till ett mer aktivt liv. Göteborg är fullt av gratis träningsmöjligheter och utegymmen är perfekta för den som vill komma igång. Duktiga instruktörer finns på plats för att ge gratis tips och råd hur du kan träna i utegymmen eller på andra sätt röra på dig mer i vardagen, berättar Camilla Wikander, samordnare friskvård på idrotts- och föreningsförvaltningen.

### **Lördag 28 september, klockan 11.00-15.00**

- Få gratis tips och råd om träning av instruktörer på plats
- Aktiviteter för barn i alla åldrar och alla som deltar får pris.
- Tipspromenad med vinster både för barn och för vuxna
- Klockan 11.15 och 12.15 gemensamt cirkelpass i utegymmet på cirka 30 minuter

**Dalens utegym ligger vid grusplanerna i Slottsskogens sydvästra hörn.**

#### **För mer information**

Camilla Wikander

Samordnare friskvård

Idrotts- och föreningsförvaltningen

Telefon: 031-368 21 47 Mobil: 0739-50 32 15

E-post: [camilla.wikander@ioff.goteborg.se](mailto:camilla.wikander@ioff.goteborg.se)

---

## Kontaktpersoner



### **Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall**

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

[heidi.lall@ioff.goteborg.se](mailto:heidi.lall@ioff.goteborg.se)

031-368 20 21

0707-61 35 36