



2019-04-03 07:00 CEST

Få hjälp med träning i utegymmen i vår

Öppna dygnet runt, året om, tillgängliga för alla och gratis att använda. Utegympen i Göteborg är perfekta för den som vill komma igång med sin träning. Under våren och försommaren finns gyminstruktörer på plats i utegymmen för att svara på frågor, ge gratis träningstips och inspiration. Första tillfället är redan idag, onsdag 3 april, i Ruddalens utegym.

- Göteborgarna ska ha bra möjligheter att röra på sig och då är utegymmen toppen. Här kan du träna utifrån dina egna förutsättningar och du kan kombinera gymträningen med en promenad eller löprunda. Men det kan vara lite knepigt att veta hur man kan träna i ett utegym därför finns våra instruktörer på plats för att hjälpa till, säger Malin Larsson, samordnare

friskvård, på idrotts- och föreningsförvaltningen.

Vid totalt åtta tillfällen, med start idag (onsdag 3 april) kommer gyminstruktörer/personliga tränare att finnas på plats i fyra olika utegym.

Ruddalens utegym

Onsdag 3 april kl. 17-18

Måndag 29 april kl. 17-18

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

Skatås utegym Söndag 5 maj kl. 12.30-14

Kvibergs Parks utegym

Torsdag 13 juni kl. 18-19.30

Här hittar du en lista över [Göteborgs Stads utegym](#).

För mer information

Malin Larsson, samordnare friskvård

Idrotts- och föreningsförvaltningen, Göteborgs Stad

E-post: malin.larsson@ioff.goteborg.se

Telefon: 031-368 20 24, mobil: 0707-61 39 96i

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36