



På lördag 6 oktober invigs Ruddalens nya utegym. (Bilden är från Dalens utegym i Slottsskogen, som invigdes för ett år sedan.)

2018-10-03 06:40 CEST

Fartfyllt program då Ruddalens nya utegym invigs

Träningstips av personliga tränare, inspiration från bandyförningen SK Höjden, prova på cirkelträning eller delta i barnaktiviteter och få fina priser. Det är mycket som händer när Ruddalens splittrnya utegym invigs nu på lördag.

Dessutom finns personal från stadsdelsförvaltningen Askim-Frölunda-Högsbo på plats för att erbjuda tips och råd om hur man kan arbeta hälsofrämjande på sin arbetsplats.

- Det kommer att bli en riktigt härlig invigning för alla som vill komma igång och träna på ett enkelt och lättillgängligt sätt. Passa på att ta hjälp av alla experter och inspiratörer som finns på plats, säger Malin Larsson, planeringsledare friskvård på idrotts- och föreningsförvaltningen.

Gymmet är planerat så att en ska kunna träna utifrån sina egna förutsättningar. Här finns många olika träningsstationer för de olika muskelgrupperna. I gymmet finns också en större träningsmodul, en så kallad cage (bur) som ger möjlighet till många olika övningar.

- Vi vill att du ska känna dig välkommen oberoende av hur van du är vid att träna, hur stark eller hur smidig du är, förklarar Malin Larsson.

Programpunkter

11.10 Invigningstal av Staffan Lindström (S), vice ordförande, idrotts- och föreningsnämnden

11.30 Cirkelpass i utegymmet, med instruktörer från Idrott & förening

12.15 Inspireras av SK Höjdens bandyförening, (ungdomslaget P16 kör ett fyspass)

13.00 Cirkelpass i utegymmet, med instruktörer från Idrott & förening

13.30 Invigningen avslutas

Tid: Lördag 6 oktober, kl. 11.00-13.30

Plats: Ruddalens idrottscentrum, Musikvägen 55

För mer information

Malin Larsson, planeringsledare friskvård

Idrotts- och föreningsförvaltningen, Göteborgs Stad

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

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

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36