



Göteborgs
Stad



Martin Perlhede är en av instruktörerna som finns på plats vid Dalens utegym i vår för att visa göteborgarna hur man kan träna i ett utegym.

2018-03-21 08:01 CET

Gratis instruktion ska få fler att testa Göteborgs utegym

Alla göteborgare ska ha lika möjlighet till en aktiv fritid och god hälsa. För att få fler att testa Göteborgs utegym finns en personlig tränare på plats vid Dalens utegym vid Slottsskogen under fyra tillfällen i vår för att ge göteborgarna tips och råd.

Utegym finns på flera platser i Göteborg. Ofta ligger de i en park, vid ett motionsområde eller i anslutning till en lekplats eller badplats. Utegymsmen är öppna dygnet runt, hela året och det kostar inget att träna här. Trots det

har många göteborgare inte testat att gymma utomhus.

Introduktion till rolig och säker träning

En anledning kan vara att det finns en osäkerhet i hur man använder redskapen. Under våren bjuder därför idrotts- och föreningsförvaltningen, som sköter tre av Göteborgs Stads utegym, in göteborgarna till gratis instruktion.

Under fyra lördagsförmiddagar med start 24 mars finns en personlig tränare på plats för att guida besökarna till en rolig och säker träning. En av instruktörerna är Martin Perlhede som annars jobbar på Slottsskogsvallens idrottscentrum som är en av Göteborgs Stads gym- och motionsanläggningar.

- Jag kan berätta och visa hur man använder redskapen och se till att besökarna använder rätt teknik. Jag kan också ge tips på olika övningar och anpassa dem efter deras förutsättningar, oavsett om de är seniorer, aktiva idrottare, har ont någonstans eller aldrig tidigare har tränat på ett gym. Dalens utegym är dessutom anpassat för personer som sitter i rullstol, säger Martin Perlhede.

Instruktör på plats

När: Lördag 24 mars, 28 april, 26 maj och 16 juni.

Tid: Klockan 10-12.

Var: Dalens utegym i Slottsskogen. Ligger mellan Slottsskogsvallens idrottscentrum och Slottsskogens naturlekplats och fågelhus (i höjd med Slottsskogsgatan/Margretebergsgatan). Närmsta spårvagnshållplatser är Botaniska trädgården, Marklandsgatan eller Högsbogatan.

Vill du veta mer, kontakta Malin Larsson, planeringsledare friskvård på idrotts- och föreningsförvaltningen.

Telefon: 031-368 20 24

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

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36