



2018-01-25 08:00 CET

Hälsovecka ska inspirera fler göteborgare att börja röra på sig

Måndag 29 januari går startskottet för Hälsoveckan på Göteborgs Stads friskvårdsanläggningar. Då bjuder simhallar, ishallar, gym och motionscentrum in till massor av gratis prova-på-träning. Veckans program bjuder på allt från isdisco, yogilates och gymguidning till vattengympa, löpargrupper och föreläsning om tobak och rökning.

– Med Hälsoveckan vill vi inspirera de som inte tränar i dag. Därför är programmet fyllt med aktiviteter som ska vara lätta att vara med på även om man inte är van vid att träna, säger Malin Larsson, planeringsledare för friskvård på Göteborgs Stad.

Det lilla är bra nog som start

- Att röra på sig är viktigt oavsett ålder, så vi försöker erbjuda aktiviteter som ska locka både yngre och äldre, säger Malin Alleus på Lundbybadet.

- Vi vill hjälpa alla att se sina möjligheter snarare än sina begränsningar och visa att det lilla kan vara bra nog som start. En trött kropp blir piggare av aktivitet och jag hoppas att fler upptäcker det tack vare Hälsoveckan, säger Anna Hansson på Länsmansgårdens motionscentrum.

Utöver Hälsoveckans specialprogram är det gratis att delta på och besöka simhallar, gym och gruppträningspass (gäller inte på Frölundabadet).

Anläggningar som deltar i Hälsoveckan 29 januari – 4 februari

Angered Arena, Askims simhall, Askims ishall, Backavallens motionscentrum, Frölundabadet (Obs! Begränsat utbud och inte gratis inträde), Isdala, Kärra simhall, Lundbybadet, Länsmansgårdens motionscentrum, Rambergsrinken,

Ruddalens idrottscentrum, Skatås motionscentrum, Slottsskogsvallens idrottscentrum, Tuvevallens motionscentrum.

[Läs mer i programmet om vad som händer på de olika anläggningarna.](#)

För mer information

Allmänt om Hälsoveckan

Malin Larsson, Planeringsledare friskvård

Idrotts- och föreningsförvaltningen, Göteborgs Stad

Telefon: 031-368 20 24 / Mobil: 0707-61 39 96

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

Länsmansgårdens motionscentrum

Anna Hansson

Telefon: 070-761 02 50

E-post: anna.hansson@ioff.goteborg.se

Lundbybadet

Malin Alléus

Telefon: 072-255 82 70

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

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36