



Hälsoveckan 2020 går av stapeln 20-26 januari.

2020-01-16 08:15 CET

## Hälsovecka ska inspirera fler göteborgare att börja röra på sig

**”Inled det nya decenniet med träningsvärk”. Det är ett av budskapen när Göteborgs Stad den 20-26 januari bjuder in till Hälsovecka på stadens friskvårdsanläggningar. För att inspirera fler göteborgare till ett mer hälsosamt liv och att börja röra på sig är det under en vecka gratis att träna i simhallar, ishallar, gym och motionscentrum. Dessutom erbjuds gratis föreläsningar, workshops, aktiviteter i hälsans och kulturens tecken.**

- Genom att öppna upp våra anläggningar och låta alla testa utbudet hoppas

vi få fler göteborgare att bli nyfikna på träning. Att röra på sig är viktigt för hälsan, säger Camilla Örnberg Elfvelin, samordnare på idrotts- och föreningsförvaltningen.

Under Hälsoveckan är det gratis att testa gruppträning, simma, gymma och åka skridskor. Dessutom ordnas många extra aktiviteter. Dalheimers hus har bland annat föreläsningar som rör ungas hälsa, en om hur våra relationer påverkas av nya digitala beteendemönster och en om ätstörningar. På Dalheimers hus går det också att boka solrummet Sanna Strand, som har haft högre tryck än någonsin under den mörka hösten och vintern.

### **Fokus på tjejer och träningsovana**

Hälsoveckan är öppen för alla, men många av aktiviteterna är anpassade för unga tjejer och personer som inte är vana att träna.

- Många unga tjejer slutar att idrotta i tonåren. För att inspirera och motivera fler till att fortsätta träna har vi i år en hel del aktiviteter som är upplagda för att passa dem lite extra bra, exempelvis löpargrupper, säger Camilla Örnberg Elfvelin.

Personer som sällan eller aldrig besökt ett gym eller gått på ett gruppträningspass kan delta i gymintroduktion eller bas-träningspass som riktar sig till människor som vill komma igång att träna.

### **Anläggningar som deltar i Hälsoveckan 20-26 januari**

Angered Arena, Askims simhall, Dalheimers hus, Frölundabadet, Geråshallen, Hammarbadet, Isdala, Kärra simhall, Lundbybadet, Länsmansgårdens motionscentrum, Rambergsrinken, Ruddalens idrottscentrum, Skatås motionscentrum, Slottsskogsvallens idrottscentrum och Tuvevallens motionscentrum.

### **FÖR MER INFORMATION**

Läs mer om Hälsoveckan på [goteborg.se/halsoveckan](https://goteborg.se/halsoveckan) Följ [halsoveckangbg](#) på Instagram.

Här kan du se [programmet för Dalheimers hus](#)

**Camilla Örnberg Elfvelin, samordnare idrotts- och föreningsförvaltningen**

Telefon: 0768-438116

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

**Elisabeth Orrö, gruppchef , Social resursförvaltning, Dalheimers hus**

Telefon: 031-367 97 56 / Mobil: 076-140 91 62

E-post: [elisabeth.orro@socialresurs.goteborg.se](mailto:elisabeth.orro@socialresurs.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