



2023-04-04 07:00 CEST

Hälsovecka utomhus bjuder på många gratis aktiviteter för att inspirera till rörelse

10-15 april är det dags för Hälsoveckan utomhus. Då blir det full fart i några av Göteborgs aktivitetsytor och utegym. Dagarna bjuder på gratis aktiviteter för alla åldrar - instruktörer i utegymmen, gruppträningspass, minilopp för barn, hinderbanor, handboll, sång, familjegymna och beachvolleyboll.

– Det är många inspirerande och varierande aktiviteter som göteborgarna kan testa under påsklovsveckan, berättar Sam Brinkenbro, samordnare på idrotts- och föreningsförvaltningen. Hälsoveckan är öppen för alla, men vi

vänder oss lite extra till barn och unga. Vi erbjuder många aktiviteter som det ska vara lätt och kul att delta i, även för de som inte är så vana vid att träna.

Fokus på att träna tillsammans

Flera av programpunkterna är sådana som vuxna kan göra tillsammans med barn och unga.

- Vi vill få till mer motion och rörelse och mindre stillasittande. Den här veckan är ett utmärkt tillfälle att hitta roliga aktiviteter som man kan göra tillsammans, poängterar Sam Brinkenbro.

Veckan avslutas med en finaldag i och runt Slottsskogens entrépark där det bland annat finns möjlighet att för alla barn att springa Hälsoloppet.

Hälsoveckan utomhus arrangeras på

- Blidväders aktivitetsyta
- Gräsfältet utanför Angered Arena
- Kvibergs Parks utegym
- Länsmansgårdens aktivitetsyta
- Ruddalens utegym
- Skatås utegym
- Slottsskogsvallens entrépark

För mer information

Sam Brinkenbro

Samordnare, idrotts- och föreningsförvaltningen

Telefon: 031-368 21 74 Mobil: 079-0748053

E-post: sam.brinkenbro@ioff.goteborg.se

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36