



2022-04-01 07:30 CEST

Hälsovecka utomhus ska inspirera till ett mer aktivt liv

11-16 april kommer det att vara fullt av liv och rörelse i några av Göteborgs aktivitetsytor och utegym. Hälsoveckan utomhus bjuder på gratis aktiviteter för alla åldrar - instruktörer i utegymmen, gruppträningspass, minilopp för barn, hinderbanor, fotboll, golf, dans, sång, familjebootcamp och mycket mer.

– Det är ett riktigt härligt och varierande program som göteborgarna kan ta del av under påsklovsveckan, berättar Sam Brinkenbro, samordnare på idrotts- och föreningsförvaltningen. Hälsoveckan är öppen för alla, men vi vänder oss lite extra till de som idag inte är så aktiva. Vi har försökt skapa

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. Mer stillasittande, mer skärmtid och mindre motion är allt vanligare bland barn och unga, det vill vi försöka ändra på. Ett sätt är att hitta roliga aktiviteter som man kan göra tillsammans, poängterar Sam Brinkenbro.

Instruktörer i utegymmen fram till och med 15 juni

Redan 28 mars startade vårens inspirationsträffar i utegymmen. Då finns gyminstruktörer på plats vissa tider för att ge gratis tips, råd och guida till en rolig och säker träning. Tillfällena ordnas fram till och med 15 juni på sex av Göteborgs utegym.

Hälsoveckan utomhus arrangeras på

Blidväders aktivitetsyta: Program 11–15 april

Länsmansgårdens aktivitetsyta: Program 11–15 april

Skatås utegym: Program 11–15 april

Slottsskogsvallens entrépark: Program lördag 16 april

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