



2019-01-16 10:31 CET

Inspireras under Hälsoveckan - få ett mer aktivt och hälsosamt liv

21-27 januari är det dags för Hälsoveckan, då bjuder simhallar, ishallar, gym och motionscentrum in till över 120 gratis aktiviteter. göteborgarna kan prova på fartfyllda danspass, testa sjöjungfrusim, svänga loss på isdisco, få tips på gymövningar, gå på föreläsningar om hälsa och välmående, delta i sagoyoga eller köra hinderbana i simbassängen.

– Det är ett toppenbra och varierande program som göteborgarna kan ta del av, berättar Malin Larsson, samordnare för friskvård. Hälsoveckan är öppen för alla men vi vill ge ett extra varmt välkomnande till de som idag inte är så aktiva. Vi har utformat programmet med ambitionen att det ska vara lätt och kul att delta även för de som inte är så vana vid att träna.

Fokus på ungas hälsa

- Mer stillasittande, mer skärmtid och mindre motion är allt vanligare bland barn och unga. Det vill vi försöka ändra på och bjuder därför in till ungdomskvällar på Angered Arena och Geråshallen, berättar Frida Ekström på Geråshallen. Under kvällarna pratar vi om mat, träning, stress och hur små förändringar i vår livsstil kan ge mer energi. Vi avslutar med ett lättare träningspass.

- Vi har också speciella tider gymmen då ungdomar kan komma och träffa våra instruktörer för att få hjälp att komma igång med träningen.

Lunch Beat på Dalheimers hus

Även Dalheimers hus har ett fullspäckat program med bland annat föreläsningar, spakvällar, musik, gruppträning och Lunch Beat.

Hela programmet och mer information om Hälsoveckan finns på goteborg.se/halsoveckan

Anläggningar som deltar i Hälsoveckan 21-27 januari

Angered Arena, Askims simhall, Askims ishall, Backavallens motionscentrum, Dalheimers hus, Frölundabadet, Geråshallen, Hedens isbana, Isdala, Kärra simhall, Lundbybadet, Länsmansgårdens motionscentrum, Rambergsrinken, Ruddalens idrottscentrum, Skatås motionscentrum, Slottsskogsvallens idrottscentrum, Tuvevallens motionscentrum.

FÖR MER INFORMATION

Allmänt om Hälsoveckan

Malin Larsson, samordnare friskvård
Idrotts- och föreningsförvaltningen
Telefon: 031-368 20 24 // mobil: 0707-61 39 96
E-post: malin.larsson@ioff.goteborg.se

Geråshallen

Frida Ekström
Idrotts- och föreningsförvaltningen
Mobil: 0704-93 55 34
E-post: frida.ekstrom@ioff.goteborg.se

Dalheimers hus

Elisabeth Orrö, gruppchef, friskvård och service
Social resursförvaltning
Telefon: 031-367 97 56 // mobil: 076-140 91 62
E-post: elisabeth.orro@socialresurs.goteborg.se

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

Ledig 15-21 april. Presstelefon kopplad, kontorstid, till annan kommunikatör i tjänst.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36