



För träningsovana personer kan det vara lite svårt att veta hur en ska använda utegymmens utrustning.

2018-09-11 07:23 CEST

## Nu ska det bli lättare för göteborgarna att komma igång med att träna i utegym

Öppna dygnet runt, tillgängliga runtom i Göteborg och gratis. Idag är det relativt lätt att komma igång och träna i utegym. Nu ska det bli ännu enklare. Under hösten erbjuder Göteborgs Stad gratis träningstips och instruktion i utegymmen. Dessutom får gymmen nya skyltar som med tydliga illustrationer och enkla instruktioner visar hur du kan använda utrustningen.

- Alla ska ha möjlighet att kunna röra på sig. Utegympen är en perfekt möjlighet, här kan du träna utifrån dina egna förutsättningar. Utegympen är

också viktiga lokala mötesplatser och används av en mer blandad publik än många andra träningsytor utomhus, säger Malin Larsson, planeringsledare friskvård, på idrotts- och föreningsförvaltningen.

För träningsovana personer kan det vara svårt att veta hur de ska använda utrustningen och osäkerhet kan göra att du inte vågar träna i ett utegym. Vid totalt nio tillfällen kommer därför gyminstruktörer/personliga tränare att finnas på plats i fyra olika utegym för att ge träningstips och inspiration. På lördag den 6 oktober invigs dessutom ett sprillans nytt utegym vid Ruddalens idrottscentrum.

### **Dalens utegym, Slottsskogen**

Tisdag 11 september, kl.11-13

Tisdag 25 september, kl.11-13

Lördag 29 september, kl.10-12

Lördag 13 oktober, kl. 10-12

### **Kvibergs Parks utegym**

Torsdag 20 september, kl.18-20

Inspirationskväll med tipspromenad och andra tips för att komma igång med att motionera.

### **Skatås utegym**

Lördag 15 september, kl. 10-12

Lördag 27 oktober, kl. 10-12

### **Ruddalens utegym**

**(Nytt utegym som invigs lördag 6 oktober)**

Torsdag 11 oktober, kl.11-13

Lördag 27 oktober, kl.10-12

### **För mer information**

Malin Larsson, planeringsledare friskvård  
Idrotts- och föreningsförvaltningen, Göteborgs Stad

E-post: [malin.larsson@ioff.gotteborg.se](mailto:malin.larsson@ioff.gotteborg.se)  
Telefon: 031-368 20 24, mobil: 0707-61 39 96

---

## 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