



Ruddalens utegym är ett av fyra utegym som under hösten har inspirationsträffar.

2019-08-20 08:57 CEST

Populära inspirationsträffar i utegymmen fortsätter i höst

Ett friskare Göteborg med fler som rör på sig och fler som kommer igång med träningen. De vill idrotts- och föreningsförvaltningen hjälpa till att nå och ordnar därför inspirationsträffar i utegymmen under hösten. Då finns gyminstruktörer på plats för att svara på frågor och ge gratis träningstips.

- Utegympen erbjuder fantastiska möjligheter för den som vill komma igång och röra på sig mer. Du kan kombinera styrketräning med konditionsträning,

det är gratis och alltid öppet. Men det kan vara lite svårt att ta det första steget. Vi vill göra det enklare genom att finnas på plats för att visa, tipsa och inspirera, berättar Malin Larsson, samordnare friskvård, på idrotts- och föreningsförvaltningen.

- Nytt för i höst är att vi inleder varje tillfälle med ett gemensamt cirkelträningsspass. På så sätt kan många vara med och även inspireras av varandra.

Vid totalt nio tillfällen kommer gyminstruktörer/personliga tränare att finnas på plats i fyra olika utegym.

Första tillfället är på torsdag 22 augusti i Kvibergs Parks utegym.

Kvibergs Parks utegym

Torsdag 22/8 kl. 17.30-19

Skatås utegym

Söndag 25/8 kl. 11-12

Söndag 6/10 kl. 11-12

Ruddalens utegym

Lördag 31/8 kl. 13-14

Söndag 1/9 kl. 13-14

Torsdag 12/9 kl. 17-18

Dalens utegym

Måndag 9/9 kl. 11-12

Måndag 23/9 kl. 11-12

Lördag 28/9 kl. 11-13

För mer information

Malin Larsson, samordnare friskvård

Idrotts- och föreningsförvaltningen, Göteborgs Stad

E-post: malin.larsson@ioff.goteborg.se

Telefon: 031-368 20 24, mobil: 0707-61 39 96

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36