

Detta är ett utdrag från Göteborgs Stad och Hälsoteket i Västers tillfälliga träningsprogram mellan 23/11-17/1

Med anledning av de skärpta restriktionerna för att minska smittspridning av covid-19, kommer Hälsotekets verksamhet att anpassas ytterligare.

Vi mår bra både fysiskt och psykiskt av att röra på oss och av att komma ute i dagsljus. Du är därför varmt välkommen att delta i våra aktiviteter eller ta del av de länkar till förslag på rörelse som finns på vår hemsida. Självklart håller vi avstånd på våra aktiviteter och stannar hemma vid symtom. Aktiviteterna är kostnadsfria och utan anmälan.

Promenad i Tynnered

Måndagar kl. 12.30–13.30 Samling vid mötesplatsen Bergkristallparken, i Tynnered För dig som vill promenera mera. Tillsammans går vi en promenad i närområdet. Allt sker efter gruppens förutsättningar och du kan gå med eller utan stavar. Ledare: Hälsotekets hälsovägledare

Aktivitet – Vila

För dig mellan 16 och 65 år. Tisdagar kl. 10.30–12 Samling nedanför trappan till Axelhuset Vi tränar vår kroppskännetdom och prövar olika avslappningsövningar. Med mjuka rörelser tränar vi även styrka och rörlighet. Ta på dig kläder som håller dig varm. Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Utomhusträning

Onsdagar kl. 13.45-14.45

Positivparken, samling vid scenen bredvid lekplatsen Träning för alla som vill komma igång med lättare konditions- och styrketräning.

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Kondition och styrka

För dig mellan 16 och 65 år Torsdagar kl. 10–11 Samling utanför

Ungdomens hus 1 200 kvadrat Kom igång med träning! Basic övningar för styrka, kondition och rörlighet. Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Långsam gympa

Torsdagar kl. 11.30–12.30 Positivparken, samling vid scenen bredvid lekplatsen Lugn stående träning för hela kroppen. Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Avslappningsträning

Torsdagar kl. 11–11.45 Samling utanför övre entrén till Ungdomens hus 1200 kvadrat För dig som vill hitta balans mellan aktivitet och återhämtning eller som upplever det svårt att hantera stress. Vi testar olika tekniker för mental och fysisk avslappning som till exempelmedveten närvaro, meditation och kroppsmedvetenhet. Klä dig varmt! Ledare: Hälsotekets hälsovägledare

Starta upp-gympa

Torsdagar kl. 13.30–14.30 Positivparken, samling vid scenen bredvid lekplatsen För dig som vill komma igång med träning. Gympa är rörelser till musik för kondition, styrka och rörlighet. Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Vid ändringar eller inställt pass se hemsida:

www.goteborg.se/halsoteketvaster För frågor ring 031-366 28 64.