Hälsoteket i Väster

För mer information eller ändringar i programmet: scanna QR-koden eller gå in på goteborg.se/halsoteketvaster

Sommarprogram 2025

Stöd för dig som vill må bättre. Det krävs ingen träningsvana eller förkunskap, alla aktiviteter är gratis och utan anmälan.

Återhämtande promenad i naturen

Måndagar kl. 10.30–12
12 maj - 9 juni
Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Att vistas i naturen har en lugnande och återhämtande effekt. Tillsammans går vi en lugn promenad till närliggande natur. Under promenaden gör vi övningar för att öppna våra sinnen med hjälp av naturen. Aktiviteten sker i skog och på stigar.
Ledare: Hälsotekets hälsovägledare

Hitta ut!

Onsdagar kl 10–12
4 juni och 11 juni
Tisdagar kl. 10–12
17 juni - 8 juli
Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Med hjälp av karta eller appen Hitta ut, tar vi oss gemensamt runt i Göteborg för att leta checkpoints. Hälsoteket tar med kartor och visar hur det går till i appen.
Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut eller hälsovägledare

Ut och njut

Måndagar kl. 12–15
16 juni – 7 juli
Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Tillsammans upplever vi sommaren i någon av stadens vackra parker. Vi åker gemensamt med kollektivtrafiken. Ta gärna med fika.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Göteborgs Stad

Hälsoteket i Väster

För mer information eller ändringar i programmet: scanna QR-koden eller gå in på goteborg.se/halsoteketvaster

Utomhusträning i Positivparken

Tisdagar kl. 13.30–14.30
21 januari – 1 juli
Positivparken Frölunda, samling bredvid scenen vid lekplatsen

För dig som vill komma igång med träning. Gympa till musik för kondition, styrka och rörlighet. Vid regn anpassar vi träningen till vädret.
Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Yoga utomhus

Onsdagar kl 9.30–10.45
30 april – 2 juli
Taket på Frölunda Kulturhus, uppgång vid receptionen

Prova på yoga! Mjuka rörelser och positioner från hathayoga. Uppmärksamhet på kroppen och andningen. Liggande, sittande och stående positioner. Passet avslutas med avslappning och meditation. Vid regn anpassas aktiviteten till vädret.
Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Inspirerande sommarutflykter

Onsdagar kl. 12–cirka 16
11 juni – 9 juli
Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Ta med fika. Om vädret tillåter gör vi vid något tillfälle en skärgårdsutflykt.
Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

Utomhusträning Tynnered

Torsdagar kl. 11–12.15
5 juni – 3 juli
Samling vid Hubben, Grevegårdsvägen 78, i Kastanjeallén

Vi promenerar till en gräsyta i närheten och tränar till musik. För dig som vill komma igång med träning för kondition, styrka och rörlighet. Vid regn anpassar vi träningen till vädret.
Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Kontakt
Telefon: 031-366 28 64, 0736-66 20 00
Hemsida: goteborg.se/halsoteketvaster

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Göteborgs Stad