

Motionera mera

Du mår bra när du rör på dig. Det spelar ingen roll vad du gör, det viktigaste är att du hittar en aktivitet du tycker om. Motionera själv eller i grupp. Promenera, dansa, surfa, gruppträna, paddla, spela fotboll, åk skridskor eller skateboard. Bara fantasin sätter gränser! Motionera mera är gratis och till för alla göteborgare. Fyll i och lämna in Motionera mera-kortet så har du chans att vinna fina priser. Den största vinsten är förstås att du vinner din egen hälsa!

Vardagsmotionera mera



Du kan hitta många tillfällen att röra på dig mer i vardagen! Ta trapporna istället för hissen eller rulltrappan, kliv av bussen en hållplats tidigare och gå sista biten, låt bilen stå och cykla eller gå istället.

Alla vardagsaktiviteter som att gå ut med hunden, städa, leka och busa med barn är också motion.

Gymma mera



Böj, sträck, lyft och dra. I gymmet kan du träna alla olika muskelgrupper.

Eller varför inte avsluta löpningen eller promenaden i något av alla de utegym som finns i Göteborg? De är gratis att använda och öppna dygnet runt, året runt.

Simma mera



Vattenträning är en skonsam träningsform som ger liten belastning på kroppen men stor effekt. Simma på egen hand eller gå på vattengympa eller träna med våtväst.

Har du barn? Ta med bebisen på babysim eller lek med större barn i vattnet. Lär dig att göra snygga dyk, eller varför inte prova fjärlssim?

Sporta mera



Spela innebandy, tennis, badminton, handboll eller basket, bowla, kicka boll, kör en runda frisbeegolf, jonglera, gymnastisera, klättra eller åk skateboard eller kickbike.

Få nya kompisar och känn samhörighet i en förening, träningsgrupp eller ett lag.

Gruppträna mera



Bli peppad av en instruktör och inspireras av andra. Träna till skön musik. Hitta pass som just du gillar. Välj mellan fartfyllda danspass, tuffa styrkepass eller intensiva yogapass som bygger både smidighet och styrka.

Plantera mera



Vi mår bra av att vara ute i naturen. Du som har en trädgård att sköta om får mycket vardagsmotion. Plantera blommor, beskär buskar, plocka frukt, kratta löv, klipp gräset, rensa ogräs, så frön och vattna.

Har du ingen egen trädgård? Gå med i en odlingsgrupp.