



Sommarprogram 2022

Bålstabilitet

Måndagar kl. 12–13

13 juni – 11 juli

Frölunda Kulturhus, Lilla Sporthallen

Övningar för att ge styrka och stabilitet åt mage och rygg. Ledig klädsel.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

Utegympa i Positivparken

Måndagar kl. 14.30–15.30

30 maj – 27 juni

Positivparken, stora gräsmattan vid lekplatsen, Frölunda

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

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Stadsvandringar med digital guidning

Lär dig om historia och arkitektur i dina kvarter genom stadsvandringar med digital guidning. Tillsammans går vi utvalda vandringar och lyssnar på guidningen via högtalare. Ledare: Hälsotekets friskvårdsrådgivare eller hälsovägledare

Frölunda torg med omgivning

Tisdag 31 maj kl. 10

Samlingsplats vid Positivgatans spårvagnshållplats

Musikvägens hållplats genom Järnbrott till Tofta Nordgård

Onsdag 8 juni kl. 10

Samlingsplats vid Musikvägens spårvagnshållplats

Briljantgatan till Akvamaringatans radhus

Tisdag 14 juni kl. 10

Samlingsplats vid Briljantgatans hållplats.

Axel Dahlströms torg till Flatås

Tisdag 21 juni kl. 10

Samlingsplats utanför Högsbo bibliotek.

Promenad i Botaniska trädgården och Änggårdsbergen

Tisdagar kl. 10–11.30

14 juni – 12 juli

Carl Skottsbergs Gata 22 A, samling vid Botaniska trädgårdens entré

Tillsammans upplever vi sommaren i den vackra Botaniska trädgården och Änggårdsbergens naturreservat. Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut.

Dansinspirerad träning

Tisdagar kl. 12.30–13.45

7 juni – 28 juni

Positivparken, stora gräsmattan vid lekplatsen, Frölunda

Följ med på en dansresa jorden runt till världsrytmer, bra för både kropp och själ.

Förbättrad kondition och avspänning få du på köpet.

Ledare: Heléne Olivegren, dansinspiratör





Dans till afrikanska rytmer

Onsdagar kl. 10–11

1 juni – 22 juni

Stena Fastigheters konstplan på Smaragdgan, Tynnered

Dans till afrikansk musik, med inslag av Grounding. Lustfyllt och pulshöjande. Vid regn anpassar vi träningen till vädret. Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Barnvagnspromenad och träning för nyblivna föräldrar

Onsdagar kl. 11.30–12.30

1 juni – 22 juni

Samling utanför Familjecentralen Opaltorget, Tynnered.

För alla föräldrar med barn i barnvagn eller bärsele. Vi promenerar och gör lätta övningar för att stärka kroppen.

Ledare: Växelvis Hälsotekets hälsovägledare eller fysioterapeut.

Inspirerande sommarutflykter

Onsdagar kl. 12–cirka 16

15 juni – 13 juli

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

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

Återhämtning i naturen

Torsdagar kl. 11–12.15

2 juni – 30 juni

Samling nedanför trappan till Frölunda Kulturhus

Att vistas i naturen har en lugnande effekt. Vi går tillsammans till närliggande natur där vi testar olika tekniker för mental och fysisk avslappning. Aktiviteten sker i skog och på stigar. Ledare: Hälsotekets hälsovägledare

Utegympa på Smaragdgan

Torsdagar kl. 11–12

2 juni – 30 juni

Stena Fastigheters konstplan på Smaragdgan, Tynnered

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

Ledare: Hälsotekets fysioterapeut

Cykelutflykter

För dig som tidigare gått kursen "Lär dig cykla, cykelkurs för vuxna". En lugn cykelutflykt där du tillsammans med andra får testa dina nya kunskaper.

Onsdag 22 juni

Kl. 14–16

Anmälan: 031-366 26 88

Ledare: Hälsotekets hälsovägledare

Onsdag 29 juni

Kl. 14–16

Anmälan: 031-366 26 88

Ledare: Hälsotekets hälsovägledare

Anmälan!

Rådgivning friskvård

Tisdagar kl. 13–15

14 juni–12 juli

Frölunda bibliotek, Hälsohörnan

Fråga om kost, motion, stresshantering, motivation, tobaksavvänjning, hälsoprofiler med mera.

Ledare: Hälsotekets friskvårdsterapeut

För eventuella programändringar se vår hemsida www.goteborg.se/halsoteketvaster eller ring 031-366 28 64