

HÄLSOTEKET ÖSTRA GÖTEBORG

Program Höst 2018 (27 aug-7 dec)

Måndag		
09:00 – 10:00	Gymintro – Max 1 termin	Geråshallen
09:45 – 10:30	Stationsträning (kvinnotid)*	Hälsoteket, Kortedala Torg
11:00 – 11:45	Yoga	Hälsoteket, Kortedala Torg
11:00 – 11:45	Styrka och balans	Medborgarhuset, Gamlestaden
Tisdag		
10:00 – 10:45	Funkis (funktionell träning)	Hälsoteket, Kortedala Torg
11:30 – 12:30	Gymintro – Max 1 termin	Friskis och Svettis, Kortedala
13:30 – 14:15	Stationsträning (Efter stroke)**	Hälsoteket, Kortedala Torg
Onsdag		
10:00 – 10:45	Stationsträning	Bergsjögården
11:00 – 12:00	Lättgymna (kvinnotid)*	Bergsjögården
13:00 – 14:00	Promenad (vecka 35 – 42)	Hälsoteket, Kortedala Torg
Torsdag		
09:30 – 10:15	Funkis (funktionell träning)	Medborgarhuset, Gamlestaden
10:00 – 10:45	Ryggträning	Hälsoteket, Kortedala Torg
11:00 – 11:45	Gravid- och efter födselträning	Hälsoteket, Kortedala Torg
11:30 – 12:15	Yoga	Friskis och Svettis, Kortedala
13:00 – 14:00	Gymintro – Max 1 termin	Friskis och Svettis, Kortedala
Fredag		
10:00 – 10:45	Vuxna med barn-träning	Hälsoteket, Kortedala Torg
11:00 – 11:45	Lättgymna	Hälsoteket, Kortedala Torg

Kvinnotid* – enbart för dig som identifierar dig som kvinna

Efter stroke** – enbart för dig som rehabiliterats efter stroke och har kvarstående symptom

Här finns vi:

Hälsoteket, Tusenårgatan 3 (Samma ingång som vårdcentralen på Kortedala Torg)

Hållplats: Kortedala Torg, spårvagn 6, 7 och 11

Geråshallen, Ljusårvägen 54

Hållplats: Galileis gata, spårvagn 7 och 11

Friskis och Svettis, Förstamajgatan 4

Hållplats: Kortedala Torg, spårvagn 6, 7 och 11

Gamlestadens Medborgarhus, Brahegatan 11

Hållplats: SKF, spårvagn 6, 7 och 11

Bergsjögården, Universumsgatan 1

Hållplats: Komettorget, spårvagn 7 och 11

Besöksadress:
Hälsoteket Östra Göteborg
Tusenårgatan 3, Kortedala torg

Telefon:
031-3654470
E-post: halsoteket@ostra.goteborg.se

Hemsida:
www.goteborg.se/halsoteketostragoteborg.se

PASSBESKRIVNINGAR

Gymintro

Prova på träning i gymmet. Personal finns på plats och hjälper dig

Stationsträning - Kvinnotid

Styrke- och konditionsträning vid olika stationer, går att anpassa till din egen nivå

Yoga

Lugn och enkel yoga med fokus på kroppslig och mental närvaro och medvetenhet. Passen innehåller yogapositioner, andning, avspänning och meditation

Styrka och balans

Träna din styrka, kondition och balans. Passet genomförs sittandes på stol och i stående, med eller utan träningsredskap

Funkis

Träna vardagsstyrka, rörlighet och kondition. Både sittande på stol och stående. Vid behov kan du sitta på stol hela passet

Stationsträning- Efter stroke

Vardagsstyrka, uthållighet och balans. För dig som rehabiliterats efter stroke och har kvar symptom. Du behöver kunna gå själv minst 10 m med eller utan hjälpmedel och stå 1 min utan stöd för att delta

Lättgympa

Traditionell gympa med enkla rörelser till musik. Du tränar kondition, styrka, rörlighet och avspänning

Promenad

Promenad i lite snabbare tempo för att få upp pulsen, med ett kort stopp vid ett utegym. Stavar finns att låna

Ryggträning

Träna rörlighet och styrka med fokus på mage och rygg. Övningarna är stående och liggande

Gravid- och efter födsel träning

Träning för dig som är gravid eller vill komma igång efter förlossningen. Du kan träna ihop med ditt barn. Barnet kan vara upp till krypålder. Övningarna är anpassade för den gravida kroppen och efter förlossning. Fokus på mage, rygg och bäcken

Vuxna- med barn träning

Träning för vuxna tillsammans med barn. Fokus på den vuxnes träning med möjlighet för barnet att vara med på ett lekfullt sätt