



Seniordagar hösten 2026



Starta hösten med Fritidsbanken på Frölunda torg! Prova nya aktiviteter och träffa andra seniorer på våra inspirationsdagar. Det är helt gratis och vi bjuder på frukost och fika!

Rörelseglädje för knopp och kropp

25 september
kl 09.30–12.30

Testa stationsträning, hjärngympa och pingis.
Träffa föreningar och verksamheter och få tips och inspiration till en aktiv vardag.

Sista anmälningdag: 13 september

Inspireras till friluftsliv

21 oktober
kl 09.30–12.30

Följ med på tipspromenad tillsammans med Korpen, träffa Västkuststiftelsen och få tips om vandringsleder, naturområden och gratis aktiviteter.

Sista anmälningdag: 9 oktober



Anmälan

Mejla fritidsbanken.frolunda@ioff.goteborg.se.
Ange namn samt vilken dag eller dagar du vill delta på. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.
Din plats är bokad först när du fått en bekräftelse.
Har du frågor när du oss på telefon: 031-365 39 33.

Fler aktiviteter hos oss
Fram till vecka 43:

Seniorpingis fredagar kl. 10–12

Stationsträning, start vecka 38
torsdagar kl 10–11
(öppet för alla åldrar)

Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek för sport- och friluftsutrustning. Hos oss lånar du prylar helt gratis i upp till 14 dagar. Du hittar oss på Frölunda torg.



@fritidsbankengoteborg



fritidsbanken.se

**Fritids
banken**