

Reducerade priser för dig som är pensionär

Träningskort- bad, gym och gruppträning 2026

Årskort exkl. Eriksdalsbadet	3250 kr
Halvårskort	2100 kr
10 ggr	940 kr
Träna 1 gång	145 kr

Bad senior

Årskort på alla simhallar	1780 kr
10 ggr	440 kr
Simma/bada en gång	75 kr

Vårens motionskurs - Seniorklubb gym

Nästa kursstart: 29 januari 2026, 6 tillfällen

Torsdagar kl. 09:00-09:55

Kursens innehåll: Vi tränar tillsammans i gymmet: styrka, kondition, rörlighet och avslutar med balans. Kursen passar dig som vill komma igång och hålla igång med hjälp av en instruktör. Vi avslutar med social samvaro, kaffe och te.

Boka din plats redan idag i vår reception eller på webben

motionera.stockholm/aktivitetsbokningen

Träna som senior på Skärholmens sim- och idrottshall våren 2026



Tips på senior-aktiviteter våren 26!

Måndagar

Kl. 10:20-10:50 Stabil senior - fallförebyggande övningar med stolen som redskap, att hålla i och göra övningar med.

Kl. 10:30-11:00 Cykel senior – intervallbaserad cykelträning med flera pulstoppar under konditionsdelen. Du bestämmer intensiteten själv. Vi avslutar med fallförebyggande övningar.

Tisdagar

Kl. 10:15-11:00 Muskel senior - styrketräning i grupp där redskap används. Du arbetar igenom kroppens muskelgrupper.

Onsdagar

Kl. 11:30-12:15 Vattengympa, skonsam och allsidig träning med vattnet som motstånd på grunt vatten.

Torsdagar

Kl. 10:20-10:50 Stabil senior, fallförebyggande övningar med stolen som redskap, att hålla i och göra övningar med.

Kl. 11:15-12:00 Vattengympa, skonsam och allsidig träning med vattnet som motstånd på grunt vatten.

Kl. 13:15-14:00 Yoga senior – yoga anpassad för seniorer. Genom ett fåtal enkla grundövningar från yogan och med hjälp av medveten andning tar vi oss mot att uppleva lugn och ro i kroppen.

Fredagar

Kl. 13:30-14:15 Zumba Guld Vi dansar till olika latinskamerikanska rytmer. Zumba Guld är en variant av Zumba med lägre intensitet anpassat för seniorer.

Kl. 14:30-15:15 Vattengympa, skonsam och allsidig träning med vattnet som motstånd på grunt vatten.

Instruktör i gymmet

Under vissa tider har vi instruktör i gymmet för att ge dig träningstips och stöd.

Måndagar: 15:00-16:00

Vid köp av halv- och helårskort för träning ingår en gyminstruktion.

Nyhet!

Fredagar: kl. 15:00-16:15

Pingis för alla – gratis och drop in!

Gruppträningsalen i Skärholmens simhall

FaR – Fysisk aktivitet på Recept

Vi tar emot fysisk aktivitet på recept och erbjuder kostnadsfria FaR-samtal och rabatt på träning och badkort.

För mer information, kontakta FaR-ansvarig jessica.ehngren@stockholm.se eller vår reception

