

Träning för seniorer

Skärholmens sim- och idrottshall

Hösten 2026



Hos oss kan du bada/simma, träna och gymma. Vi erbjuder dessutom många riktade aktiviteter för dig som är senior; motionskurser, gruppträning och träning i gymmet.

Simma

- En 25 meters bassäng, djup 1,2 - 1,8 meter. Temperatur 27 grader.
- En undervisningsbassäng, djup 90 cm. Temperatur 29 grader.
- 1 plask/lek bassäng, djup 30 cm
- Bubbelpool
- Bastu
- Anpassade flexomklädnadsrum finns för dig med funktionsnedsättning eller för dig som vill byta om mer avskilt.

Gym

Du som köper årskort eller halvårskort hos oss kan boka en gyminstruktion per år. Boka tid för gyminstruktion i vår reception.

Vi erbjuder instruktör i gymmet vissa dagar och tider. De kan ge dig stöd och hjälp att komma igång med din träning:

- Måndagar: 16:00-17:00
- Onsdagar: 16:00-17:00

Gruppträning för seniorer

Vi erbjuder gruppträning anpassad för seniorer där längre uppvärmning och fallförebyggande övningar ingår.

- Stabil senior, måndagar 10:00-10:30
- Yoga senior, måndagar 10:35-11:15
- Muskel senior, tisdagar 10:15-11:00
- Stabil senior, torsdagar 10:20-10:50

Varje vecka erbjuder vi 7 st vattengympapass.

Information om all vår gruppträning hittar man på motionera.stockholm/träna

Aktuellt schema för all gruppträning finns på motionera.stockholm/aktivitetsbokningen

Motionskurser (start vecka 38 och 45)

Hösten 2026 erbjuder vi seniorklubb gym för dig som är senior, +55 år.

- Seniorklubb gym, 6 tillfällen
 - Torsdagar 09:00-09:55 – start v 38.

Boka och få mer information om våra kurser på motionera.stockholm/motionskurser

Fysisk aktivitet på recept, FaR

Fysisk aktivitet på Recept innebär att legitimerad vårdpersonal kan ordinera dig fysisk aktivitet.

I våra simhallar finns FaR-utbildad personal. Vi erbjuder ett första personligt samtal samt uppföljnings-samtal utan kostnad och vägleder dig till lämplig aktivitet. Boka tid för FaR-samtal i vår reception.

Drop in pingis för alla

Alla är välkomna – ung som gammal. Fredagar klockan 15:00-16:15

Bra att veta

- Du som är pensionär eller har Fysisk aktivitet på recept får reducerat pris på våra träningskort och kurser.
- Ta med eget hänglås för att låsa in dina tillhörigheter, eller köp ett i vår reception.
- I gymmet finns flera anpassade maskiner i för rullstolar och synskadade.

Välkommen till Skärholmens Sim- och idrottshall

Adress: Bodholmsgången 10, Skärholmen
Telefon till receptionen: 08 -508 48 800