

Reducerade priser för dig som är pensionär

Träningskort- bad, gym och gruppträning

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

Bad senior

Årskort på alla simhallar	1750 kr
10 ggr	440 kr
Simma/bada en gång	70 kr

Höstens motionskurs - Seniorklubb gym

Nästa kursstart: 18 september och 6 november

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/kurs



Träna som senior på Skärholmens sim- och idrottshall



Stockholms
stad

Tips på senior-aktiviteter hösten 25!

Måndag

Kl. 09:30-10:00 Cykel senior – intervallbaserad cykelträning med flera pulstoppar under konditionsdelen. Du bestämmer intensiteten själv. Vi avslutar med fallförebyggande övningar.

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

Tisdag

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

Onsdag

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

Torsdag

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

Kl. 11:00-11:45 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.

Fredag

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.

FaR – Fysisk aktivitet på Recept

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

För mer information, kontakta friskvårdssamordnare och FaR ansvarig jessica.ehrengren@stockholm.se eller vår reception.

