

Träning för seniorer Hösten 2026

Stockholms stad har simhallar och utomhusbassänger över hela staden. Hos oss kan du bada, träna och gymma. Vi erbjuder många riktade aktiviteter för dig som senior; motionskurser, gruppträning och träning i gymmet.

Simma och bada

Våra simhallar: Eriksdalsbadet, Forsgrenska badet, GIH-badet, Husbybadet, Sandsborgsbadet, Farsta-, Högdalens-, Skärholmens-, Tensta- Vällingby-, Västertorps och Åkeshovs sim- och idrottshall. Utomhusbassänger med entréavgift: Eriksdalsbadet, Järvabadet, Kampementsbadet, Nälstabadet och Vanadisbadet.

Gym

De flesta av våra simhallar har gym med styrke- och konditionsträningsmaskiner samt ytor för funktionell träning. Du tränar individuellt den tid på dagen som passar dig bäst. Boka en instruktion om du är nybörjare. Vid köp av hel- eller halvkort ingår alltid en instruktion.

Gruppträning

Idrottsförvaltningen i Stockholms stad erbjuder ett stort urval av drop in-aktiviteter. Till exempel: vattengympa, Stabil senior, Gympa senior, Multi senior, Muskel senior, Yoga senior, Cykel senior och Gym cirkel senior. Prova våra danspass: Zumba Guld® och Dans fusion senior.

Motionskurser

Seniorklubb gym och Seniorklubb träning är motionskurser för dig som vill komma igång och hålla igång med hjälp av en instruktör. Vi avrundar med nedvarvning och ett trevligt social avslut. Vi erbjuder flera kursstarter under både våren och hösten.

Aktuella motionskurser och vår gruppträning hittar du alltid på i e-tjänsten Aktivitetsbokningen. Det är också här du bokar kurser eller gruppträningspass. Välj kurser eller gruppträning i menyn.

motionera.stockholm/aktivitetsbokningen

Du som är pensionär eller har fått fysisk aktivitet på recept, FaR, har reducerat pris.

Läs mer på **motionera.stockholm/trana**

Våra simhallar

- **Beckomberga simhall** 08-508 48 650
- **Eriksdalsbadet** 08-508 40 258
- **Farsta simhall** 08-508 47 227
- **Forsgrenska badet** 08-508 40 320
- **GIH-badet** 08-508 41 178
- **Husbybadet** 08-508 45 190
- **Högdalens simhall** 08-508 456 95
- **Nälstabadet** 08-508 41 820
- **Sandsborgsbadet** 08-508 47 243
- **Skärholmens simhall** 08-508 48 800
- **Tensta simhall** 08-508 41 170
- **Vällingby simhall** Stängt för renovering
- **Västertorps simhall** 08-508 49 330
- **Åkeshovs simhall** 08-508 42 500

