

Träning för dig som har funktionsnedsättning



I Stockholms stads sim- och idrottshallar kan du simma, träna på gym, gå på kurser och träna i grupp. Våra ledare är friskvårdsutbildade och har erfarenhet av att arbeta med både vuxna och barn med funktionsnedsättning.

Kurser

Stockholms stads simhallar har anpassade motionskurser för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.

Vi tränar i en liten grupp med max 8–10 personer och anpassar oss så långt som möjligt efter dina förutsättningar. Nya deltagare erbjuds ett prova-på-tillfälle vid kursstart.

Behöver du ha en person som följer med och hjälper till vid träningen? Det går naturligtvis bra och det kostar ingenting. Ingen föranmälan av personen som följer med dig behövs.

Anmäl dig till en kurs på 6 eller 12 tillfällen.

Anmälan och betalning sker i första hand på vår webbplats [motionera.stockholm/aktivitetsbokningen](https://www.motionera.stockholm/aktivitetsbokningen)

Simskola

Simskola för barn, ungdomar och vuxna med lindrig funktionsnedsättning som till exempel AST, rörelsebegränsning och/eller intellektuell funktionsnedsättning.

Vi tränar i en liten grupp och anpassar oss så långt som möjligt efter dina förutsättningar.

Anmäl dig till en kurs på 8 tillfällen:
[motionera.stockholm/aktivitetsbokningen](https://www.motionera.stockholm/aktivitetsbokningen)

Simning

Simma och bada i stadens simhallar och utomhusbassänger.

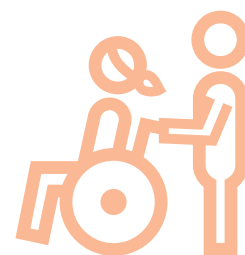
Information om tillgänglighet som lyft, duschstol, flex-omklädningsrum med mera hittar du på vår webbplats: [motionera.stockholm/simhallar](https://www.motionera.stockholm/simhallar)

Gym

I stadens simhallar finns gym med styrke- och konditionsträningsmaskiner samt ytor för funktionell träning.

I flera gym har vi tillgängliga och anpassade gymmaskiner för dig med rörelsebegränsning. Det betyder att gymmet har minst tre anpassade träningsmaskiner.

Du tränar individuellt den tid på dagen som passar dig bäst. Boka instruktion i din närmaste simhall.



Gruppträning för dig med behov av extra stöd

Vi tränar i liten grupp på max 8–10 personer och anpassar så långt det är möjligt efter dina förutsättningar.

- Sittgympa
- Sittyoga
- Vattengympa

Fysisk aktivitet på Recept – FaR

Fysisk aktivitet på recept innebär att legitimerad vårdpersonal ordinerar fysisk aktivitet.

Våra ledare är utbildade och certifierade av Akademiskt Primärvårdscentrum för att ta emot dig med fysisk aktivitet på recept, FaR.

Vi erbjuder ett första personligt samtal samt uppföljningsamtal utan kostnad och vägleder till lämplig aktivitet. Boka tid i närmaste simhall.

Stockholms stads simhallar

- **Beckomberga simhall**
– verksamhet riktad till dig som har en funktionsnedsättning 076-129 10 40
- **Eriksdalsbadet** 08-508 40 258
- **Farsta simhall** 08-508 47 227
- **Forsgréniska badet** 08-508 40 320
- **GIH-badet** 08-508 41 178
- **Husbybadet** 08-508 45 190
- **Kronobergsbadet** 08-654 44 81
- **Sandsborgsbadet** 08-508 47 243
- **Skärholmens simhall** 08-508 48 800
- **Tensta simhall** 08-508 41 170
- **Vällingby simhall** 08-508 41 820
- **Västertorps simhall** 08-508 49 330
- **Åkeshovs simhall** 08-508 42 500

