

Gruppträning i stadens simhallar

För dig som har funktionsnedsättning

Gruppträning kan man gå på när man vill.

För kunna gå på gruppträning behöver du först ett gruppträningskort.

Du kan komma och hämta en biljett till passen i receptionen.

Vill du vara säker på att få en plats bokar du i datorn.

Vi tränar i mindre grupp.

Instruktören ser till att göra övningar så det blir lätt för dig.



Vattengympa

Träning på grunt vatten där du står på botten.

Vi tränar hela kroppen.

Ledaren anpassar tempot efter dig.

Lyft finns tillgänglig vid bassängen.

Var: Sandsborgsbadet

När: tisdagar klockan 10:00-10:45

Var: Farsta simhall

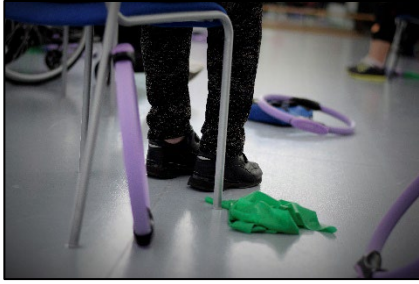
När: onsdagar klockan 12:00-12:30

Var: Forsgrénska badet

När: onsdagar klockan 15:00-15:45

Var: Eriksdalsbadet

När: fredagar klockan 12:15-12:55



Sittgympa

Lätt konditionsträning varvas med rörlighet och styrka. Gympan utförs sittande på en stol eller i egen rullstol.

Var: Eriksdalsbadet

När: torsdagar klockan 12:00-12:40



Box

Vi tränar kondition och styrka inspirerat av boxning. Vi tränar i liten grupp på max 10 personer och anpassar oss så långt det är möjligt efter dina förutsättningar.

Var: Beckomberga simhall

När: onsdagar klockan 17.10- 17.55



Sittyoga

För dig som vill yoga sittande på stol eller rullstol. Vi tränar rörlighet, balans och styrka i olika positioner. Enkla rörelser länkas samman med andningen.

Var: Beckomberga simhall

När: torsdagar klockan 9:45-10:30

Var: Högdalen simhall

När: fredagar klockan 12:15-13:00

Var: Skärholmen simhall

När: tisdagar klockan 17:00-17:45



Zumba

En blandning av latinska danser så som salsa, samba och merenge.

Var: Åkeshov simhall

När: måndagar klockan 15:30-16:15



Multi

Funktionell träning i form av styrka, stabilitet, kondition och spänst.

Var: Farsta simhall

När: måndagar klockan 12:10-12:50



Yoga för dig med IF eller autism

Du tränar rörlighet, balans och styrka.

Vi tränar i mindre grupp.

Instruktören ser till att göra övningarna så det blir lätt för dig. Instruktörerna är utbildade i konceptet "Alla kan yoga" <https://allakanyoga.org/>

Var: Tensta simhall, Hagstråket 9

När: måndagar klockan 16.00-16.45

Var: Forsgréniska badet, Medborgarplatsen 6

När: tisdagar klockan 15.15-15.45

Var: Eriksdalsbadet, Hammarby slussväg 20

När: onsdagar klockan 17.20-18.00

Var: Åkeshovs simhall, Bergslagsvägen 60

När: tisdagar klockan 16.00-16.45

Var: Västertorps simhall, Personnevägen 90

När: tisdagar klockan 17.00-17:45

Var: Nälstabadet, Trolle Bondes gata 2-4

När: torsdagar klockan 11.30-12.15

Var: Beckomberga simhall, Söderberga Allé 80

När: lördagar klockan 11.05-11.50

Mer om träning för dig med funktionsnedsättning

Det finns också motionskurser, simskola för vuxna och gym. Besök webbplatsen: motionera.stockholm/funktionsnedsattning



Vill du veta mer?

Kontakta Karolina Eriksson samordnare särskilda satsningar på

karolina.eriksson@stockholm.se

Bor du i LSS-boende i Stockholms stad?

Då har du rätt till friskvårdskort utan kostnad. Prata med chefen för ditt boende.



**Stockholms
stad**