

Rinkeby-
Kista
Spånga-
Tensta
Hässelby-
Vällingby

Idrottsförvaltningen

Aktivitetstips för dig som är 65+

Bromma

Norrmalm

Kungs-
holmen

Östermalm

Södermalm

Hägersten-
Liljeholmen

Enskede-
Årsta-
Vantör

Skärholmen

Älvsjö

Farsta

Skarpnäck

Stockholms stads simhallar

Innerstan

- Eriksdalsbadet, och Kronobergsbadet
- (GIH-badet öppnar hösten 2019 och Forsgréniska badet hösten 2020).

Söderort

- Farsta, Sandsborgsbadet, Skärholmen och Västertorp
- (Högdalen öppnar våren 2021).

Västerort

- Beckomberga, Husbybadet, Tensta, Vällingby och Åkeshov.



Utomhusbassänger

- Eriksdalsbadet utomhus
- Kampementsbadet
- Vanadisbadet
- Nälstabadet

- Hägerstensbadet
- Nytorpsbadet
- Stora Sköndals handikappsbad
- Älvsjöbadet

- Järvabadet, sommaren 2020



Gruppträning i vattnet

- Vattengympa
 - Drop-in med förbokning
 - Kurser - terminsvis

Boka via aktivitetsbokningen

<http://www.stockholm.se/aktivitetsbokningen>



Gruppträning på land

Ett stort utbud för dig som vill komma igång.

- *märkta klasser - enkla rörelser med anpassat utläringstempo och grundläggande teknik.
- Till exempel: vattengympa*, SmartStart*, gympa*, gym cirkel*, switch* och cykel*.
- Tips för nybörjare och ovana motionärer - kom en stund innan passet, så att instruktören kan hjälpa dig igång med till exempel inställning av motionscykel eller gymmaskiner.
- Boka via aktivitetsbokningen
<http://www.stockholm.se/aktivitetsbokningen>



Gymträning

Träna individuellt och den tid på dagen som passar dig

- styrke- och konditionsmaskiner
- ytor för funktionell träning och stretching.

Instruktion

En instruktion i gymmet ingår vid köp av halvårs- eller årskort.



Bad- och träningskort – med reducerat pris

Bad

- Engångspris 50/60 kr (70/90 kr)
- 10 gångerskort 320/480 kr (600/800 kr)
- Årskort 1.500 kr (2.400 kr).

Bad, gym och gruppträning

- Engångspris 110/150 kr
- 10 gångerskort 700 kr (850/950 kr)
- Årskort 2.500/3.100 kr (3.500/4.400 kr)

Dessutom sommar- och halvårskort.



Kurser

- Morgonklubb
- Vattengympa
- Crawl
- Simskola

Kurser på uppdrag

- Träningskurser
- MåBra-kurser

Friskvårdsdagar, föreläsningar
med mera



Tillgänglighet och aktiviteter för dig som har en funktionsnedsättning

- Tillgängliga simhallar och gym
- Snabbguide [här](#)
- Pictogram på simhallarnas webbsidor
- Kurser [här](#)
- MåBra-kurser – för personal och boende i gruppboende



Motionera utomhus

- Utegym, **Gärdet**
- Utegymsinstruktioner
- Idrottsplatser
- Allmänhetens skridskotider bl.a. **Östermalms IP**
- Plogade sjöisbanor
- Motionsspår, I närområdet **Fiskartorpet, Kaknässpåret, Hjorthagen**
- Längdskidåkning – Ågesta längdåkningscentrum, plogad rundbana på **Stockholms stadion m.fl.**
- Hammarbybacken

Allt hittar man på www.stockholm.se



Boka idrottsanläggning

Boka idrottshallar,
gymnastiksalar, boulebanor,
bordtennisrum, fotbollsplaner,
simhallar, ishallar med mera.

- **E-post:**
bokningen.idrott@stockholm.se
- **Hemsida:**
www.stockholm.se/interbook
- **Telefon:**
08 508 275 10
Måndag-torsdag 10-12 och 13-15. Fredag kl. 10-12



För mer information och ansökan om
kundnummer:

www.stockholm.se/bokningen

Sammanfattning

- Simhallar
- Utomhusbassänger
- Gruppträning i vatten och på land
- Gymträning
- Kurser och uppdrag
- Tillgänglighet och utbud för dig som har funktionsnedsättning
- Motionsmöjligheter utomhus
- Boka anläggning och lokaler



Frågor och funderingar?

Carina Engström, Anläggningschef

**Idrottsförvaltningen, avdelningen för
idrottsverksamhet**

Kronobergsbadet, Vanadisbadet

GIH-badet, Kampementsbadet

Telefon: 070-417 93 02

E-post: aa31721@stockholm.se

