

Kurser våren 2020

– för barn, ungdomar och vuxna som har funktionsnedsättning



Kom igång med att röra på dig!

I Stockholms stads simhallar tränar du i liten grupp, max 8–10 personer, och vi anpassar oss så långt som möjligt efter dina förutsättningar. Vi önskar att medföljare är med och hjälper till vid träningen om behov finns, vilket är kostnadsfritt. Kurserna är från 13 år om inget annat anges. Nya deltagare erbjuds ett Prova på-tillfälle vid kursstart.

Kurser som startar 27 januari–2 februari och 16–28 mars:

Beckomberga sim- och idrottshall

| | Kursstart | Kursdag | Tid klockan |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|-------------|
| Box, 6+6 tillfällen | 29 januari/18 mars | Onsdag | 16:30–17:25 |
| Vattengymna, 6+6 tillfällen | 28 januari/17 mars | Tisdag | 15:00–15:45 |
| Riktad kurs – Träningsklubb för dig som har NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) 9–14 år, 6 + 6 tillfällen Nyhet! | 28 januari/17 mars | Tisdag | 17:00–17:45 |
| Styrkekurs, 6+6 tillfällen | 30 januari/19 mars | Torsdag | 16:00–16:55 |
| Styrkekurs, 12 tillfällen | 2 februari | Söndag | 10:30–11:25 |

Eriksdalsbadet

| | | | |
|-------------------------------|--------------------|--------|-------------|
| Switch cirkel, 6+6 tillfällen | 27 januari/16 mars | Måndag | 17:00–17:45 |
| Vattengymna, 6+6 tillfällen | 27 januari/16 mars | Måndag | 12:00–12:45 |

Farsta sim- och idrottshall

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-------------|
| Riktad kurs – Träningsklubb för dig som har NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) 9–14 år, 6 + 6 tillfällen Nyhet! | 1 februari/21 mars | Lördag | 10:00–10:45 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-------------|

Husbybadet

| | | | |
|-----------------------------|--------------------|--------|-------------|
| Yoga, 6–10 år, 6 tillfällen | 1 februari/28 mars | Lördag | 14:30–15:15 |
|-----------------------------|--------------------|--------|-------------|

Sandsborgsbadet

| | | | |
|----------------------------|------------|--------|-------------|
| Vattengymna, 12 tillfällen | 28 januari | Tisdag | 14:00–14:45 |
|----------------------------|------------|--------|-------------|

Västertorps sim- och idrottshall

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------------|
| Riktad kurs – Träningsklubb för dig som har NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) 9–14 år, 12 tillfällen | 27 januari | Måndag | 17:20–18:05 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------------|

Åkeshovs sim- och idrottshall

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|-------------|
| Riktad kurs – Träningsklubb för dig som har NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) 9–14 år, 6+6 tillfällen | 29 januari/18 mars | Onsdag | 18:00–18:45 |
| Riktad kurs – Träningsklubb för dig som har NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) 6–8 år, 6+6 tillfällen Nyhet! | 30 januari/19 mars | Torsdag | 16:30–17:15 |

Kursbeskrivning hittar du på webbsidan [motionera.stockholm/trana](https://www.motionera.stockholm/trana)

Kurspris

För dig som är folkbokförd i Stockholms stad:

Till och med 19 år, 6 tillfällen: 280 kronor.

Till och med 19 år, 12 tillfällen: 560 kronor.

Från 20 år, 6 tillfällen:

480 kronor.

Från 20 år, 12 tillfällen:

960 kronor.

För dig som inte är folkbokförd i Stockholms stad:

Till och med 19 år, 6 tillfällen: 600 kronor.

Till och med 19 år, 12 tillfällen: 950 kronor.

Från 20 år, 6 tillfällen:

850 kronor.

Från 20 år, 12 tillfällen:

1 450 kronor.

För frågor om kurser, drop-in verksamhet och föreningsaktiviteter

För mer information om kurser och drop-in verksamhet kontakta: Karin Olsson Sandberg, 08-508 27 920, karin.olssonsandberg@stockholm.se

Vi har simskola för dig som har en funktionsnedsättning.

Läs mer på motionera.stockholm

stockholm

Kontaktperson, simskola:

Mimmi Wingren,

08-508 48 544,

mimmi.wingren@stockholm.se

För kursanmälan: motionera.stockholm/aktivitetsbokningen

Bra att veta

- Anmälan och betalning sker i första hand på vår webbplats motionera.stockholm/aktivitetsbokningen
- Anmäl dig i receptionen vid kursstart.
- Ta med eget hänglås för att låsa in dina kläder eller köp ett i receptionen.
- Våra ledare är friskvårdsutbildade och har erfarenhet av att arbeta med personer som har funktionsnedsättning.
- Det är viktigt att du berättar för din ledare det som är bra för hen att veta. Det är för att kursen ska bli bra för dig och dina kurskamrater.
- När det är skollov är det ingen kurs. Din ledare informerar dig.
- Vi har omklädningsrum där du kan byta om till träningskläder och duscha.
- Är du intresserad av en kurs som redan startat kan du kontakta karolina.eriksson@stockholm.se

Finns lyft, duschstol, flex-omklädesrum eller är gymmet tillgängligt för dig? Information hittar du på vår webbplats motionera.stockholm/simhallar

Stockholms stads simhallar

Beckomberga sim- och idrottshall – verksamhet riktad till dig som har en funktionsnedsättning. 076-129 10 40

Eriksdalsbadet 08-508 40 258

Farsta 08-508 47 227

GIH-badet 08-508 41 178

Husbybadet 08-508 45 190

Kronobergsbadet 08-654 44 81

Sandsborgsbadet 08-508 47 243

Skärholmen 08-508 48 800

Tensta 08-508 41 170

Vällingby 08-508 41 820

Västertorp 08-508 49 330

Åkeshov 08-508 42 500

Priserna gäller 2020.