

# Vårt uppdrag

- Vi öppnar staden som arena och erbjuder stockholmarna en stor variation av idrotts- och motionsmöjligheter för en aktivare livsstil.

# Stadens simhallar

## Träna, gymma och simma

### Dagens agenda

- Motionskurser
- Gym
- Gruppträning



# Simhallar - aktiviteter i vått och torrt

- Staden driver 14 simhallar för allmänheten, 4 skolsimhallar och 9 utomhusbad
- 3 miljoner besökare

# Motionskurser



- Du tränar i liten grupp, max 10 kursdeltagare.
- Ledare anpassar träningen så mycket hen kan efter deltagarens förutsättningar.
- Vid behov är medföljare med och hjälper till, kostnadsfritt.
- Tillgängligheten, se webben/ respektive simhall

# Gym med god fysisk tillgänglighet



- Tillgängliga och anpassade gymmaskiner (minst fem anpassade maskiner för dig med rörelsebegränsning)
- Gyminstruktörer med erfarenhet av målgruppen

# Gruppträning

## Stjärnmärkta pass- alla välkomna

- Pass på en kom i gång nivå.
- Anpassat tempo
- Basövningar som utvecklas
- Ex. cykel, vattengympa

## Gruppträning för dig i behov av extra stöd

- Box, sittgympa, sittyoga, vattengympa och multi



# Gruppträning

## - för dig som är i behov av extra stöd

Gruppträningspass	Helår 2022	Helår 2023
Box		13
Vattengympa	368	583
Sittgympa	196	210
Sittyoga	20	102
<b>Totalt</b>	<b>584</b>	<b>908</b>

Simhall	2022	2023
Beckomberga	194	517
Eriksdal	390	335
Sandsborg		56
<b>Totalt</b>	<b>584</b>	<b>908</b>

Ökning 55 %

# Fysisk aktivitet på recept - FaR



- FaR utbildad personal för att möta, hjälpa, ge råd och vägledning om träning.
- Individuella samtal med uppföljning utan kostnad.
- Reducerade priser på alla träningskort och kurser

