



På era arbetsplatser,
färdiga, o



göra



Din kropp är gjord för hålligång

Kroppen måste få röra sig, annars mår den inte bra. Du behöver inte träna särskilt hårt för att förbättra din fysik rejält, även om du aldrig förr har motionerat. Det viktiga är att det blir en vana. Belöningen är att du snabbt blir piggare, gladare och orkar mycket mer. Det är bara att dra igång!

**20%
RABATT**


Din arbetsgivare har tecknat avtal med oss

Du får 20 procent rabatt på alla träningskort till samtliga anläggningar. Utöver det ger många företag och organisationer sina anställda ett friskvårdsbidrag för att uppmuntra till träning. Kolla vad som gäller på din arbetsplats.

Räkna ut vad ditt träningskort kostar


Guldkort (gäller alla aktiviteter på alla anläggningar)

Halvårskort:

2500 kr -  = 2000 kr - Ditt friskvårdsbidrag* = Ditt Pris


Gym (alla anläggningar)

Årskort:

3000 kr -  = 2400 kr - Ditt friskvårdsbidrag* = Ditt Pris

Bad (alla anläggningar)

Årskort:

1250 kr -  = 1000 kr - Ditt friskvårdsbidrag* = Ditt Pris

*Fråga din arbetsgivare vilken summa som gäller.

Hitta rätt träningsställe

Våra anläggningar finns över hela Göteborg. Det gör det lätt för dig att hitta tider och aktiviteter som passar. På www.goteborg.se/fritid-natur finns detaljerad information om alla anläggningar.

Ta vara på vårt kunnande

Våra medarbetare på Idrott & förening är välutbildade och kunniga inom hälsa och friskvård. Vår kunskap står till ert förfogande i form av olika tjänster som ni köper var för sig eller i valfria kombinationer.

Stora friskvårdstestet

Utförs två gånger och omfattar konditions- och rörlighetstest, mätning av blodtryck, midjemått och kroppssammansättning samt samtal om levnadsvanor och livsstil. Friskvårdstester identifierar risk- och friskgrupper och utgör grunden för framtida friskvårds-satsningar. Alla tester utförs av utbildad personal.

Lilla friskvårdstestet

Konditionstest, mätning av midjemått och kroppssammansättning.

Massage

Erbjuds i olika tappningar på flera av våra anläggningar.

Kostrådgivning

Analys av nuvarande kostvanor och samtal om framtida mål. Syftet med råden är att uppnå rätt energibalans och att hitta en bra måltidsordning.

Kom-igång-grupper

Hjälper trögstartade och träningsovana att lägga grunden för en effektiv träning. I paketet ingår friskvårdstest, en personlig gymsinstruktion, tre föreläsningar, sex gruppträningspass och ett tioveckors gymkort.

Kontakta oss för mer detaljerad information och priser.

Annika Svensson, mail: annika.svensson@ioff.goteborg.se,
Tel: 031 - 368 20 25



**Göteborgs Stad
Idrott & förening**

Göteborg Stad Idrott & förening, Box 114, 401 21 Göteborg
Tel 031-368 20 00, Fax: 031-368 20 01. www.goteborg.se