

Våra samordnare

Simkunnighet

- Ellinor Nilsson
- Mimmi Wingren

Gym

- Björn Karlsson

Kurser

Karolina Eriksson



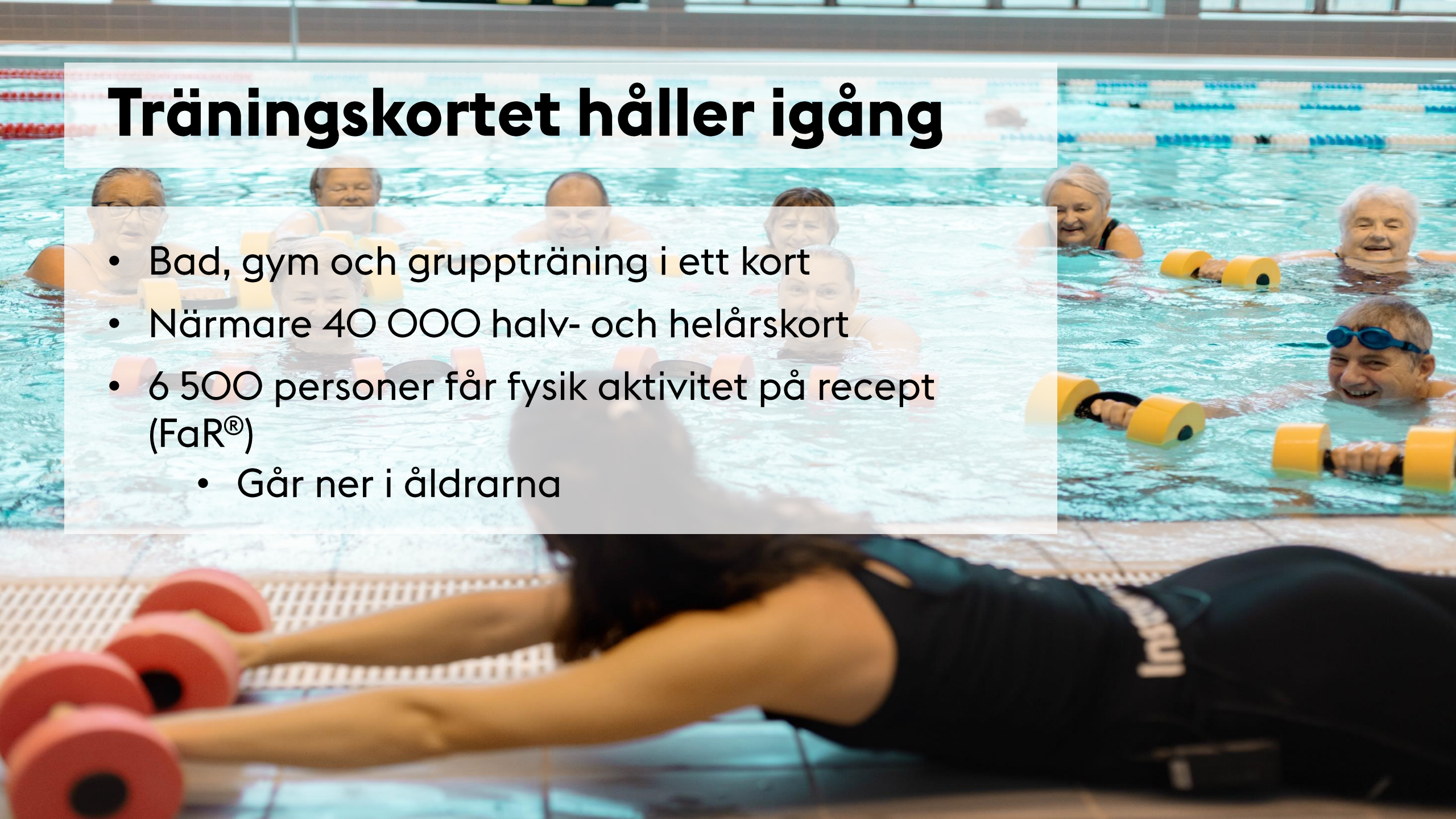
Simhallar - aktiviteter i vått och torrt

- 14 simhallar
- 4 skolbad
- 9 bassängbad utomhus
- Över 3 miljoner besökare per år



Träningskortet håller igång

- Bad, gym och gruppträning i ett kort
- Närmare 40 000 halv- och helårskort
- 6 500 personer får fysik aktivitet på recept (FaR®)
 - Går ner i åldrarna



Gym gynnar många

- Gym i stadens sim- och idrottshallar
- Över 850.000 besök
- Åldersgränsen för att träna i stadens gym på egen hand är 15 år
- Barn som är 11–14 år kan träna tillsammans med en vuxen.
- Trenden med stöd av forskning är att åldersgränsen inom gymträning sänks.



Gym med god fysisk tillgänglighet

I flera gym har vi tillgängliga och anpassade gymmaskiner för dig med rörelsebegränsning. Det betyder att gymmet har minst tre anpassade träningsmaskiner.

Följande simhallar har tillgängliga gym för dig med rörelsebegränsning:

- Beckomberga (mycket god tillgänglighet)
- Eriksdalsbadet
- Farsta
- Forsgrénska badet
- GIH-badet
- Husbybadet
- Sandsborgsbadet
- Skärholmen
- Tensta
- Vällingby
- Åkeshov

Anpassade gymmaskiner för dig med rörelsebegränsning

De senaste åren har utbudet för personer med funktionsnedsättningar ökat och för dessa erbjuds tillgänglighetsanpassad maskinpark

Maskiner som är konstruerad för att kunna användas av rörelsehindrade individer sittande i rullstol:

- Sittande bröstpress
- Sittande axelpress
- Sittande rodd
- Latsdrag,
- Smalt kryssdrag
- Armcykel
- Stakmaskin.

Många maskiner är dessutom utrustad med ett fixationsbälte som kan användas av individer som av olika anledningar kan vara i behov av detta, exempelvis vid nedsatt balansförmåga.

Motionskurser för dig med funktionsnedsättning

Träningsklubb

För dig som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, 6–8 år

På ett lekfullt sätt tränar vi olika fysiska aktiviteter som anläggningen erbjuder. För dig som har ADHD, ASD/Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörning. Liten grupp (max 10 personer).

Träningsklubb

För dig som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, 9–14 år

På ett lekfullt sätt tränar vi olika fysiska aktiviteter som anläggningen erbjuder. För dig som har ADHD, ASD/Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörning. Liten grupp (max 10 personer).

Yoga

För dig som har funktionsnedsättningar, 9-12 år

Träning för kropp och själ med anpassade yogarörelser, andningstekniker, ljud och enkla fokuseringsövningar. Du kan stå, sitta i rullstol/stol eller sitta/ligga på yogamatta.

Box

Vi tränar kondition och styrka inspirerat av boxning.

Styrkekurs

Gruppen har instruktörer som hjälper till med träning i gymmet.

Styrkekurs för dig som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, 15–19 år

För dig som har ADHD, ASD/Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörning. Grupperna har egen instruktör som hjälper dig med träningen. Du lär dig grunderna i säker och effektiv styrketräning. Vi går igenom ett träningsprogram i gymmets maskiner och provar funktionell träning, där du använder redskap och egen kroppsvikt som motstånd. Kursen är individuellt anpassad.

Switch cirkel

Ledarledd cirkelträning i Eriksdalsbadets Switchgym. I styrketräningsmaskiner sker all träning stående, vilket ger extra bålstabilitet.

Vattengympa

Här tränas kondition, rörlighet, koordination och styrka på ett för kroppen skonsamt sätt.

Simskolan lär för livet

- 15 700 kursdeltagare/år i den allmänna simskolan
 - 6st kursstarter per år
 - 99.9% beläggning vid kursstart
- 550 grupper från 140 skolor på skolsimskola
 - Ca 13 800 elever
 - 2st kursstarter per år
 - 100% beläggning
 - Intensivkurser på skollov
- Särskilda satsningar
 - Vattenvana och förberedande simskola för barn i förskoleklass
 - Utbildning och stöd till stadsdelsnämnderna för att kunna arbeta aktivt med att stärka barns vattenvana
 - Simskola åk 4-5
 - Simskola åk 6-9
- Samarbete med föreningslivet
 - Procentandel bassängtid
 - Fokuserar på olika simsätt

Simskolan för personer med lindrig funktionsnedsättning

Simskola för personer med lindrig funktionsnedsättning (som till exempel AST, rörelsebegränsning och/eller intellektuell funktionsnedsättning) finns i flera av stadens simhallar.

Simskolan är uppdelad i tre grupper:

5–9 år

10–15 år

vuxen (från 16 år)

Kurstillfällena är en gång i veckan under 8 veckor. Lektionstiden är 30 minuter.

Vi tränar i en liten grupp och anpassar oss så långt som möjligt efter dina förutsättningar. Vi önskar att medföljare eller ledsagare är med och hjälper till vid träningen om du behöver stöd. Det är kostnadsfritt.

I simskolan tränar vi på att flyta, hoppa, doppa, glida, balans samt att orientera sig i vattnet utan flythjälpmedel