



# Simning

**Simning** är en bra motionsform som är snäll mot ömma eller belastade leder, armar och ben. Den är även bra för konditionen och avkopplande, särskilt om man passar på att sitta i bastun ett tag efter man har simmat. Det är en bra aktivitet att börja med samt som komplement till andra aktiviteter.



Vi samlas cirka en kvart innan simningen börjar, på en bänk direkt till vänster innanför entrén (mittemot fotvården). Sedan går vi tillsammans till receptionen och alla får skriva in sig, samt får ett band som ska läsas av innan man kommer in genom spärrarna bredvid kassan.

Omklädnings sker enskilt i respektive herr- och damomklädningsrum. Det är viktigt att tvätta av sig i duschen med egen duschtvål.



Sedan går vi in till den stora simbassängen (bortanför den med hopptornen) och simmar i de två fällorna för motionssimmare.



Om man vill simma crawl snabbt finns ytterligare banor bredvid som passar för det.

Tänk på att det är många andra som är och motionssimmar och att visa hänsyn mot alla i bassängen.

**För mer info om dag och tid se schemat eller [www.friskvårdsklubben.se](http://www.friskvårdsklubben.se) Valhallabadet**



**Valhallagatan 3  
Hållplats Scandinavium**

**Deltagare betalar endast medlemsavgift som kostar 100 kronor en gång per kalenderår (januari till december).**

**OBS!  
Vid insläpp måste giltigt medlemskort uppvisas!**

**Vi önskar alla välkomna att simma med oss!**

**OBS! Friskvårdsklubben kan tyvärr inte erbjuda simundervisning.**

**Besöksadress:**  
Aktivitetshus Kortedala, Sekelhuset  
Kvartsekelsgatan 13  
415 09 Göteborg

**Information:**  
**Webb:** [www.friskvårdsklubben.se](http://www.friskvårdsklubben.se)  
**Mail:** [info@friskvardsklubben.se](mailto:info@friskvardsklubben.se)  
**Telefon:** Daniel K 0790 – 27 66 34

**Postadress:**  
Friskvårdsklubben  
Kvartsekelsgatan 13  
41509 Göteborg

**Organisationsnummer:**  
802440-7077  
**Plusgirot:**  
471241-0