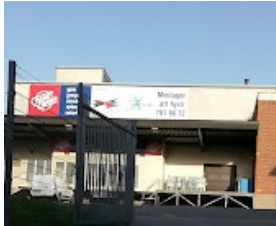


# Friskis & Svettis Enkeljympa

Information riktad främst till dig som är anhörig, personal eller har lindrig funktionsnedsättning



Friskis&Svettis är Sveriges största idrottsförening. Vår verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vårt mål är ovanligt för idrottsvärlden: ett leende!



Friskis&Svettis i Göteborg startade 1982. Våra träningslokaler finns på olika platser i och runt Göteborg. Enkelträningen finns på Friskis Majorna, Karl Johansgatan 152 i Göteborg och Friskis Lackarebäck, Bergfotsgatan 1 i Mölndal.



Enkeljympan är vår enklaste och kanske gladaste jympa. Den är utvecklad för att vända sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Passets viktigaste uppgift är att inspirera till rörelse genom ledarskapet, musiken och gemenskapen.

Vi samarbetar med FUB i Göteborg och Autism- och Aspergerföreningen i Göteborg och Södra Bohuslän..



Vi tränar kondition, styrka, rörlighet, kroppsuppfattning/motorik, spänning/avspänning utifrån var och ens egna förutsättningar. Rörelserna i Enkeljympa tränar kroppens grundfunktioner. Ibland jobbar vi med redskap för att skapa variation. Vi försöker också anpassa för den som har svårt att ta sig ner på golvet.

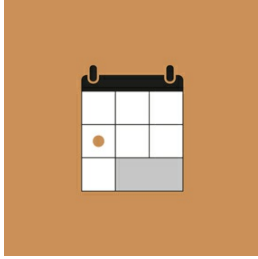


Vi använder kommunikationsstöd med bilder för att tillgängligheten skall vara bättre för alla. Vi använder också de tecken vi kan.

Säg till om det finns särskilda behov.

# Enkeljympa i Göteborg våren 2022

Information i första hand till dig som är personal eller anhörig eller har lindrig funktionsnedsättning



## TIDER FÖR ENKELJYMPA-PASSEN

onsdagar 17.30 - 18.20 på Friskis **Lackarebäck** i Mölndal. Vi börjar 9 februari och håller på till mitten av maj.

torsdagar 13.00 - 13.50 på Friskis **Majorna** i Göteborg. Vi börjar 20 januari och håller på till mitten av maj.



Ledsagare följer med utan kostnad.

Det finns också möjlighet att komma och prova andra pass tillsammans med ledsagare. Om du är osäker på vad som kan passa dig, kan du tala med någon av oss funktionärer på Enkeljympan.



Enkeljympakort kostar 400 kr/termin + medlemsavgiften 100:-, som gäller 1 år.

Du köper kortet i vår reception eller på webben. Du kan betala med kort eller swish. Vår reception är öppen på dagarna, kvällarna och helger då träningen pågår.

Du får gärna prova att vara med en gång innan du bestämmer om du ska köpa kort.



Kom helst till jympan i god tid.

När man kommer drar man sitt kort vid ingången eller betalar i receptionen.



## Välkommen!

Om du har frågor kan du läsa på <https://www.friskissvettis.se> eller skriva eller ringa till Annica Wigerstedt som är ansvarig för Enkelträningen:  
[annica@gbg.friskissvettis.se](mailto:annica@gbg.friskissvettis.se) eller tel. 031-7235609