

# Aktiviteter som ingår när man blir medlem i Friskvårdsklubben



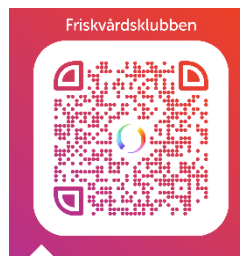
# Fysiken Gym

Måndag	Bordtennis	Bordtennis	Innebandy		
	Kl 13:30-15:00 Bjurslättis torg 1, Lundby Kostnadsfritt Info: Johan B, 0722-997088 Start: 9 jan v.2 Slut: 29 maj v.22	Kl 14:00-15:30 Lergöskgatan 2 B, Västra Frölunda Kostnadsfritt Info: Mostafa B, 0790-504385 Start: 9 jan v.2 Slut: 29 maj v.22	Kl 14:30-16:00, ombyta 14:20 Geråshallen, Bergsjön Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Stefan A, 0790-276052 Start: 9 jan v.2 Slut: 29 maj v.22		
Tisdag	Medialabb	Simning	Innebandy	Löpträning	
	Kl 10:00-12:00 Gunnareds Gärd, Angered Kostnadsfritt Info: Henrik V, 0790-276631 Start: 10 jan v.2 Slut: 30 maj v.22	Kl 13:30-15:00 Valhallabadet, Centrum Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Karin K, 0720-440247 Start: 10 jan v.2 Slut: 30 maj v.22	Kl 14:00-15:15, ombyta 13:50 Gothiahallen, Hisingen Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Stefan A, 0790-276052 Start: 10 jan v.2 Slut: 30 maj v.22	Kl 10:00-12:00 Gunnareds Gärd, Angered Kostnadsfritt Info: Magnus B, 0736-655018 Start: 10 jan v.2 Slut: 30 maj v.22	
Onsdag	Biljard OBS! Endast jämna veckor.	Bowling OBS! Endast ojämma veckor.	Gymträning	Bordtennis	Powerwalk
	Kl 14:00 - 15:00 Kville Biljard, Kvilleorget 2 Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Stefan A, 0790-276052 Start: 11 jan v.2 Slut: 31 maj v.22	Kl 14:00 - 15:00 Strike House, Wieselgrensplatsen 10 Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Per H, 0790-276051 Start: 8 jan v.2 Slut: 24 maj v.21	Kl 13:00 - 14:30 Skelhuset, Kortedala Kostnadsfritt Info: Mikael F, 0722-986267 Start: 11 jan v.2 Slut: 31 maj v.22	Kl 13:00-14:30 Norra Allégatan 2, Centrum Kostnadsfritt Info: Mostafa B, 0790-504385 Start: 11 jan v.2 Slut: 31 maj v.22	Kl 13:30-15:00 Slottsskogen, hpl. Linnéplatsen Kostnadsfritt Info: Edwin F, 0762-697307 Start: 11 jan v.2 Slut: 31 maj v.22
Torsdag	Simning	Innebandy	Medialabb	Löpträning	
	Kl 10:30 - 12:00 Valhallabadet, Centrum Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Mikael F, 0722-986267 Start: 12 jan v.2 Slut: 1 jun v.22	Kl 13:30-15:00, ombyta 13:20 Frölunda Kulturhus, Lilla hallen Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Mostafa B, 0790-504385 Start: 12 jan v.2 Slut: 1 jun v.22	Kl 13:30-15:00 Norra Allégatan 2, Centrum Kostnadsfritt Info: Henrik V, 0790-276631 Start: 12 jan v.2 Slut: 1 jun v.22	Kl 10:00-12:00 Gunnareds Gärd, Angered Kostnadsfritt Info: Magnus B, 0736-655018 Start: 12 jan v.2 Slut: 1 jun v.22	
Fredag	Innefotboll	Badminton	Innebandy		Betalning av medlemsavgift
	Kl 13:30-15:00, ombyta 13:20 Frölunda Kulturhus, Lilla hallen Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Mostafa B, 0790-504385 Start: 13 jan v.2 Slut: 2 jun v.22	Kl 13:30 - 14:30 Rosendalshallen, Härlanda Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Stefan A, 0790-276052 Start: 13 jan v.2 Slut: 2 jun v.22	Kl 14:30 - 16:00, ombyta 14:20 Rosendalshallen, Härlanda Medlemsavgift (helår) 100kr Info: Stefan A, 0790-276052 Start: 13 jan v.2 Slut: 2 jun v.22		P-lusgiro: 471241-0 Skriv: Namn Fullständigt Personnr (tio siffror) För 100 kr får du vara med på alla våra aktiviteter ett helt kalenderår.



Ni kan betala in medlemsavgiften till Friskvårdsklubben kontant eller till vårt **Swish-konto**:

**1233564002 (Skanna QR-kod i Swish >)**



Swish. Betala enklare.

Ni kan också betala via internetbank (fast det tar längre tid innan ni kan få ert medlemskort). Det gör ni till postgirokontonummer 471241-0.

**OBS! MYCKET VIKTIGT NÄR NI BETALAR VIA SWISH OCH INTERNETBANK:** Ni måste skriva **FULLSTÄNDIGT PERSONNUMMER** (alla tio siffrorna) samt **NAMN** för personen medlemskapet ska gälla för i meddelandefältet när ni gör inbetalningen. Annars kan vi inte se vem betalningen gäller.



[www.friskvardsklubben.se](http://www.friskvardsklubben.se)

[info@friskvardsklubben.se](mailto:info@friskvardsklubben.se)

## Besöksadress:

Aktivitetshus Nordost, Angered  
Lilla Fjäderharvsgatan 11  
424 66 Angered

## Organisationsnummer:

802440-7077  
**Plusgiro:**  
471241-0

## Postadress:

Friskvårdsklubben  
Lilla Fjäderharvsgatan 11  
424 66 Angered

- Vad är Fysiken Gym?
- Vem vänder vi oss till?
- Vad kostar det?

## Vad är Fysiken Gym?

Fysiken Gym är friskvårdsträning som drivs i regi av Friskvårdsklubben, på Fysikens trivsamma anläggning på Kaserntorget 11 i Göteborg (våning 6). Från hållplats Domkyrkan ta Kungsgatan 200 meter mot Järntorget.

På Fysiken Gym har vi träning 4 gånger i veckan: måndag, tisdag, torsdag och fredag klockan 13:30-15:00. Samling i entrén 13:00-13:20.

Alla deltagare får ett basprogram och instruktion av erfarna handledare.



## Vem vänder vi oss till?

Vi finns till för dig som hamnat i psykisk ohälsa och eventuell isolation. Vi samarbetar med boendestöd, boenden, psykiatri-mottagningar och aktivitetshus för besökare samt sjukvården.

Är du intresserad av att träna med Friskvårdsklubben på Fysiken Gym, så får du börja med ett studiebesök tillsammans med ditt boendestöd, sjukgymnast eller liknande. Då får du information om hur det går till, och vilken utrustning som behövs.

## Vad kostar det?

Om det efter studiebesöket blir fråga om att påbörja träning kan du få **prova på att träna en månad kostnadsfritt**.

För att fortsätta träna på Fysiken Gym med oss **blir du medlem i Friskvårdsklubben**. Du får då ett förmånligt erbjudande om att **teckna avtal med Fysiken Gym och betalar då 165 kr/månad till dem i minst ett år**. Då kan du träna alla vardagar 06:00-15:30.

**Avgiften för medlemskap i Friskvårdsklubben är endast 100 kr per kalenderår (januari till december) och gäller även alla andra aktiviteter som Friskvårdsklubben har** (se baksidan eller så kan du be en ledare om ett schema och se vilka aktiviteterna är)

*Givetvis får du fortsätta att träna med Friskvårdsklubben dom dagar och tider vi har ledare på plats när du tecknat avtal med Fysiken Gym.*



Välkommen med frågor eller intresseanmälan:

**Per Helgeson, 0790 - 27 60 51,**  
Telefontid tisdagar och torsdagar klockan 10.00 – 12.00  
[per.helgeson@friskvardsklubben.se](mailto:per.helgeson@friskvardsklubben.se)

**Mikael Fredriksson, 0722 – 98 62 67,**  
Telefontid onsdagar och fredagar klockan 10.00 – 12.00  
[mikael.fredriksson@friskvardsklubben.se](mailto:mikael.fredriksson@friskvardsklubben.se)