

# Fysiskt aktiv på Styrsö

För den som är sugen på att motionera finns ett flertal möjligheter. Utöver de fina jogging/promenadstigarna runt hela ön finns flera anläggningar att besöka.

## **Amneviksvallen**

Här har Styrsö BK sedan många år sin fotbollsplan och klubbhus. Här finns också en välskött anläggning med utegym samt naturstigar som är öppna för allmänheten. [Se karta.](#)

Medlemsavgiften är 200 kr per person (65 år eller äldre betalar 100 kr) Familjeavgift är 500 kr. Aktuella tider och priser för nedanstående träningar hittar du på klubbens hemsida:

<http://www.styrsobk.com/>

### *Gym*

Som medlem är du välkommen att träna i gym som ligger i klubbstugan

### *Gruppträning*

I klubbstugan finns också möjlighet att gruppträna: Högintensiv träning (H.I.T.), Stark Mamma, Zumba Fitness, CrossCore samt yoga. [Se gruppträning!](#)

### *Naturstigar*

Markerade gång- och löpstigar: Gul 2,6 km, blå 4,3 km, röd 5,2 km Grön/vit 4,5 km.

## **Bad**

Kanske inte direkt motion, men kan passa bra efter en runda i spåret. Naturbad med sandstrand finns i Uttervik och från klippor vid Kläppholmen (Sandvik). På Bratten finns också bad med sandstrand, samt bastumöjlighet året om genom Styrsö Hafsbad Vänner.

### *Styrsö Hafsbad vänner*

Du som bor i Göteborgs södra Skärgård sommar- eller åretruntboende kan bli medlem i bastuklubben. Medlemsavgift 400 kr.

Aktuella bastutider hittar du på klubbens hemsida: <http://styrso.nu/bastu/>

## **Tennis**

*Styrsö Havsbad Lawn Tennisklubb (SHLTK)* har två tennisbanor på Styrsö Bratten. Man har tennisskola samt ordnar tävlingar. Medlemsavgift är 100 kr. Hemsida: <http://shltk.se/>

## **Boule**

*Styrsö Boulesällskap*

## **Picknick-platser**

På Styrsö finns ett antal natursköna platser med bord och bänkar. Exempel på dessa är; Kläppholmens bad, Salskärsudde, Utterviksbadet, Potteplan, Brännholmsviken, Skäret, Kvarnberget, Stora Rös, Brattens bad m. fl. [Se karta](#)

## **Övrigt**

På Donsö finns en rad olika aktiviteter såsom fotboll, innebandy, gymping, badminton, rodd, naturstigar, Lökholmen (badplats) och många andra aktiviteter.

### *Donsö IS*

Driver ovanstående aktiviteter på Donsö. Medlemsavgiften är 200 kr.

För närmare information hänvisas till klubbens hemsida: <http://www.donsois.com/>