

FaR-aktiviteter Södra Lappland våren 2024

Dorotea

Medborgarhuset – Dorotea kommun

Detta är våra aktiviteter på Medborgarhuset i Dorotea, dessa kan man delta på om man fyllt 13 år

Måndagar

15.10 - 15.50 Softyoga, D-salen, ledare: Veronica
16.15 - 17.05 Vattengympa, simhallen, ledare: Kristina
17.30 - 18.30 Spinning, spinningssalen, ledare: Kristina

Tisdagar

09.30 - 10.15 Seniorträning, D-salen, ledare: Veronica
14.00 - 16.30 Ungdomsgym, 13-15 år, personal finns på plats i gymmet

Onsdagar

12.10 - 12.50 Lunchspinning, spinningssalen, ledare: Lars
14.30 - 15.15 Vattenträning, simhallen, ledare: Veronica
16.30 - 17.30 Skivstång, D-salen, ledare: Kristina

Torsdagar

06.45 - 07.25 Morgonspinning, spinningssalen, ledare: Kristina
18.30 - 19.30 Yoga, D-salen, ledare: Veronica

Information om aktiviteter, priser etc: <https://www.dorotea.se/uppleva-och-gora/aktiviteter-anlaggningar-och-oppettider/medborgarhuset/>

Kontakt: Medborgarhuset, tfn 0942-14067, mail: mbbokning@dorotea.se

Riksförbundet HjärtLung Dorotea

Vi startar med 20-30 min teori om något som berör hälsa. Sedan har vi sittgympa i 45 minuter.

Plats D-salen på MB i Dorotea

Tid: start 13:30

Dag: tisdag

Kostnad: gratis för medlemmar i Riksförbundet HjärtLung

Övriga 200:- per termin

Vid frågor kontakta Vivianne Svanlund 070 - 324 73 29

Lycksele

Korpen Lycksele

Erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter:

Barngympa, funktionell träning, gympa, hopprep, löpning, pump, spinning, vattenträning och volleyboll. Veteranaktiviteter som gympa, cirkelträning, gå-fotboll och pickle-ball.

Sök önskad aktivitet via hemsidan: <https://www.korpen.se/korpenlycksele/aktiviteter>

Kontakt och info:

www.korpenlycksele.se

Mail: lycksele@korpen.se

Lycksele HjärtLung-förening

Hösten 2023:

Måndagar: Sittyoga kl 10.00 Equmeniakyrkan

Boule kl 15.00 F.d. Mejeriet

Onsdagar: Dansa loss kl 10.00 MB Borgen

Torsdagar: Sittgympa kl 10.00 MB Borgen

Styrka och balans kl 10.00 Equmeniakyrkan

(Begränsat antal deltagare, anmälan till Gudrun tel 0706156940)

Boule kl.15.00 F.d Mejeriet

Kontakt Ordförande Ingrid Ölmebäck 073-8095159.

www.hjart-lung.se/lycksele/

Lycksele kommun

Lycksele kommun har följande att erbjuda medarbetare:

Bidrag till träningskort, max 2500 kr, om du jobbar heltid och anställd hela året, vi följer skatteverkets rekommendationer vid tidsbegränsade anställningar och om du har lägre tjänstgöringsgrad.

Gratis bad på simhallen torsdagskvällar eller kl.15-17 må-to för sjukskrivna och de som arbetar torsdagskvällar (sker efter samråd med chef) Möjlighet att låna gångstavar mm.

Kontakt:

Camilla Persson, HR-specialist

camilla.persson@lycksele.se, tel. 0950-166 35

Paulina Knopf, Handläggare

paulina.knopf@lycksele.se, tel. 076-7654808

Lycksele simhall

Lycksele simhall erbjuder ett varierat utbud av träningsmöjligheter med generösa öppettider.

Du kan simma, delta i vatten-aerobic samt träna kondition och styrka i simhallens motionsrum.

Kassan är öppen 15.00 – 19.30 på vardagar och 08.30-14.30 på helger. När du löst medlemskap kan du även träna på tider när kassan är obemannad.

Motionssim för simkunniga vuxna, med giltigt kort:

Måndag, onsdag och fredag från kl. 06.30 – 19.30

Tisdag och torsdag 08.00 – 19.30

Ledarledd vatten-aerobic:

Måndag 19.30 – 20.15

Onsdag 07.00 – 07.45

Fredag 11.00 – 11.30

Utöver de ledarledda passen finns flera virtuella Hydrohex-pass att delta i.

Träning i motionsrummet för gäster med giltigt kort:

Måndag – torsdag 06.00 – 21.30

Fredag 06.00 – 21.00

Lördag och söndag 09.00 – 14.30

Läs mer om våra träningsmöjligheter och öppettider på www.lyckselesimhall.se

Step In Lycksele

Vi hjälper dig att komma igång i gymmet eller med gruppträningen.

Step In Lycksele ingår i Norra Sveriges största träningskedja med totalt 11 träningsanläggningar varav två finns i Lycksele (Centrum och Norrmalm). Vår målsättning är att människor ska få en bättre hälsa och mer aktiv livsstil. I Lycksele erbjuder vi stans modernaste träningsanläggning med gruppträning och gym, dygnet runt från endast 249 SEK/månad, startavgift om 249 SEK tillkommer (träningsskorten kan även betalas kontant). Erbjudandet gäller även i Norrbotten på följande orter: Boden och Luleå. Mer info finner ni på www.stepin.se

Norsjö

Jump-in Träning och Hälsa AB

Egen träning i maskiner, anpassade för att stärka olika muskelgrupper. Eller med fria vikter, hantlar, m.m. Personalen kan ge instruktioner och hjälp. Det finns också möjligheter att delta i gruppträning, för styrka, rörlighet och kondition.

Kontakt: Belinda Lindgren tel. 070-3387474 el mail: jumpingym@yahoo.com

<http://www.jumpingym.se>

Bodyfix Norsjö

Att alla ska kunna träna är viktigt för oss. Vi ser till att du får den bästa starten med att komma igång med din träning och förstå hur maskinerna fungerar.

Hos oss kan du träna i ett komplett utrustat gym i fräscha lokaler på markplan. Vårt gym är utrustat med fria vikter samt tränings- och konditionsmaskiner.

Konditionsträning: Träning på löpband, roddmaskin, cyklar.

Styrketräning: Träning i styrketräningsmaskiner för alla muskelgrupper. Bänkpress, smithmaskin samt fria vikter som tex. hantlar och draghissar mm.

Kom i gång i gymmet: Vi har instruktörer som kan hjälpa dig att komma igång i gymmet med ett enkelt ”kom i gång” program för hela kroppen. Instruktören visar dig hur du ska använda dig av redskapen, inställningar, vikter osv.

Kontakta personalen så hjälper vi dig komma igång med träningen. Mail via hemsidan/Kontakta: <http://www.body-fix.se> Tel 0703967919

Sorsele

Trim 365

Gym och gruppträningspass, bl a seniorgympa och individuell Mamma-baby träning
Lämnar 20 % rabatt på de två första månadskorten vid FaR oavsett vilket medlemskap man önskar ha, bundet eller obundet.

www.trim365.se/sorsele/

Tel dagtid 070 – 226 65 39. Vi har inga fasta telefontider men oftast finns någon där den tiden på förmiddagarna. Säkrast att nå oss är via mail: sorsele@trim365.se

Storuman

Peak Gym och Fitness

Vi är gymmet för alla. Vi sätter stort fokus på att hjälpa våra kunder att nå sina mål.

Därför får alla våra medlemmar en gratis genomgång av gymmet och ett träningsprogram som passar just dem. Vi hämtar vår utrustning från de ledande tillverkarna på marknaden.

Vår ambition är att utrusta gymmet på ett sånt sätt att det passar både elit och motionär.

Hos oss är alla lika viktiga.

Vi erbjuder ett stort utbud av konditionsutrustning, fria vikter samt styrkemaskiner där det är lätt att göra rätt. För den som gillar gruppträning erbjuder vi ett varierat utbud av pass som leds av våra duktiga instruktörer.

Vi ser fram mot att hjälpa just dig till en bättre hälsa och en starkare kropp.

Välkomna in till oss.

FaR-rabatt 15% på våra ordinarie priser. Nedanstående priser gäller 240131 men kan komma att ändras under våren:

Gymkort 1 månad vuxen 399,-



Gymkort 1 månad student/pensionär 299,-

Autogiro 1 månad vuxen 289,-

Autogiro 1 månad student /pensionär 199,-

Halva året vuxen 1800,-

Halva året student/pensionär 1200,-

Helår vuxen 3200,-

Helår student/pensionär 2000,-

Kontakt och info: www.peakgym.se

Mail: info@peakgym.se,

Tel. 0767792121

Storumans simhall

På simhallen i Storuman finns något för alla. Här kan du motionssimma, träna med vår Hydrohex eller bara leka och njuta! Vill du förbättra din kondition och samtidigt få smidiga muskler är simning en perfekt motionsform för dig.

Vår vattengympa med Hydrohex är mycket omtyckt och det finns grupper både i terapibassängen samt i motionsbassängen.

Vill du koppla av i solarium eller i vår IR bastu kan du enkelt boka tid hos oss.

Beroende på vilket behov du har, kan du anpassa din träning. I terapibassängen är det 34 gradigt vatten som passar för den som behöver varmare vatten och en lugnare träning. I motionsbassängen är det 28 grader i vattnet och där erbjuder vi en vattengympa som är något intensivare och passar därför mer för den aktive..

Har du frågor kring tillgänglighet, priser eller öppettider kan du besöka vår hemsida www.storuman.se och hitta simhallen under fliken kultur och fritid. Vi finns även på instagram”simhallenstoruman” eller ring oss på 0951-141 54.

Badmästare Johanna.ihrstrom@storuman.se

Vilhemina

Hotell Wilhelmina

Egen avskild träning med moderna maskiner alt fria vikter för såväl styrka rörlighet samt kondition i 2 st separata lokaler

200 kr månaden alt 1900/år

Bubbelpool, bastu samt möjlighet att boka massagebehandlingar finns under samma tak

Kontakta receptionen på Hotell Wilhelmina 0940 554 20 info@hotellwilhelmina.se

Level Fitness i Vilhelmina

Gym och gruppträning. Vi har ett stort utbud av konditionsutrustning, styrkemaskiner och fria vikter. Vi har även olika typer av gruppträning som man kan boka på vår hemsida.

Vill du börja gymma men är osäker om det är något för dig? Vi har en gratis provvecka och genomgång på maskinerna om man önskar det.

FaR rabatt 20% på valfritt ordinarie medlemskap.

Välkommen till oss!

Hemsida: levelfitness.se, Mail: levelfitnessab@gmail.com , Telefon: 0761287795

Simhallen på Folkets hus

Vilhelmina simhall finns i Folkets hus. Här får du en trivsamt simhall med 25-metersbassäng, varmvattenbassäng, bubbelpool och barnbassäng. Här kan du både motionssimma och vara med på vattenträning.

Både stora och små är välkomna till simhallen. Barn som vill bada ensam måste dock vara fyllda 9 år och kunna simma minst 25 meter, annars krävs sällskap av en vuxen.

Motionssim

Alla dagar har vi en eller två banor reserverade för motionssim.

Morgonsim: Tisdagar och torsdagar klockan 6.30-8.00

Vattenträning

Vi tar ingen extra avgift för vattenträning, bara vanlig entréavgift.

Tisdag - lätt vattengymnastik på dagen

Lätt vattengymnastik för pensionärer och daglediga klockan 12.30. Kassen öppnar klockan 12.15.

Minst 8 personers närvaro krävs för att vattenträningen ska genomföras.

Ledare: Annika Lundgren

Onsdag - virtuell vattenträning på kvällen

Varje onsdag har vi virtuell vattenträning klockan 18.30 i stora bassängen där du får träna under ledning av en instruktör på stor tv-skärm.

Fredag - virtuell vattenträning på eftermiddagen

Varje fredag klockan 15.00 har vi virtuell vattenträning där du får träna under ledning av en instruktör på stor tv-skärm.

Priser

Engångskort:

Vuxen: 60 kr

Barn/Ungdom 5-18 år/CSN-kort: 40 kr

Pensionär: 45 kr

Rabatthäfte, 10 bad: 500 kr

Säsongskort (gäller 1 januari till 31 maj)

Vuxen: 650 kr



Barn 5-18 år / CSN-kort: 400 kr
Pensionär: 425 kr
Familj: 975 kr

Säsongskort höst (gäller 1 juli - 31 december)

Vuxen: 675 kr

Barn 5-18 år / CSN-kort: 425 kr

Pensionär: 450 kr

Familj: 1000 kr

Årskort (gäller 1 januari - 31 december)

Vuxen: 1200 kr

Familj: 1800 kr

Övrigt

Hänglås till skåp: 40 kr

Handduk: 80 kr

Badkläder: 20 kr

Vilhelmina IK

Bollsport, skidor, alpint, simning mm: Kontakta kansliet 072-32 32 360

Mail: vikkansli@vilhemina.com

Träning Online

Träning på Recept

Certifierad aktivitetsarrangör inom FaR. Möjliggör träning online för patienten genom förebyggande och diagnosanpassade träningsprogram med filmer.

FaR-rabatt 20% på alla träningsprogram. Rabattkod: farvasterbotten

För mer information kontakta: info@traningparecept.se , hemsida: www.traningparecept.se

Träningsprogrammen innehåller träningsfilmer där en tränar tillsammans med instruktörer som till vardags arbetar som läkare eller fysioterapeuter. Träningsprogrammen följer FYSS rekommendationer.

Träning på Recept® erbjuder träningsprogram i olika nivåer anpassade för:

- Hälsoträning - träning för dig under 64 år som vill maximera din hälsa
- Seniorträning - för dig som är senior och vill maximera din hälsa
- Träning med rullator - Träning för dig som använder rullator
- Mammaträning - Träning efter förlossning
- Hjärt- och kärlsjukdom
- Diabetes typ 2

- Parkinsons sjukdom
- Långvariga ryggbesvär
- Långvariga nackbesvär
- Artros i fotled, knä eller höft
- Bäckebottenträning

RÖRELSEDRIV -Träning tillsammans och hemma.

Träning i Robertsfors och som hemmaträning via inspelade träningsfilmer

Rörelsedriv är en träningsanläggning i Robertsfors som erbjuder gruppträning för nybörjare och vana. Specialanpassad träning för seniorer dagtid (som också är lämplig för daglediga som vill träna i ett något lugnare tempo) och träning för övriga kvällstid. Det erbjuds yoga, funktionell träning, coreträning och basträning för kondition och styrka (Les Mills Tone).

Förutom att erbjuda ett stort utbud av klasser att delta i på plats erbjuder även Rörelsedriv alla träningsformer som finns på plats + många fler genom inspelade pass att träna hemma i inloggat läge via hemsidan.

Alla kan teckna sig för en gratis prova-på vecka. Det finns abonnemang både för dig som vill ”träna tillsammans och hemma” och för dig som vill ”träna mest hemma”

Du som har ett FAR recept kan kontakta Rörelsedriv för att få 10% rabatt på dina första tre månaders abonnemang. Erbjudandet gäller abonnemangen ”träna tillsammans och hemma” och ”träna mest hemma”, endast vid nytecknande. Startavgiften rabatteras ej.

Läs mer på www.rorelsedriv.se. Kontaktuppgifter info@rorelsedriv.se eller 090-44004

YOGOBE

Träning och yoga på digital plattform med ett brett utbud både för dig som vill komma i gång med träningen, få stöd vid smärtproblematik och för dig som redan har erfarenhet av att träna regelbundet.

Yogobe är en FaR-certifierad aktivitetsarrangör och har tagit fram särskilda träningsvideor med olika intensitetsnivå som är lämpad för dig som fått FaR-recept.

Du med FaR-recept får 60 dagar kostnadsfri tillgång till en specialframtagen sida med inslag av rörlighet, kondition, yoga, samt specifika klasser för dig som är gravid, nybliven mamma, och för dig som lider av artros eller ryggsmärta.

OBS! Träningen sker på egen hand i hemmet utan personligt stöd. Vid frågor är du välkommen att kontakta Yogobe.

E-post: info@yogobe.com

Hemsida: www.yogobe.com/se/far