

FaR-aktiviteter Skellefteå våren 2024

Badhusen i Skellefteå kommun

- Gratis bad för gravida.
- Barn och ungdomar upp till 17 år betalar 25 kr mot uppvisande av FaR. Om barnet eller ungdomen behöver assistans vid träningen går medföljare in gratis också, men det måste framgå på FaR-receptet att detta behov finns.
- Vuxna tränar till ungdomspris vid uppvisande av FaR
- För både ungdomar och vuxna är det viktigt att ange vilken träningsform som förskrivits för det är endast detta som receptet gäller för.
- Oavsett hur länge ni som förskrivare rekommenderar FaR gäller erbjudandet i 6 månader.
- En person kan använda 2 recept på en treårsperiod.
- FaR innefattar simbassäng och gym. Gäller inte relaxen. Gymgräns 13 eller 15 år beroende på vilken anläggning som det gäller.
- Receptet ska se ut som Region Västerbottens FaR-blankett men loggan kan bytas ut till aktuell organisation, ex.vis Skellefteå kommun. Undantag Habiliteringen som har ett eget recept.
- På de mindre badhusen gäller FaR under öppettid, på Eddahallen kan lokala anpassningar förekomma dock minst 50 % av öppethållandet.

Information om utbud och öppettider:

<http://www.skelleftea.se/upplev/anlaggningar-och-hallar/badhus>

Friskis och Svettis

Träna på recept – FaR

Giltigt recept krävs, recept giltiga 1 år går att använda två gånger inom giltighetstiden. Gäller 6 månader på anläggningarna Friskis City och Ursviken.

Du har tillgång till anläggningarna mellan 04.00-01.00 alla dagar i veckan. Ditt träningskort fungerar som nyckel vid obemannade tider i City sant i Ursviken. Går att frysa två veckor.

Mot uppvisande av FaR kostar ett 6 månaders träningskort, 1 500 kr (gäller all slags träning) Gäller datum till datum så oavsett när på året kortet skaffas gäller kortet 6 månader i följd. Går även att dela upp betalningen via autogiro, 239 kr /månad i 6 månader. Medlemsavgift på 195 kr/kalenderår tillkommer. Finns även nybörjarpass (soft) för nybörjare/eller för ovana motionärer. Se mer på: www.skelleftea.friskissvettis.se

Friskvårdskompaniet

Vi har anläggningar på följande platser:
Centrum Södra Järnvägsgatan 55, Anderstorp, Bureå & Kåge.
20 % FaR-rabatt på alla träningskort
10-kort Mammaträning efter graviditet 650 kr
Mer information och priser, se www.friskvardskompaniet.se
Eller ring oss på 0910-10630

Föreningen Norr-Chi

Qigong och Tai chi chuan är en träningsform som kommer från Kina. Träningen sker i lugna långsamma rörelser som anpassas till andningens tempo. Hälsoeffekter är bland annat minskad stress, bättre balans, bättre kroppsuppfattning och närvaro.

Alla med FaR kan prova två pass gratis innan de behöver betala.

Mer information: <https://norrchi.wordpress.com/>

Kontakt: Monica Tjerngren, tel. 070 565 15 65, monica.tjerngren@gmail.com

Hjärt-lungsjukas förening

Gympa:

Björnåkersskolan, Burträsk

Måndag & torsdag kl 16.00-17.00

Ledare Margitta Larsson, tel 073-835 98 96

Örjanshallen, Skelleftehamn

Måndag & torsdag kl 17.00-18.00

Ledare Sonja Eriksson 073-098 23 67

Anderstorpskolan Spegelsalen

Torsdagar 16.00-17.00

Ledare Laila Brännström, tel 070-356 50 60

Vattengympa

Eddahallens varmvattenbassäng, 10 ggr. Onsdagar kl 15.30, start: 21/2 2024

Deltagaravgift badet (10 gånger): medlem 500kr/termin, icke-medlem 700 kr/termin

Anmälan till kansliet på **tel 076-02 22 826**

Medlemsavgift Riksförbundet HjärtLung Skellefteå 200 kr/år

Läs mer på: <https://www.hjart-lung.se/skelleftea> eller kontakta kansliet 0910-70 20 84.

Korpen

Må bra-gympa

Balder Spegelsalen

Måndag & Torsdag kl 16 – 17

Roland Åkerström 070-633 90 68

Charlotte Christensson 070-673 59 91

Bergsbyskolan

Måndag & Torsdag kl 17 – 18

Kristina Björk 070-325 97 52

Eivor Lindgren 070-539 08 77

Byskeskolan

Måndag & Torsdag kl 17 – 18

Ulla Hedlund 072-233 10 08

Eleonor Kesti 076-844 66 30

Degerbyhallen
Tisdag & Fredag kl 10 – 11
Margit Sandström 070-522 83 18

Eddahallen
Tisdag & Torsdag kl 16 -17
Lilian Nilsson Norman 070-344 10 45
Monika Nilsson 070-366 63 56

Hjoggböle Folkets hus
Måndag & Torsdag kl 19 – 20
Lisbeth Tjärnström. 070-260 26 91
Camilla Lindqvist 073-022 30 06

Klemensnäs Folkets hus
Tisdag & Torsdag kl 09:30 - 10:30
Inger Eriksson. 070-550 32 08
Inez Lundström 070-374 05 96

Moröbackeskolan
Måndag & Torsdag kl 16 – 17
Barbro Kempe, 070-278 84 59

Mer info på: <https://www.korpen.se/nyakorpenskelleftea/aktiviteter/ma-bra-gympa/>

Kågedalens Ryttnäring

Erbjuder enskild ridning till rabatterat pris med Fysisk aktivitet på Recept (FaR)
Vi anpassar lektionen efter ryttares önskemål och försöker också att hitta lämpliga hästar som passar ryttares. Om behovet av grupptider för FaR skulle uppkomma kommer vi att se över detta.

Kontakta oss för förfrågningar och tidsbokning kring vår verksamhet tel 0910-72 30 00

[Kågedalens RF på Facebook](#)

Rönnskär Railcare IF

Rönnskär Railcare IF har många olika lag, bland annat Gåfotboll för 60+. Gåfotboll är en träningsform speciellt anpassad för dig som vill gå och spela fotboll. Gåfotbollen har växt fram som en variant av Fotboll Fitness. Det är precis vad det heter, fotboll där du som utövare går istället för att springa. Och det är jobbigare än du tror, och dessutom bra mycket roligare än du anar! De aktiviteter vi har är:

Fotboll: Fotbollslek gymna barn 4-6 år, 20 ungdomslag, Vinter fotboll 4 futsal ungdom, 2 herrlag i div 3 resp. div 5, 1 damlag i div 3. **Gå fotboll 65+**

Innebandy: 4 innebandylag ungdom

Har ni frågor eller är intresserade hör av er till Ronny Berglund Rönnskär Railcare IF
0706347540 el 0910-31110, mail rif@allt1.se eller titta in på föreningslokalen torget Skelleftehamn. Länkar:

<https://www.laget.se/RonnskarRailcareIF> <https://www.youtube.com/watch?v=1YqaOYtbjMw>
<https://www.youtube.com/watch?v=M7ZzjCO5xIs>

Skellefteå dans och balett

Erbjuder dans för alla åldrar och kroppar i varierade stilar.

Bland annat dans för vuxna, dans för parkinson/neurologiska sjukdomar och sittdans.

Besök hemsidan för att ta del av kurser och utbud.

Vill ni att vi gästar er verksamhet är ni varmt välkomna att kontakta oss.

Anmälan sker i anmälningsskema på hemsidan: www.dansochbalett.se

För frågor kontakta info@dansochbalett.se eller 070 699 50 03

Det finns stöd att få om du är barn eller ungdom och har utmaningar att betala kursavgiften. Stiftelser som Idrott för alla och Aktiv skola är några som kan hjälpa till att stå för kostnader. Vi på Dans & Balett hjälper gärna er att göra en ansökan och har en dialog för att hitta en gemensam plan. Tveka inte att kontakta oss vid funderingar eller behov, viktigast är att alla får dansa.

Välkommen att kontakta oss via info@dansochbalett.se eller på 070 699 50 03

Dans för hälsa – Skellefteå Kulturskola

Dans för hälsa är en aktivitet för dig som går i åk 7-9 och ofta har ont i magen eller huvudet, känner stress, oro, nedstämdhet, kanske sover dåligt eller har värk i nacke/axlar. Den här aktiviteten ska hjälpa dig att må bättre.

Hur går det till?

Danspasset innehåller uppvärmning, övningar, danskoreografier, avslappning och avslut. Vi rör oss till musik och du kan räkna med att vi blir lite svettiga, det är meningen att vi ska få upp pulsen. På dansen får du ha vilka kläder du vill, bara du trivs och känner dig bekväm. Inga förkunskaper behövs. Har du aldrig dansat förut så är du inte ensam om det, vi är fler som aldrig provat men tillsammans kan vi öva och ha kul ihop. Det är ingen uppvisning inför publik, vi dansar bara för vår egen skull och för att få uppleva gemenskapen i gruppen och glädjen i dansen. Det är helt utan krav.

Det spelar ingen roll hur du mår eller känner dig idag, kom ändå och upplev rörelseglädjen tillsammans med andra. Det bästa är att du efteråt kan känna dig piggare och gladare och dessutom få nya vänner på köpet.

Plats: Skellefteå Kulturskola

Tid: Torsdagar kl 16.00-17.00

För: årskurs 7-9

Gratis!

För mer information och anmälan: dancespace@skelleftea.se

Skellefteå AIK friidrott

Erbjuder friidrott från 6 år och uppåt samt en parafriidrottsgrupp.

Löpträning för vuxna vana löpare såväl som nybörjare.

Startar ny grupp för nybörjare och alla andra som vill känna glädjen att träna med andra.

Info på hemsidan: [Skellefteå AIK Friidrott \(skellefteaaikfriidrott.se\)](http://skellefteaaikfriidrott.se)

Skellefteå Ridklubb

Erbjuder rehabilitering med häst för personer med fysisk, psykisk och social funktionsnedsättning – ingen förkunskap krävs.

Ridning – en utmärkt och avstressande aktivitet i både förebyggande och behandlande syfte oavsett ålder och träningsvana.

Läs mer på vår hemsida: www.skerid.se

Step In Skellefteå

Vi hjälper dig att komma igång i gymmet eller med gruppträningen. Vi vill gärna slå ett slag för vårt unika pass; Senior-yoga, anpassad yoga för alla oavsett förmåga/skador/stelhet och MILON - cirkelträning för hela kroppen, alla inställningar sparar på ditt kort, elektroniska maskiner som gör träningen säker, effektiv och rolig!

Step In Skellefteå ingår i Norra Sveriges största träningskedja. Vår målsättning är att människor ska få en bättre hälsa och mer aktiv livsstil. I Skellefteå finns vi i City och Anderstorp och vi erbjuder stans modernaste träningsanläggning med gruppträning och gym, dygnet runt från endast 449 SEK/månad, startavgift om 299 SEK tillkommer. Vi erbjuder även träning på våra övriga gym i Norr- och Västerbotten. Mer info finner ni på www.stepin.se

360 Träningscenter

360 har fyra gym (Centrala Skellefteå, Morö Backe och Ursviken). Cityanläggningen erbjuder gruppträning, styrke-, konditions och rehabträning. Morö Backe övriga erbjuder styrke- och konditionsträning och gruppträning. Bakfickan och Ursviken styrketräning och konditionsträning.

En provmånad kan lösas för 299 kr och i detta ingår också 30 min träningsrådgivning (värde 430 kr) med personlig tränare baserat på FaR.

Ett antal Seniorpass genomförs varje vecka på City och Morö Backe som passar bra för ovana motionärer i högre åldrar.

För info om gruppträningspass: www.360tc.se.

Du som är gravid eller nybliven mamma kan boka in individuell rådgivning (MammaMage) via receptionen, tel 0910-850 00. Pris på förfrågan, inget krav på medlemskap.

Zoloz Yogastudio

- schyssta hälsofrämjande yogaövningar som hjälper dig röra dig med glädje i stället för med smärta!

Vi finns som yogastudio på Storgatan 26 i Skellefteå - men även online!

MEDLEMSSIDA ONLINE: STOPPA RYGGONT MED YOGA!

Hör du till dem som upplever värk, trötthet och smärta i ryggen?

Jag vet hur det känns! Jag har spenderat större delen av livet med värk och lärt mig olika tekniker för att minska smärtan. Rörelse och yoga är det bästa jag har som verktyg och jag vill dela med mig till dig så att även du kan hantera och minska värken när den uppstår!

Sedan maj 2020 erbjuder vi också en medlemsida online med fokus på ryggont. Det är förinspelade pass på 20-50 minuter som du kan göra hemma i lugn och ro, när du har tid och möjlighet. Passen är blandade i intensitet och längd och ett nytt kommer varje måndag. Du har

alltid tillgång till minst fyra veckopass samt några pass och övningar som finns i introduktion och bonusmaterial.

- *Privatlektioner - enskilt eller liten grupp*

Du kan också boka in privat tid med mig. För dig själv eller för en mindre privat grupp. Maila mig för att boka: pia@zoloz.se

Vi som arbetar på Zoloz heter Pia Burman och Ann Degerman. Pia är utbildad hälsovägledare vid LTU, har undervisat dans sedan 2004 och yoga sedan 2014 och äger verksamheten. Ann är till vardags socionom och håller flera yogakurser hos Zoloz sedan 2019. Vi är båda utbildade hos Nordiska Yogainstitutet inom viryayogans metod. Pia har också påbyggnad inom yogaterapi, rehabiliterande yoga och praktisk anatomi bl a.

På våra yogaklasser ligger fokus på närvaro, andning och att röra sig hälsosamt. Förutom detta vill vi att yogaträningen ska vara lustfylld och rolig! Yoga kan ge dig starkare muskler, bättre balans, ökad rörlighet och lugnare sinne samt en ökad kontakt med din egen kropp och andning. Den kan också minska smärta i kroppen och öka din livskvalitet.

Kurspriser: se hemsida, www.zoloz.se - priset beror på hur många tillfällen kursen ges.

Pia Burman *Dans- och yogalärare*

www.zoloz.se, <http://facebook.com/zolozyoga>

Gratis filmer med yogatips på youtube:

https://www.youtube.com/channel/UC6MQA5KIt1W_aaj8u_BRCtg

Tel: 070-5468627

BARN & UNGA

Friskis och svettis

Vi erbjuder följande träning för barn:

- Familjympa för barn och föräldrar (eller annan vuxen) tillsammans på lördagar kl 9.30. Passar barn mellan 6-12 år
- Juniorfys - Cirkelträning för barn mellan 6-12 år. Måndagar kl 18.10.

Kostnad 10 klippkort kostar 200 kr + medlemskap 195 kr (betalas en gång per kalenderår).

Kortet är personligt.

Se mer på: www.skelleftea.friskissvettis.se

Skellefteå AIK friidrott

Erbjuder friidrott från 6 år och uppåt samt en parafriidrottsgrupp.

Friidrottsgympa för barn födda 2017.

Friidrottsskola för barn födda 2011-2016

Friidrottsträningsgrupper för ungdomar födda från 2011

Info på hemsidan: [Skellefteå AIK Friidrott \(skellefteaaiKFriidrott.se\)](http://skellefteaaiKFriidrott.se)

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

För mer information: 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
- Bäckbottenträning

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