

FaR-aktiviteter Södra Lappland hösten 2023

Lycksele

Korpen Lycksele

Erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter: Barngympa, Funktionell träning, gympa, hopprep, löpning, pump, spinning, vattenträning och volleyboll. Sök önskad aktivitet via hemsidan:

<https://www.korpen.se/korpenlycksele/aktiviteter>

Varierande utbud med veteranaktiviteter som gympa, cirkelträning, gå-fotboll och pickle-ball. Här hittar du mer info om dessa aktiviteter: <https://korpenlycksele.zoezi.se/kurser/22>

Kontakt och info:

www.korpenlycksele.se

Tel 073-823 81 88, mail: lycksele@korpen.se

Lycksele HjärtLung-förening

Hösten 2023:

Måndagar: Sittyoga kl 10.00 Equmeniakyrkan

Boule kl 15.00 F.d. Mejeriet

Tisdagar: Qigong kl 10.00 Equmeniakyrkan

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, 0950-166 35

Step In Lycksele

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: halsokallan@yahoo.com
<http://www.jumpingym.se>

Sorsele

Trim 365

Gym och gruppträningspass, bl a seniorgymna och individuell Mamma-baby träning
Lämnar 20 % rabatt på de två första månadsskorten 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. Det innebär:

- > Årskort vuxen: 2720kr
- > Halvår vuxen: 1614kr
- > Autogiro: anslutning 200kr och sedan obundet rullande månadsbetalning på 246kr
- > Årskort Student/ ungdom/pensionär 1700kr
- > Halvår student/ungdom/pensionär 1020kr

Kontakt och info: www.peakgym.se

Mail: info@peakgym.se,

Tel. 0767792121

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

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
- Seniors träning - 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

RÖRELSEDIV -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