

FaR-aktiviteter i Umeå och kranskommuner ht 2023

Balettakademien Umeå

För dig som siktar på att bli dansare eller bara vill dansa för att det är roligt, för motionen, gemenskapen eller utmaningens skull, från 2 år och uppåt – vi har kurser för alla! Nybörjare till avancerat. Följ länken för att läsa mer: <https://www.folkuniversitetet.se/vara-skolor/balettakademien-dansstudion/balettakademien-umea/vara-kurser/>

Dans 60+

Dans är en form av motion som gör oss både friskare, piggare, starkare och gladare. *Dans 60+* passar dig som tycker om att röra på dig och är öppen för att utvecklas tillsammans med andra. Du behöver inte ha några speciella förkunskaper, utan läraren lägger upp kursen efter gruppens förmåga. Det är en dansklass fylld av rörelseglädje, skratt och gemenskap. Följ länken för att läsa mer: [Dans 60+ - Balettakademien Umeå \(folkuniversitetet.se\)](https://www.folkuniversitetet.se/dans-60-balettakademien-umea)

Dans för Parkinson

Här finns kurser för dig som vill bygga styrka, känna välbefinnande i din kropp och hitta glädje i rörelsen. Här tränar du både kropp och psyke, bygger självförtroende, ökar din kroppskännedom och din mentala återhämtning. *Dans för Parkinson* är en metod och ett redskap för att träna och dansa för personer som har Parkinsons sjukdom. Följ länken för att läsa mer: [Dans för hälsa - Balettakademien Umeå \(folkuniversitetet.se\)](https://www.folkuniversitetet.se/dans-for-halsa-balettakademien-umea)

Du kan alltid nå oss personligen om du vill ha hjälp med att välja kurs eller andra frågor som dyker upp: Tel 090–711413, telefontid tisdagar 09.00-11.00 eller Folkuniversitetets växel 090–711431

Dans för hälsa

Dansen riktar sig till unga 13-18 år med psykisk ohälsa. Den är kostnadsfri och **helt kravlös**. Dans i grupp, 1-2 ggr/vecka med start v. 35.

Plats:

Tisdagar & torsdagar kl 16:45-18:00 på Balettakademien, Nygatan 43 eller

Onsdagar kl 16:30-17:45 på Musköten, Umedalens IP

Instruktör: Elin Thelberg och Lina Ahlström

Anmälan: Görs via vårdkontakt/socialtjänst.

Maila namn, telefonnummer var du önskar dansa till dansforhalsaumea@gmail.com

Dans för Hälsa är en forsknings-baserad insats. Studien har visat att tonårsflickor som dansar kravlöst regelbundet två gånger i veckan ökar sin självskattade hälsa och att kroppsliga och emotionella besvär, orsakade av stress, minskar.

Dansen är helt kravlös, inga förkunskaper krävs. Vi har ett begränsat antal platser, så först till kvarn!

Mer info finns på www.dansforhalsa.se (Psst... missa inte filmen!)

Ersboda bad USS

Ersbodabadet erbjuder en 12,5x5 m bassäng med hög och sänkbart golv (0-160 cm)
Lilla havet, en grund bassäng för de minsta

Öppettider och info:

Mån 11:45-14:00 Gratis för alla barn, sponsras av olika företag! *

Tis/Ons Babysimkurser och uthyrningar

Ons Motionssim 12-13 **

Tors Motionssim 8:30-10:40**

Tors Allmänhetens Babybad ***

11:30-13:30

Fre Allmänheten 12-14:30,14:30-17*

Lör Kalas/uthyrningar

Sön Allmänheten 11-13, 13-15 *

* 90 cm djup

** 132 cm djupt

*** 120 cm djupt

Är kontantfria, betalning sker med kort eller via Swish.

Kontakt: uss.ersboda@gmail.com (vardagar) Helger 070-7824690 el
uss.kalender@gmail.com. Hemsida: <https://ersbodabadet.valei.com/>

Formtoppen

Gymverksamhet med fokus på friskvård och kvalitativ träning.

Här tränar folk i alla åldrar med varierande mål och träningsvana. Vid köp av träningskort hos oss ingår alltid två träffar à 60 minuter med personlig tränare för att du ska komma igång på rätt sätt utifrån dina förutsättningar och mål. Självklart får du provträna kostnadsfritt hos oss för att se ifall vårt gym är det du söker!

Kontakt: Formtoppen, V. Norrlandsgatan 17, 090 – 13 53 33, formtoppen@formtoppen.com
www.formtoppen.com

Friskvårdscenter Umeå

Ett komplett gym i två plan som ger stora möjligheter till variation i din träning! Kontakta oss så berättar vi mer om anläggningen. Det går även bra att besöka vår kundmottagning.

FAR - 369 kr/mån (12 månader)

- Gym

- PT

- Gruppträning

Telefonnummer: 0103309909

Hemsida: www.friskvardscenter.se här hittar du information om öppettider och gruppträningsutbudet mm.

Verksamhetsansvarig Minna Häggkvist

Storsjöhallen Holmsund

Den som fått Fysisk aktivitet på Recept (FaR) kan köpa ett tre månaders-kort för student-/pensionärspris utan startavgift mot uppvisande av receptet. Valfri nivå på kortet: Guld-, Gym- eller Gruppträningskortet. Mer info om vilken träning som erbjuds finner ni på: <http://storsjohallen.se/>

Kontakt:

Dennis Lindholm

Gym och PT-ansvarig

Storsjöhallen Holmsund

Tel: 070-8551431

E-post. dennis.lindholm@umea.se

IKSU

IKSU har fyra anläggningar, IKSU sport, IKSU spa och IKSU plus Öbacka, IKSU plus Hedlunda,

Den träning som rekommenderas för ovana motionärer är följande:

- Simning
- Pilates
- Lätt Yoga
- Lätt Cykel
- Lätt Zumba
- Aqua (vattenträning)
- Gympa
- Cirkelträning i gymmet
- Indoor walking
- Styrke- och konditionsträning i gymmet

Läs mer om träningsformerna och på vilken anläggning den finns:

<https://www.iksu.se/sv/utbud>. Som ny medlem ingår alltid en träningsvägledning, där du får hjälp att välja den träningsform som passar dig.

Navet

Erbjuder 20% rabatt på gällande pris för respektive åldersgrupp vid tecknande av 3 månaders avtal då man har ett FaR.

Aqua Gymstick 45: Kombinerar skivstång och motståndsband till en effektiv träningsform.

Aqua Circle 45: Stationsbaserad träning med främst styrka men även inslag av kondition.

Med tidsbestämda intervaller tränar du igenom hela kroppen på stationer där övningarna varierar.

Aqua 45: På detta pass varvas konditionsträning med styrka i takt med musiken på ett härligt sätt. Fokus ligger på de stabiliserande muskelgrupperna men vi bygger också på med övningar för övrig muskulatur. Passet lämpar sig för dig som är nybörjare eller för dig som gillar den mer klassiska vattenträningen.

Aqua Deep 45: Fokus under detta pass ligger på att stärka bålmskulaturen och träna upp konditionen. Träningen sker på djupt vatten med flytbälten och olika redskap för träning i vatten. Du som vill utmana dig själv lite extra kan naturligtvis träna utan flytbälte.

Aqua Dance 45: På Aqua Dance dansar du till härliga rytmer samtidigt som du tränar du både kondition och rörlighet. Rörelserna passar alla och ledordet för detta pass är rörelseglädje.

Aqua Yoga 45: Aqua yoga är ett perfekt sätt att börja yogaresan på. Känslan av viktlöshet i vatten gör att vi blir mer avslappnade, lugna och mjuka i både kropp och sinne. Aqua yoga kan utföras både stående, mot kant och flytande. Tack vare vattnets motstånd utförs positionerna långsamt och skonsamt, detta har en positiv effekt på vår kropp och våra leder. Lyftkraften från vattnet hjälper oss med balansen, på så vis kan vi klara av utmanade positioner i vattnet som vi ej vågat testa på land. Alla kan delta på aqua yoga oavsett tidigare erfarenheter. Passet körs på 120 cm djup.

Adress: Västra Kyrkogatan 6A , Tel: 090-161640 :

Länk till [Navets hemsida](#)

Nordic Wellness: Umeå City, Strömpilen, Umeå SPA

FaR-kortet

Om du har fysisk aktivitet på recept så kan du teckna FaR-kortet till en kostnad av 249 kr/mån alternativt 3 mån för 747 kr eller 6 mån för 1494 kr. Ingen klubbavgift, 100 kr för kortet. Gäller alla klubbar i hela Sverige så länge receptet gäller (3 eller 6 månader) och allting ingår i detta: gym, gruppträning, konditionsträning och wellness online.

Tecknas på din klubb vid uppvisande av recept.

Hemsidor:

[Umeå City \(nordicwellness.se\)](http://UmeaCity.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Strömpilen](http://NordicWellnessUmeaStrompilen.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Spa](http://NordicWellnessUmeaSpa.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Tomtebo](http://NordicWellnessUmeaTomtebo.nordicwellness.se)

Epost:

umea.city@nordicwellness.se

umea.strompilen@nordicwellness.se

umea.spa@nordicwellness.se

umea.tomtebo@nordicwellness.se

Sävar simhall

Erbjuder 20% rabatt på gällande pris för respektive åldersgrupp vid tecknande av 3 månaders avtal då man har ett FaR. Detta gäller oavsett om man valt gymkort eller simkort. En genomgång av gymmet med personlig tränare ingår.

Här nedan följer några tips på gruppträningspass för dig som vill komma igång att träna.

Aqua 30: En klass på grunt vatten som passar extra bra för dig som vill komma igång med träning eller har behov av rehabiliteringsträning.

Aqua Circle 45: Stationsbaserad träning med främst styrka men även inslag av kondition. Med tidsbestämda intervaller tränar du igenom hela kroppen på stationer där övningarna varierar.

Cirkel 45: Cirkel är en träningsklass där du gemensamt med andra tränar dig stark och uthållig till musik. En heltäckande lättare träningsklass där kondition och styrka varvas med balans och smidighet. Klassen hålls i 45 minuter och avslutas med avslappning.

Warm YinYoga 60: Warm YinYoga genomförs på land i simhallen och är en stillsam form av yoga. Vi slappnar av med hjälp av kroppens egen tyngd. Vi hittar in i positionen och stannar sen där och vilar, låter kroppen själv släppa taget om spänningar och stelhet allteftersom, utan att aktivt stretcha. Då vi stannar länge i varje position är det även en stund för oss att komma i kontakt med vår kropp och vara närvarande i det som sker just nu. Du blir både rörligare och mer avslappnad med Warm YinYoga. Det är ett bra komplement till mer dynamisk yoga eller annan träning och ger djup avslappning och återhämtning.

Kontakt: Susanne Nilsson (susanne.nilsson.3@umea.se) Tel 090-16 40 90

Läs mer på: [Sävar simhall - Umeå kommun \(umea.se\)](http://Sävar.simhall-Umea.kommun.umea.se)

Södra Umeå Ryttarförening

Södra Umeå ryttarförening erbjuder lektioner för barn, ungdomar och vuxna.

Kostnad från 226 kr för juniorgrupper och från 259 kr för seniorgrupper.

Enskild/anpassad ridning kostar 341kr/20 min.

Tel 0730507693

www.sodraumearf.se

Tenton Gym

Träningskort: 15 % rabatt på valfritt DAG eller TOTAL-kort (ej autogiro) samt Lill-Haga-kort (periodkort 6 eller 12 månader) vid uppvisande av FaR-recept.

Detta gäller för nytecknande medlemmar som inte varit medlem på Tenton tidigare (inom närmsta året). Ingen rabatt på Autogiro.

Med TOTAL-kort har du tillgång till Tentons sex anläggningar: Marieberg, Ersboda Bad & Gym, City, Haga, Östra kyrkogatan och Hörnefors. Samt all vår gruppträning på Ersboda och Marieberg.

Med DAG-kort ingår alla våra sex gym och den gruppträning som är dagtid, du kan träna kl 05-15.

Vid kortköp kan du boka vårt PT-start.

På tenton.se kan du läsa mer om våra olika produkter. Vi erbjuder sex anläggningar på totalt 4500 kvm ca fyrahundrafemtio träningsstationer, personlig träning, stor variation av gruppträningspass, massage samt vattengympa och möjlighet till bad på Ersboda Bad & Gym. Gymmet på Ersboda Bad & Gym är handikappanpassat och har varmvattenbassäng med höj/sänkbart golv.

Vid frågor kontakta oss:

Mail: info@tenton.se

Tel: 090 – 12 40 45

www.tenton.se

Umeå Gymnastikförening - Gymmix

Erbjuder:

Core (bålstyrka), Lättgymna, Medelgymna, Yoga, EFIT, vattengymna och AMT. För schema och passbeskrivningar:

[Umeå Gymnastikförening - Gymmix Gruppträning \(umeagf.se\)](http://umeagf.se)

Priser:

Gymmix Terminkort – för 750 kr ingår samtliga pass förutom AMT och Vattengymna.

Gymmix Dagkort – för 450 kr ingår pigga seniorer och daglediga.

Gymmix Vattengymna – för 1050 kr ingår du i den fasta gruppen för Vattengymna. Denna termin har vi i dagsläget bara ledare för en grupp (torsdagar). Ni som gått på tisdagspasset går in på bokningssidan på måndag kl 12.00 för att boka de platser som finns kvar. Först till kvarn

Medlemsavgift 100 kr per kalenderår.

Kontakt: kansli@umeagf.se

Umeå Performance center

På UPC har vi expertisen och vårt arbete är att hjälpa människor skapa hållbara rutiner, som leder dem gentemot målen de eftersträvar, exempelvis: sänkt blodtryck, gå ner i vikt, förbättra konditionen, bli starkare i bålen, kunna arbeta i trädgården etc.

3-månaders plan för dig med FaR

För att ge dig en trygg och individuellt anpassad introduktion i vår anläggning så lägger vi upp en 3-månadersplan. Denna inkluderar 2 kostnadsfria träffar med en av våra coacher.

När du kommer in till oss med ditt FaR-recept får du prata med en av våra coacher. Maila eller ring oss gärna för att boka in en **kostnadsfri träff**:

info@umeaperformance.se, Tel: 090-7657000. Hemsida: <http://www.umeaperformance.se/>

- Vid träffen går vi igenom träningsanläggningen och du har möjlighet att ställa alla frågor du funderar kring. Kom gärna i träningskläder så har du möjlighet att testa på hur det är att träna hos oss. Efter första träffen ska du känna dig trygg i hur du går tillväga i vår anläggning alltifrån var du hittar omklädningsrum till inställningar på de maskiner du behöver i din träning.
- Vi diskuterar passande alternativ för dig utifrån din FaR-ordinationen och livssituation samt skapar ett förslag på en 3-månaders plan.
- 3-månaders planen innefattar:
 - 3-månaders träningskort hos oss,
 - ett uppstartsprogram och plan för hur du applicerar träningen i vardagen.
 - En uppföljningsträff under tredje träningsmånaden då vi diskuterar hur du fortsätter behålla träningsrutinen som en del i vardagen.
 - Pris för 3-månadersplanen - 1850kr

Umeå Sport & Motion

USM finns på två anläggningar i Umeå centrum (USM i Utopia och USM i Navet) med närhet till både parkering samt bussförbindelser med Vasaplan alldeles bredvid. USM finns dessutom på Mariehems centrum, i samma hus som Ica Kvantum. Alla anläggningar har fullt utrustade gym med styrketräningsmaskiner, fria vikter, utrustning för funktionell träning samt konditionsutrustning (löparbanor, cyklar, roddar, stakmaskiner, crosstrainers och trappmaskiner).

Anläggningarna i city är båda belägna på ett och samma plan vilket ger hög tillgänglighet för rollatorer, rullstolar, barnvagnar m.m. Anläggningen på Mariehem har en övervåning med hiss.

USM har tre olika medlemskap:

- Medlemskap på Utopia ger full tillgång till både USM i Utopia, USM i Navet samt USM på Mariehem under alla öppettider samt all träning som vi erbjuder (inklusive all gruppträning).
- Medlemskap på USM på Mariehem ger tillgång till USM på Mariehem där både gym och gruppträning ingår samt USM i Navet där det finns ett gym för styrketräning, funktionell träning och konditionsträning.
- Medlemskapet på USM i Navet innefattar träning på USM i Navet och inkluderar gym samt viss gruppträning såsom Mamma-Baby och USM Kids (barnpassning med instruktör).

Uppvisande av Fysisk Aktivitet på Recept ger 10% rabatt på medlemskap. Gäller vid tecknande av årskort.

USM i Utopia ordinarie pris: 599:-/mån med autogiro (12 mån bindningstid)

Detta ingår:

- USM i Utopia (16 års åldersgräns)
- USM på Mariehem (11 års åldersgräns*)
- USM i Navet (11 års åldersgräns*)
- All gruppträning på alla anläggningar (se www.usm.nu)
- 30 minuter med en personlig tränare
- Rabatterade bad- och simbiljetter till Navet. Medlemspris bad: 90 kr (ord. Pris 145 kr), sim: 59 kr (ord. pris 85 kr).

USM på Mariehem ordinarie pris: 499:-/mån med autogiro (12 mån bindningstid)

Detta ingår:

- All gruppträning på USM på Mariehem.
- Fullt utrustat gym och konditionsavdelning.
- 30 min med en personlig tränare.
- Rabatterade bad- och simbiljetter till Navet. Medlemspris bad: 90 kr (ord. pris 145 kr), sim: 59 kr (ord. pris 85 kr).
- Möjlighet att teckna ett ungdomsmedlemskap till ditt barn i åldern 11-15 år för 199 kr/månaden.

USM i Navet ordinarie pris: 399 kr/mån med autogiro (12 mån bindningstid).

Detta ingår:

- USM i Navet (11 års åldersgräns*)
- Virtuellt gruppträning samt viss ledarledd träning ex.vis Mamma-Baby
- Rabatterade bad- och simbiljetter till Navet. Medlemspris bad: 90 kr (ord. Pris 145 kr), sim: 59 kr (ord. pris 85 kr).

*Vi har speciella ungdomsabonnemang som är rabatterade i pris. Ett ungdomsabonnemang gäller till och med det år man fyller 16 och målsman måste vara medlem samt träna tillsammans med ungdomen.

Vid tecknande av nytt abonnemang tillkommer en startavgift á 299 kr.

Kontakt om gruppträning: Sofia Strömbro, sofia@usm.nu, 090-12 50 49, 070-554 26 85

Kontakt om medlemskap: Hanna Strömberg, hanna@usm.nu, 073-046 70 11

Mer information om Umeå Sport & Motion: www.usm.nu

Umeå Yogaskola

Umeå Yogaskola Erbjuder 6 % rabatt på kurspriset vid FaR.

Yoga, meditation, avslappning och andningsövningar. Klassisk Yoga som passar för alla åldrar, alla nivåer och ger redskap för hälsa och sinnesro. Funktionsnedsättning inget hinder.

Kontakt: Susanne Edenor Telefon: 070-628 26 55 E-post: info@umeayogaskola.se

Webbplats: <http://www.umeayogaskola.se/>

Vän i Umeå

Broparken Parkrun

Välkommen till Broparken parkrun varje lördag kl. 09.30 för ett gratis motionslopp på 5 km för alla som vill löpa/gå/rulla! (ej cykel)

Registrera dig på 1 minut redan idag via

länk <https://www.parkrun.se/register/?section=form> så får du en profil med en skanningskod som du laddar ned digitalt i mobilen/skriver ut och tar med dig till varje lördag. Då erbjuds du också tidtagning. Det är dock ingen tävling, alla är välkomna och det viktigaste är att ha kul och må bra!"

Parkrun är ett internationellt koncept med evenemang i en mängd olika länder där alla startar 09.30 lokal tid på lördagar. Idag finns det över tre miljoner registrerade "parkrunners". Bli en del av denna härliga gemenskap och kom på dessa lördagar!

Broparken parkrun i Umeå grundades av den lokala integrationsföreningen Vän i Umeå som erbjuder mängder av aktiviteter och sammanhang för multikulturella möten.

Hitta dem på Facebook:

Sida: <https://www.facebook.com/vaniumeasida>

Grupp: <https://www.facebook.com/groups/237877219616700>

Bad för kvinnor från 15 år!

Föreningen Vän i Umeå erbjuder bad för kvinnor. Målet med aktiviteten är att få vattenvana och känna sig trygg i vattnet samt lära känna nya personer. Då det är stor efterfrågan på just

denna aktivitet hänvisar Vän i Umeå till sin facebook sida för att få mer info om aktiviteten. Kontakta gärna Vän i Umeå för information om det finns plats i gruppen.
Mail: kontakt@vaniumea.se eller telefon 072-539 11 46

Yogastudion Umeå

15% rabatt på första kursen mot uppvisande av Fysisk aktivitet på Recept.
På Yogastudion Umeå erbjuder vi dig yoga i grupp så väl som individuellt. Med hjälp av fysiska positioner, andningsövningar och avslappning (mindfulness) vägleder vi dig med trygghet genom yogaklassen. Våra lärare är utbildade inom sjukgymnastik, träning, stressrehabilitering, och har gedigna utbildningar inom yoga. Därigenom kan vi anpassa yogan utifrån dig och det behov du har.

Vi erbjuder:

Platser på våra schemalagda klasser, nybörjare till mer avancerade grupper
Specialanpassade grupper/individuella sessioner utifrån efterfrågan och behov
Schema hittar du på vår hemsida www.yogastudionumea.se

Kontakt: info@yogastudionumea.se eller ring Maria Axelsson (tid. Bergmark) registrerad yogalärare på 070-592 95 81

Veteran-aktiviteter

Balettakademien Umeå

Dans 60+

Dans är en form av motion som gör oss både friskare, piggare, starkare och gladare.
Dans 60+ passar dig som tycker om att röra på dig och är öppen för att utvecklas tillsammans med andra. Du behöver inte ha några speciella förkunskaper, utan läraren lägger upp kursen efter gruppens förmåga. Det är en dansklass fylld av rörelseglädje, skratt och gemenskap.
Följ länken för att läsa mer: [Dans 60+ - Balettakademien Umeå \(folkuniversitetet.se\)](http://folkuniversitetet.se/Dans-60-Balettakademien-Umea)

Dans för Parkinson

Här finns kurser för dig som vill bygga styrka, känna välbefinnande i din kropp och hitta glädje i rörelsen. Här tränar du både kropp och psyke, bygger självförtroende, ökar din kroppskännet och din mentala återhämtning. *Dans för Parkinson* är en metod och ett redskap för att träna och dansa för personer som har Parkinsons sjukdom.
Följ länken för att läsa mer: [Dans för hälsa - Balettakademien Umeå \(folkuniversitetet.se\)](http://folkuniversitetet.se/Dans-för-hälsa-Balettakademien-Umea)

Du kan alltid nå oss personligen om du vill ha hjälp med att välja kurs eller andra frågor som dyker upp: Tel 090-711413, telefontid tisdagar 09.00-11.00 eller Folkuniversitetets växel 090-711431

Hemgårdens bad

På Hemgårdens bad och gym ges du som är ålderspensionär på hel- eller deltid möjlighet till en varierad träning! Hos oss är alla välkomna, oavsett förutsättningar. Omklädningsrum, gym och simhall är funktionsanpassade och utrustade med lyftar. Andra hjälpmedel finns också tillgängliga, kontakta oss för mer information.

Bada och simma i en lugn och varm miljö med utsikt mot älven. Vill du ha lite mer tempo och puls kan du delta i en av våra instruktörsledda vattenträningsklasser. Vattenträning är skonsamt för dina leder och passar därför utmärkt för dig som inte klarar träning på land av olika anledningar. Vattenträning är även ett bra komplement till landträning. Under passen vägleds du av en instruktör och detta tillsammans med peppande musik gör att du får ut det lilla extra av din träning.

Aqua 45/60 På detta pass varvas konditionsträning med styrka i takt med musiken på ett härligt sätt. Fokus ligger på de stabiliserande muskelgrupperna men vi bygger också på med övningar för övrig muskulatur. Passet lämpar sig för dig som är nybörjare eller för dig som gillar den mer klassiska vattenträningen. Med eller utan utrustning.

Aqua Circle 45 Stationsbaserad träning med en blandning av styrka och kondition. Med tidsbestämda intervaller tränar du igenom hela kroppen på stationer där övningarna varierar.

I vårt ljusa och fräscha gym finns det mesta du behöver för en allsidig träning, oavsett förutsättningar eller tidigare erfarenhet. Träna självständigt eller ta hjälp av en instruktör för tips och råd. Boka gärna en instruktion för att få en personlig genomgång och ett träningsprogram med en nivå av utmaning som passar just dig! Du kan också träna i grupp i gymmet.

Gym Cirkel 45 leds av en instruktör. Uppvärmning, nedvarvning och stretch är gemensam. Däremellan utförs övningar fördelade på stationer där styrke-, rörlighets- och balansträning blandas med konditionsträning. En del övningar genomförs med hjälp av utrustning, andra med kroppsvikten som redskap. Övningarna kan anpassas i svårighetsgrad så att alla kan vara med.

Mer information: www.umea.se/hemgardensbad

Kontakt: hemgardenbad@umea.se, 090-162159

Adress: Storgatan 22A, Umeå

Gratis styrketräning för seniorer

Du som är 65 år eller äldre kan träna kostnadsfritt på Hemgårdens bad och gym, Storsjöhallens och Sävar simhalls gym varje vecka.

Hemgårdens bad och gym

Måndagar, klockan 14.00–15.00, mellan 14 augusti och 11 december. Personlig tränare finns tillgänglig i gymmet för att hjälpa till och svara på frågor om träning, gymutrustningen eller utförande.

Anmäl dig till passet i förväg.

Storsjöhallen

Torsdagar, klockan 11.15–12.15, mellan 31 augusti och 21 december. Inga uppehåll. Personlig tränare finns på plats i gymmet och kan ge tips och råd till dig som önskar det.

Anmäl dig i Storsjöhallens reception i samband med första träningspasset.

Sävar simhall

Onsdagar, klockan 10.30–11.30, mellan 6 september och 13 december. Vi på simhallen finns tillgängliga om du har några frågor gällande maskinerna, övningar, medlemskap eller annat.

Anmäl gärna din närvaro när du kommer eller under tiden du är hos oss.

Seniorträning på Thorén Arena

Två dagar i veckan kan du som är 65 år eller äldre träna kostnadsfritt i multihallen på Thoren arena med Navet som arrangör. På plats finns ledare som inspirerar, hjälper till att anpassa rörelser efter behov och som kan hjälpa dig att komma igång efter förmåga, dagsform och träningsvana. Träningen är en ledarledd cirkelträning där vi tränar balans, styrka, rörlighet och kondition.

- Onsdagar, klockan 11–12, preliminär start vecka 36
- Fredagar, klockan 11–12 preliminär start vecka 36

Plats till träningen görs via appen *Go Active* och ange anläggnings-id 028300 för att ansluta till Navets träningspass. Träningspassen släpps klockan 06.00 en vecka innan passet börjar. Passet kan bokas och avbokas fram till två timmar innan passet startar. För att hitta igen cirkelträningen på Thoren arena väljer ni Navet som anläggning. Detta eftersom det är Navet som genomför aktiviteten men hyr tid på Thoren arena.

IKSU

På IKSU hittar du ett brett utbud av aktiviteter.

Rekommenderade aktiviteter för seniorer hittar ni på [IKSU's hemsida](#).

Umedalens veteraner

Gymnastik måndagar och torsdagar kl. 8.00 – 9.00 i Musköten.

Nya anmälningar till Umedalens IF tel. 090-14 87 90. Pris: För en gång/vecka 230:-/ termin.

För två gånger / vecka 380:-/ termin

För övriga aktiviteter se: <http://www.umedalensif.se/start/?ID=142982>

Umeå Gymnastikförening

Seniorverksamheten hittar du på:

Badmintonhallen måndag kl.10-11

UE Arena D-hallen onsdagar kl 10-11

UE Arena D-hallen fredagar kl 10-11

Kontakt: E-post: kansli@umeagf.se . Tel 090 - 123919 måndag, onsdag och torsdag kl 10-12

Umeå kommun

Inspelade träningspass

På kommunens hemsida under ”Seniorträning” finns digitala träningspass inspelade av instruktörer på våra bad. Träningspassen är mellan 10 och 30 minuter långa och passar därför bra att göra som en kort rörelsepaus eller som intensiv träning. Passen är en blandning med yoga, cirkelträning, rörlighet, core och liknande som kan genomföras där du är. Instruktören anpassar träningen så att alla, oavsett nivå, ska kunna delta. För att genomföra passen behöver du inte några redskap, men till vissa kan det vara bra med träningskläder och/eller en matta.

Umeå Performance center

UPCs seniorträning är perfekt för dig som har möjlighet att träna på dagtid och behöver skapa en fungerande träningsrutin som ger resultat. Har du exempelvis ordinerats FaR-recept för högt blodtryck, viktnedgång eller kanske bara behöver öka din aktivitetsgrad kan vår seniorträning vara något för dig.

När du deltar i vår seniorträning blir du del i ett sammansvetsat gäng som ses 2 ggr i veckan för ledarledda träningar som alltid avslutas med fika i form av mackor, smoothies och kaffe. Träningsperioden startar och avslutas med en hälsokontroll vilket ger dig möjlighet att se de framsteg du gjort.

Följ länken och läs mer: <http://www.umeaperformance.se/seniortraning/>

Skidspår och elljusspår i kommunen

Via länken nedan på Umeå kommuns hemsida kan ni hitta elljusspår och skidspår:

[Elljusspår, motionsspår - Umeå kommun \(umea.se\)](#)

Länk till lista på skidspår och när de är preparerade:

[Fritids- och idrottsanläggningar inom Umeå Kommun \(umea.se\)](#)

Allmänhetens tider för skridskoåkning och i friidrottshallen

Länk till hemsida: [Allmänhetens tider, anläggningar - Umeå kommun \(umea.se\)](#)

Nordmaling

Victory gym

Fullt utrustad träningsanläggning för både individuell träning och gruppträning. Här tränar folk i alla åldrar med varierande mål och träningsvana. Vid uppvisande av fysisk aktivitet på recept får du teckna valfritt medlemskap till 20 % rabatt (ej autogiro). Vid köp av träningskort hos oss ingår en träff med personlig tränare för att du ska komma igång på rätt sätt utifrån dina förutsättningar, behov och mål.

Välkommen till oss!

För mer information och kontakt:

www.victorygym.se

sandra@victorygym.se Tel.0930-13036

Robertsfors

Friskvårdscenter

Ett komplett gym i ett plan som ger stora möjligheter till variation i din träning! Kontakta oss så berättar vi mer om anläggningen. Det går även bra att besöka vår kundmottagning.

FAR – 229 kr/mån (12 månader)

- Gym
- PT
- Gruppträning

Telefonnummer: 0103309909

Hemsida: www.friskvardscenter.se här hittar du information om öppettider och gruppträningsutbudet mm.

Verksamhetsansvarig Minna Häggkvist

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

Vännäs

Friskvårdscenter Vännäs

Ett komplett gym i två plan som ger stora möjligheter till variation i din träning! Kontakta oss så berättar vi mer om anläggningen. Det går även bra att besöka vår kundmottagning.

FAR - 229kr/mån (12 månader)

- Gym
- PT

Telefonnummer: 0103309909

Hemsida: www.friskvardscenter.se här hittar du information om öppettider och gruppträningsutbudet mm.

Verksamhetsansvarig Minna Häggkvist

Friskvårdscenter Vännäsby

Ett komplett gym i ett plan som ger stora möjligheter till variation i din träning! Kontakta oss så berättar vi mer om anläggningen. Det går även bra att besöka vår kundmottagning.

FAR - 229kr/mån (12 månader)

- Gym
- PT
- Gruppträning

Telefonnummer: 0103309909

Hemsida: www.friskvardscenter.se här hittar du information om öppettider och gruppträningsutbudet mm.

Verksamhetsansvarig Minna Häggkvist

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: www.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
- Bäckbottenträning

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