

Aktivitetslista Södra Lappland våren 2026

DOROTEA

Dorotea kommun - Medborgarhuset	
Beskrivning	Bad, gruppträning, yoga, spinning. Rabatter: Bad gratis för barn och ungdomar upp till 18 år. Ungdomar 13-15 år, samt seniorer från 65 år har 30% rabatt på träningskort (gäller gym samt gruppträning).
Målgrupp	Från 13 år och uppåt, seniorer
Läs mer	dorotea.se/uppleva-och-gora/aktiviteter-anlaggningar-och-oppettider/medborgarhuset/
Kontaktuppgifter	mbbokning@dorotea.se , 0942-14067
Plats	Medborgarhuset

HjärtLung Riksförbund	
Beskrivning	Tisdagar kl 14.00 i D-salen på MB i Dorotea. Teori 20-30 min om hälsa, därefter sittgympa i 45 minuter. Gratis för medlemmar i Riksförbundet HjärtLung, övriga 200:- per termin.
Målgrupp	Personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar
Läs mer	Hjärt-lung.se - Dorotea
Kontaktuppgifter	Vivianne Svanlund 070 - 324 73 29
Plats	Slåttervägen 10 c, Mb-salen, Dorotea

LYCKSELE

Active Move APP	
Beskrivning	Gratis digital plattform. För dig som söker något nytt att testa. Alla aktiviteter som är möjliga att testa i Lycksele ska finnas i plattformen – från alla föreningar!
Målgrupp	Barn, ungdom, senior
Läs mer	Ladda ned appen ActiveMove

Lycksele Bowlinghall	
Läs mer	https://www.lyckselebowlinghall.se/

Lycksele Bugg och Swing	
Beskrivning	Zumba och Bugg samt Dance Fun.
Målgrupp	vuxna
Läs mer	lyckselebuggoswing.se (facebook)
Kontaktuppgifter	lyckseledans@gmail.com
Plats	Nya dansens hus, Storgatan 58, Lycksele

Cykel - mountainbike	
Plats	Uppmärkta stigar på mountainbike finns på Norräng (Ponderosa), många fina grusstigar eller cykelbanor runt om i Lycksele finns också

Discgolf	
Läs mer	https://udisc.com/courses/skogsparken-bVGB
Plats	Skogsparken, Hedlundaavan och Tannen

Lycksele HjärtLung	
Beskrivning	Erbjuder sittgympa, sitt yoga/qigong, boule, dansa för hälsa, styrka och balans. Se hemsida för dag och tid.
Målgrupp	Medlemmar i Riksförbundet hjärtLung, Lycksele
Läs mer	www.hjart-lung.se/lycksele/
Kontaktuppgifter	info@lycksele.hjart-lung.se
Plats	Se program på hemsidan.

Lycksele kommun	
Beskrivning	Bidrag träningskort, max 2500 kr, villkor-heltid och anställd hela året. Gratis bad, simhallen torsdagskvällar 19.30-21.00
Målgrupp	Medarbetare inom Lycksele kommun
Läs mer	Lycksele.se - anställda
Kontaktuppgifter	camilla.persson@lycksele.se , tel. 0950-166 35 paulina.knopf@lycksele.se , tel. 076-7654808
Plats	Simhallen, gym stadshuset

Korpen Lycksele	
Beskrivning	funktionell träning, gympa, hopprep, pump, spinning, volleyboll, gå-fotboll, pickle-ball
Målgrupp	Barn, vuxna, seniorer
Läs mer	www.korpenlycksele.se
Kontaktuppgifter	lycksele@korpen.se

Korpen - Parasport	
Beskrivning	Rörelse till musik samt bollsport. Vi kommer att utforska tre olika bollsporter under de kommande två terminerna. Vi kommer börja med innebandy, fortsätta med handtheball (handboll) och avsluta med gå-fotboll. Ett antal innebandyklubbarna finns att låna, men har du en egen får du gärna ta med den! Vi tränar i mjuka kläder som du byter om till hemma. Dusch gör du också när du kommer hem. Vi har antingen skor eller är barfota. Personal är varmt välkomna!
Läs mer	https://www.korpen.se/korpenlycksele/aktiviteter/parasport/
Kontaktuppgifter	Ledare: Stefan Dafors sdafors@hotmail.com telefon 0738238188 och Daniel Holmqvist.
Plats	Forsdalaskolans gymnastikhall

Lycksele simhall	FaR-erbjudande
Beskrivning	Bad, simning, vattengympa, gym Virtuella Hydrohex-pass
Målgrupp	Barn, unga, vuxna och seniorer
Läs mer	www.lyckselesimhall.se
Kontaktuppgifter	0950-16642
Plats	Lycksele simhall, Norra Torggatan 11
FaR-erbjudande	Barn upp till och med 17 år gratis träning på simhall och motionsrum. Vid behov av sällskap av vuxen eller assistans vid träningen går medföljare in gratis, men det måste anges på receptet.

Lycksele Sportfiskeklubb	
Målgrupp	Fiskeintresserade
Kontaktuppgifter	Följ Lycksele sportfiskeklubb på facebook, där annonseras olika aktiviteter

Lycksele- Step in	
Beskrivning	Gym-dygnet runt, gruppträning, finns även Step- in online
Läs mer	www.stepin.se
Plats	Lycksele, Centrum och Norrmalm.

Lycksele - utegym	
Beskrivning	Utegym: Tannens idrottsområde och Gammplatsen
Läs mer	https://www.lycksele.se/kommun/kultur-och-fritid/idrottsanlaggningar/utegym/

Kristinebergs simhall																							
Beskrivning	ÖPPETTIDER SIMHALL & GYM Måndag & onsdag kl.13-20 Fredag kl.17-20, lördag kl. 12-16 okt-feb. Med tagg är Gym öppet alla dagar kl 8-22. Motionssim mån-tis 8.30-10.00 Vattengympa mån 10.45 & tors 18.30.																						
Priser BAD	<table><tr><th></th><th>VUXNA</th><th>BARN 5-15 ÅR</th></tr><tr><td>Barn 0-4 år Gratis</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Per tillfälle</td><td>50:-</td><td>30:-</td></tr><tr><td>10-kort</td><td>450:-</td><td>270:-</td></tr><tr><td>Årskort</td><td>1200:-</td><td>600:-</td></tr></table>			VUXNA	BARN 5-15 ÅR	Barn 0-4 år Gratis			Per tillfälle	50:-	30:-	10-kort	450:-	270:-	Årskort	1200:-	600:-						
	VUXNA	BARN 5-15 ÅR																					
Barn 0-4 år Gratis																							
Per tillfälle	50:-	30:-																					
10-kort	450:-	270:-																					
Årskort	1200:-	600:-																					
Priser GYM	<table><tr><th></th><th>VUXNA</th><th>UNGD/PENSIONÄR</th></tr><tr><td>Per tillfälle</td><td>80:-</td><td>60:-</td></tr><tr><td>10-kort</td><td>720:-</td><td>540:-</td></tr><tr><td>Månadskort</td><td>520:-</td><td>420:-</td></tr><tr><td>Årskort</td><td>2200:-</td><td>1900:-</td></tr><tr><td>Hela Huset kort</td><td>3000:-</td><td>2700:-</td></tr><tr><td>Tagg till kodlås</td><td>100:-</td><td>100:-</td></tr></table>			VUXNA	UNGD/PENSIONÄR	Per tillfälle	80:-	60:-	10-kort	720:-	540:-	Månadskort	520:-	420:-	Årskort	2200:-	1900:-	Hela Huset kort	3000:-	2700:-	Tagg till kodlås	100:-	100:-
	VUXNA	UNGD/PENSIONÄR																					
Per tillfälle	80:-	60:-																					
10-kort	720:-	540:-																					
Månadskort	520:-	420:-																					
Årskort	2200:-	1900:-																					
Hela Huset kort	3000:-	2700:-																					
Tagg till kodlås	100:-	100:-																					
Pris VATTENGYMPA/TABATA	<table><tr><td>Per tillfälle</td><td>60:-</td></tr><tr><td>10-kort</td><td>540:-</td></tr></table>		Per tillfälle	60:-	10-kort	540:-																	
Per tillfälle	60:-																						
10-kort	540:-																						
Målgrupp	Alla åldrar																						
Läs mer	https://simhallenkriberg.bokamera.se/																						
Kontaktuppgifter	0953-20510 , info@underjordskyrkan.se																						

MALÅ

Malå Simhall	FaR-erbjudande
Beskrivning	Bad, motionssim, familjebad
Målgrupp	Barn, ungdom, vuxen, senior
Läs mer	https://www.mala.se/kultur-och-fritid/friluftsliv-idrott-och-motion/simhall/
Kontaktuppgifter	0953-14064
Plats	Storgatan 13, Malå
FaR-erbjudande	Barn och ungdom 7-17 år gratis, från 18 år 35 kr.

NORSJÖ

Norsjö - Simhall	FaR-erbjudande
Beskrivning	Bad, babysim, motionssim, vattengympa.
Målgrupp	Barn, unga, vuxen, senior.
Läs mer	https://norsjo.se/kultur-fritid/fritidsanlaggningar/simhall/
Kontaktuppgifter	Norsjo.arena@norsjo.se, 0918-14260
Plats	Storgatan 67, Norsjö
FaR-erbjudande	Barn och ungdom 7-17 år gratis. Från 18 år 35 kr. Vid behov av assistans vid träningen går medföljare in gratis, men det måste anges på FaR-receptet.

Jump In Träning & Hälsa	
Beskrivning	Gym, gruppträning. Bastu finns. Öppet 05.00-23.00
Målgrupp	Från 19 år uppåt, senior
Läs mer	http://www.jumpingym.se
Kontaktuppgifter	jumpingym@yahoo.com , 070-3387474
Plats	Algotsvägen 2, Norsjö

Bodyfix	
Beskrivning	Gym, med instruktörer. Solarium. Massage.
Läs mer	http://www.body-fix.se
Kontaktuppgifter	070-3967919
Plats	Storgatan 6, Norsjö

SORSELE

Sorsele Simhall	FaR-erbjudande
Beskrivning	Bad, motionssim. Bastu finns
Målgrupp	Barn, ungdom, vuxna, seniorer
Läs mer	https://www.sorsele.se/kultur-och-fritid/simhall-och-idrottshall/simhall/
Kontaktuppgifter	simhallen@sorsele.se , 0952-14238
Plats	Skolgatan 20, Sorsele
FaR-erbjudande	Barn 5-17 år betalar 13 kr. Vid behov av sällskap av vuxen eller assistans vid träningen går medföljare in gratis, men det måste anges på receptet.

Trim 365	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, gruppträning, mamma-babyträning.
Målgrupp	Från 14 år och uppåt, senior, familj
Läs mer	www.trim365.se/sorsele/
Kontaktuppgifter	sorsele@trim365.se , 070 – 226 65 39
Plats	Strandvägen 2, Sorsele
FaR-erbjudande	20 % rabatt på de två första månadskorten oavsett vilket medlemskap man önskar, bundet el obundet.

Sorsele - Fritidsbanken	
Beskrivning	Här kan du låna sport- och friluftsprylar gratis i upp till 14 dagar.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna
Läs mer	https://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/sorsele/
Kontaktuppgifter	fritidsbanken@sorsele.se , 070-585 37 61
Plats	Strandvägen 17

STORUMAN

Storuman- Gunnarn IK	
Beskrivning	Gym, Gåfotboll, Cirkelträning, Akrodans för barn. Discgolfbana
Målgrupp	Barn, ungdomar och vuxna
Läs mer	https://www.facebook.com/gunnarns.ik/?locale=sv_SE
Kontaktuppgifter	Sara Norberg 073-0418618
Plats	Varierar utifrån aktivitet.

Storumans idrottsklubb	
Beskrivning	Ishockey, fotboll, bowling (mestadels Tärnaby), basket, volleyboll, bordtennis, skidor och klättring, Multiarena med hundgård där det finns möjlighet till olika typer av spontanidrott.
Målgrupp	Barn, ungdomar och vuxna
Läs mer	www.storumansik.nu
Kontaktuppgifter	kansli@storumansik.nu tel. 076-540 78 88
Plats	Varierar utifrån aktivitet.

Storuman- Peak Gym och Fitness	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, gruppträning
Målgrupp	Student, vuxen, senior
Läs mer	www.peakgym.se
Kontaktuppgifter	info@peakgym.se , 076-7792121
Plats	Järnvägsgränd 20 a, Storuman
FaR-erbjudande	FaR-rabatt 15% på våra ordinarie priser.

Storuman - simhall	FaR-erbjudande
Beskrivning	Motionssim, vattengympa, bad-vattenlek. Bastu.
Målgrupp	Barn, ungdom, vuxna, senior
Läs mer	https://www.storuman.se/kommun/kultur-fritid/Idrott-friluftsliv-och-motion/Simhallen-i-Storuman/ instagram"simhallenstoruman"
Kontaktuppgifter	0951-141 50
Plats	Ringvägen 2, Storuman
FaR-erbjudande	10% rabatt på badkort eller Hydrohex-kort för vattengympa

Storuman - Fritidsbanken	
Beskrivning	Här kan du låna sport- och friluftsprylar gratis i upp till 14 dagar.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna
Läs mer	https://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/storuman/
Kontaktuppgifter	fritidsbanken@storuman.se , 076 1344996
Plats	Blå vägen 209

Uman Puls	
Beskrivning	Friskvårdsförening som har till ändamål att; samla de som är intresserade av träning och friskvård och utöva detta intresse med likasinnade i en för detta avsedd miljö. Det handlar om att ha roligt och må bra i ett långsiktigt perspektiv. Föreningen jobbar med träffar där vi tränar och även studerar friskvård i olika former.
Målgrupp	Barn, ungdomar och vuxna
Läs mer	https://www.facebook.com/2umanpuls
Kontaktuppgifter	ordförande Anna Ludvigsson anlu71@gmail.com 070-328 96 66

VILHELMINA

Hotell Vilhelmina	
Beskrivning	Gym, bubbelpool, massage, bastu.
Målgrupp	Student, vuxna, seniorer
Läs mer	www.hotellvilhelmina.se
Kontaktuppgifter	info@hotellvilhelmina.se , 0940 554 20
Plats	Volgsjövägen 16, Vilhelmina

Level Fitness	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, gruppträning
Målgrupp	Unga från 15-18 år, student, vuxna, pensionär.
Läs mer	levelfitness.se
Kontaktuppgifter	levelfitnessab@gmail.com , 076-1287795
Plats	Videvägen 65, Vilhelmina.
FaR-erbjudande	20% på valfritt ordinarie medlemskap

Vilhelmina - Simhall	FaR-erbjudande
Beskrivning	Bad, simträning, bubbelpool, vattenträning.
Målgrupp	Barn i sällskap med vuxen, student, vuxen, senior.
Läs mer	www.vilhelmina.se/uppleva-och-gora/simhallen
Kontaktuppgifter	0940-14143
Plats	Tingsgatan 8, Vilhelmina
FaR-erbjudande	Halva priset både på enkelbiljetter och säsongskort.

Vilhelmina - PRO	
Beskrivning	Erbjuder aktiviteter, träffar.
Målgrupp	Pensionärer
Läs mer	https://pro.se/distrikt/vasterbotten/kommun/vilhelmina/pro-vilhelmina
Kontaktuppgifter	vilhelmina@pro.se

Vilhelmina - IK	
Beskrivning	Bollsport, skidor, alpint, bordtennis, fotboll mm.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna
Läs mer	Vilhelminaidrottsklubb.com (finns även på facebook)
Kontaktuppgifter	vikkansli@vilhemina.com , 072-32 32 360
Plats	Tingsgatan 1b, Vilhelmina

Vilhelmina - Fritidsbanken	
Beskrivning	Här kan du låna sport- och friluftsprylar gratis i upp till 14 dagar.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna
Läs mer	https://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/vilhelmina/
Kontaktuppgifter	fritidsbanken@vilhelmina.se , 073 - 823 20 65
Plats	Bakom Tingshuset, Vilhelmina

Vilhelmina – SPF Seniorerna	
Beskrivning	Erbjuder linedance, vattengympa, styrketräning, promenad, boccia, bowling samt även resor.
Målgrupp	Pensionärer medlem i förening SPF
Läs mer	www.spfseniorerna.se/vilhelmina eller spf-appen.
Kontaktuppgifter	070-2300087
Plats	Varierar utifrån aktivitet.

Vilhelmina - orientering	
Beskrivning	Orienteringsklubb
Målgrupp	Medlemskap i Vilhelminas orienteringsklubb, enskild, familj.
Läs mer	https://sites.google.com/view/wilhelminaok/hem
Kontaktuppgifter	wilhelminaorientering@gmail.com . 070-2714747

Vilhelmina - judoklubben	
Beskrivning	Judo grupper
Målgrupp	3 år och uppåt. Alla är alltid välkomna på våra träningar oavsett ålder, NPF- diagnoser, etnicitet, kön, socioekonomisk situation mm.
Läs mer	https://vilhelminajudo.se/kontakt/
Kontaktuppgifter	info@vilhelminajudo.se , 070 38 77 044
Plats	Bondegatan, Vilhelmina

TRÄNING ONLINE

YOGOBE	FaR-erbjudande
Beskrivning	Egenträning utan personligt stöd. Träning och Yoga Online.
Målgrupp	Unga vuxna, vuxna och seniorer. Gravida, nyblivna mödrar. Artros och ryggsmärta.
Läs mer	www.yogobe.com/se/far
Kontaktuppgifter	info@yogobe.com
Plats	Digitalt
FaR-erbjudande	FaR-patient får 60 dagar kostnadsfri tillgång till en specialframtagen sida.