

Aktivitetslista i Umeå och kranskommuner hösten 2025 – våren 2026

UMEÅ

Balettakademien Umeå	
Beskrivning	Dansskola. Här betonas dansens positiva effekter på både hälsa och välmående samt möjligheten till konstnärligt uttryck. Oavsett om du vill utforska rörelseglädje, stärka din kropp eller utvecklas som dansare, erbjuder vi ett kursutbud som passar både nybörjare och de med tidigare erfarenhet.
Målgrupp	Från barn (från 2 år) till vuxna, pensionärer Dans för Parkinson
Kontaktuppgifter	<u>Vuxna - Balettakademien Umeå</u> Tel 090-711413 eller via Folkuniversitetets växel på 090-711431. baumea@folkuniversitetet.se
Läs mer	www.folkuniversitetet.se
Plats	Nygatan 43, Umeå

Dans för Hälsa	
Beskrivning	Dans för hälsa är ett forskningsbaserat initiativ som erbjuder en prestationsfri, trygg och kreativ plats för ungdomar att röra sig, må bättre och hitta en positivare relation till sin kropp och sitt psykiska välbefinnande. Dansen är helt kravlös, inga förkunskaper behövs. Aktiviteten är helt kostnadsfri.
Målgrupp	Barn och ungdomar 13-18 år
Kontaktuppgifter/Anmälan	Anmäl dig via: Din skolsköterska, skolkurator eller annan vårdkontakt på dansforhalsaumea@gmail.com
Plats	Balettakademien, Nygatan 43, 903 30 Umeå

Ersboda bad USS	
Beskrivning	Bassäng 12,5 x 5 m med höj- och sänkbart golv, 0-16 m. Grund bassäng finns för de allra minsta. Kontantfria.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna.
Läs mer	https://ersbodabadet.valei.com/
Kontaktuppgifter	ersboda@umesim.nu. Telefon: 0721-911818
Plats	Trattgränd 1E, 906 25 Umeå.

Fitness 24Seven	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gymverksamhet. Finns två gym i Umeå. Ett med tjejjym och gruppträning.
Målgrupp	från 18 år och uppåt
Läs mer	fitness24seven.com
Kontaktuppgifter	info@f24.com
Plats	Umestan Group, Fredsgatan 17 Umeå Centrum Storgatan 43 (endast gym)

Formtoppen	
Beskrivning	Gymverksamhet, fokus på friskvård/kvalitativ träning. Kostrådgivning. Regionavtal Fysioterapeut.
Målgrupp	15 år och uppåt
Läs mer	www.formtoppen.com
Kontaktuppgifter	formtoppen@formtoppen.com , , 090 – 13 53 33
Plats	V. Norrlandsgatan 17

Friluftsfrämjandet, Umeå	
Beskrivning	Aktiviteter med fokus på natur, friluftsliv och äventyr.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna, familj och funktionsvariationer.
Läs mer	www.friluftsframjandet.se
Kontaktuppgifter	regionnorr@friluftsframjandet.se , 070-5679031
Plats	Lokala avdelningar/region/norr

Fritidsbanken Umeå	
Beskrivning	Lån av sport- och friluftsutrustning, även parasport, helt gratis i 14 dagar. Går även att skänka utrustning.
Läs mer	https://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/umea/ lista över tillgänglig utrustning på hemsidan.
Kontaktuppgifter	090-349 34 47
Plats	Ålidhems centrum

Friskvårdscenter Umeå	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, PT samt gruppträning
Målgrupp	11 år och uppåt
Läs mer	www.friskvardscenter.se
Kontaktuppgifter	umea@friskvardscenter.se , 010-3309909
Plats	Riksvägen 2G, Umeå
FaR-erbjudande	FaR-pris 369 kr/mån (12 månader)

Hjälteföreningen Umeå	FaR-erbjudande
Beskrivning	Träning med planering, coachning, uppföljning samt hjälp för en hållbar livsstil. Parasport.
Målgrupp	för personer med funktionsvariationer
Läs mer	www.hjalteforeningen@umea.se
Kontaktuppgifter	hjalteforeningen@umea.se
Plats	Varierad plats utifrån aktivitet. styrelse@hjalteforeningen.se
FaR-erbjudande	Du med funktionsvariation kan nyttja fysisk aktivitet på recept (FaR) tillsammans med oss. Vi erbjuder uppstartsmöte, planering, coachning, uppföljning samt hur vi fortsättningsvis kan hjälpa dig mot en hållbar livsstil.

HjärtLung Umeå	
Beskrivning	Vattenträning, gymnastik, boule, promenadgrupper.
Målgrupp	Medlemsorganisation, Riksförbundet hjärt- och lungsjukdomar.
Läs mer	www.hjart-lung.se
Kontaktuppgifter	info@hjart-lung.se
Plats	Lokalförening, kansli Umeå, Mariehemsvägen 7

IKSU	
Beskrivning	Gym, gruppträning, pt, kostrådgivning, behandling
Målgrupp	15 år och uppåt
Läs mer	www.iksu.se/sv/utbud
Kontaktuppgifter	info@iksu.se
Plats	IKSU har fyra anläggningar, IKSU sport, IKSU spa, IKSU plus Öbacka, IKSU plus Hedlunda

Navet	FaR-erbjudande
Beskrivning	Sim-gymträning, pt, gruppträning
Målgrupp	Barn, unga, vuxna, pensionärer
Läs mer	navet.umea.se
Kontaktuppgifter	navet@umea.se 090-161640
Plats	Västra Kyrkogatan 6A, Umeå
FaR-erbjudande	Tre månaders-kort för student-/pensionärspris utan startavgift mot uppvisande av receptet. Valfri nivå på kortet: Navet Simma, Navet Bada och Navetkortet. Kompiskortet, gäller här

Nordic Wellness	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, gruppträning, Onlineträning
Målgrupp	Ungdom, vuxen, senior, familj
Läs mer	<u>Umeå City (nordicwellness.se)</u> <u>Nordic Wellness Umeå Strömpilen</u> <u>Nordic Wellness Umeå Spa</u> <u>Nordic Wellness Umeå Tomtebo</u> <u>Nordic Wellness Umeå Sävar</u> <u>Nordic Wellness Umeå Klockarbäcken</u> <u>Nordic Wellness Umeå Holmsund</u>
Kontaktuppgifter	<u>umea.city@nordicwellness.se</u> <u>umea.strompilen@nordicwellness.se</u> <u>umea.spa@nordicwellness.se</u> <u>umea.tomtebo@nordicwellness.se</u> <u>umea.savar@nordicwellness.se</u> <u>umea.klockarbacken@nordicwellness.se</u> <u>umea.holmsund@nordicwellness.se</u>
Plats	5 gym i Umeå samt Sävar, Holmsund
FaR-erbjudande	Teckna FaR-kortet 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). Efter avslutad 6 månaders period kan du teckna nytt FAR-kort först efter 12 månader. I medlemskapet ingår styrketräning, konditionsträning, gruppträning, Wellness Online och träning på alla klubbar.

Nolia Arena	
Beskrivning	Två dagar/vecka finns kostnadsfri ledarledd cirkelträning med fokus på balans, styrka, rörlighet och kondition.
Målgrupp	65 år eller äldre
Läs mer	<u>umea.kommun.se</u> -seniorträning
Kontaktuppgifter	090-124600
Plats	Remontstråket 1, Umeå

Skidspår/elljusspår Umeå kommun	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 i Umeå	Allmänhetens tider, anläggningar - Umeå kommun (umea.se)

Storsjöhallen Holmsund	FaR-erbjudande
Beskrivning	Bad, gym, gruppträning.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna, pensionärer (65+) Kompiskortet gäller
Läs mer	http://storsjohallen.umea.se/
Kontaktuppgifter	storsjohallen@umea.se , 090-163544
Plats	Solbackavägen 18, Holmsund

Sävar simhall	FaR-erbjudande
Beskrivning	Bad, simträning enskilt och i grupp
Målgrupp	Barn, unga, vuxna, pensionärer (65+)
Läs mer	Sävar simhall - Umeå kommun (umea.se)
Kontaktuppgifter	savarsimhall@umea.se , 090-164090
Plats	Drottningvägen 9, Sävar
FaR-erbjudande	20% rabatt på gällande pris för respektive åldersgrupp vid tecknande av 3 månaders avtal, oavsett om man valt gymkort eller simkort. En genomgång av gymmet med personlig tränare ingår.

Södra Umeå Ryttarförening	
Beskrivning	Ridskola, grupp och ridning enskilt. Fritidskortet gäller
Målgrupp	Från 7 år och uppåt
Läs mer	www.sodraumearf.se
Kontaktuppgifter	073-0507693
Plats	Stöcksjö

Tenton Gym	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, Gruppträning Ersboda, PT samt Bad/gym Ersboda (handikappanpassat/varmvatten bassäng)
Målgrupp	Från 15 år och uppåt. Barn mellan 12-14 år tränar tillsammans med vuxen.
Läs mer	www.tenton.se
Kontaktuppgifter	info@tenton.se 090 – 12 40 45
Plats	6 anläggningar i Umeå, Marieberg, Ersboda Bad & Gym, City, Haga, Östra kyrkogatan (ÖK) och Hörnefors.
FaR-erbjudande	15 % rabatt på valfritt TOTAL kort (ej autogiro) vid uppvisande av FaR-recept. Detta gäller för nytecknande medlemmar som inte varit medlem på Tenton tidigare (inom närmsta året).

Umedalens IF	
Beskrivning	Badminton, bandy, bordtennis, fotboll, friidrott, gymnastik, handboll, parasport, orientering, skidor. Fritidskortet gäller se fritidskortet.se Veteranidrott, tex gåfotboll, gymnastik.
Målgrupp	Barn, ungdomar, seniorer
Kontaktuppgifter/frågor	www.umedalensif.se beaumea@outlook.com (paraidrott)
Plats	Varierande utifrån aktivitet

Umeå Budoklubb	FaR-erbjudande
Beskrivning	Alla är välkomna att träna oavsett förutsättningar. Grupper för nybörjare startar höst- och vårtermin, går ofta bra att börja senare också, kontakta då kansliet på kansli@umeabudoklubb.se För samtliga grupper gäller prova-på, dvs prova några gånger innan deltagaravgift. Första gången tränar du lämpligen i träningsbyxor och t-shirt.
Målgrupp	Barn, ungdomar, vuxna
Läs mer	https://www.umeabudoklubb.se/start/?ID=295113
Kontaktuppgifter	kansli@umeabudoklubb.se
Plats	Bankgatan 10a, Umeå
FaR-erbjudande	Vi kan erbjuda personer med FaR samma rabatt som vi ger studenter, det innebär att man betalar 900kr/termin i träningsavgift istället för 1050kr

Umeå Gymnastikförening - Gymmix	
Beskrivning	Cirkelträning, medelgympa, pigga seniorer, pulsstyrka, vattengympa, yoga, mm. Läger.
Målgrupp	Barn-, ungdom-, familjegymnastik från 3 år. Vuxna, seniorer. "Trivsel och Rörelseglädje"
Läs mer	www.umeagf.se
Kontaktuppgifter	kansli@umeagf.se 090-123919
Plats	Kansli: Mariehemsvägen 12, gymnastikenshus.

Umeå kommun - senior	
Beskrivning	Cirkelträning Nolia, Stark och säker, gratis gymträning, Onlineträning (inspelade pass). Bassängträning, promenadgrupp
Målgrupp	Seniorer, personer med psykisk ohälsa
Läs mer	www.umea.se – sök på fysik aktivitet

Umeå Performance center	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, funktionell träning (tex löpbana, plintar mm), kondition, kampsport. Paddel. Seniorträning.
Målgrupp	Från 18 år och uppåt. Seniorer.
Läs mer	http://www.umeaperformance.se/
Kontaktuppgifter	info@umeaperformance.se , 090-7657000.
Plats	Rälsvägen 7, Umeå
FaR-erbjudande	3-månaders plan: För att ge dig en trygg och individuellt anpassad introduktion i vår anläggning så lägger vi upp en 3-månadersplan. Maila eller ring oss gärna för att boka in en kostnadsfri träff med coach.

Umeå Ryttarförening	
Beskrivning	Ridlektioner, anpassad, enskilt eller i grupp. Fritidskortet gäller.
Målgrupp	Barn, ungdomar och vuxna
Läs mer	www.hippologum.se
Kontaktuppgifter	info@hippologum.se , 090126300
Plats	Forslunda 9, Umeå

Umeå shotokanklubb	
Beskrivning	Karate är en idrott för gammal som ung. Deltagande utifrån egna förutsättningar, utvecklas och ha roligt. Vi välkomnar nybörjare till gratis prova-på under februari och september.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna
Läs mer	www.umeashotokan.se
Kontaktuppgifter	umeashotokan@hotmail.com
Plats	Berghemsskolan, skidspåret 6, Umeå

Umeå Sport & Motion, USM	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, gruppträning
Målgrupp	Från 16 och uppåt, (från 11 år med medföljande vuxen på USM Mariehem)
Läs mer	www.usm.nu
Kontaktuppgifter	usm@usm.nu
Plats	Finns tre gymanläggningar i Umeå, USM i Utopia, USM på Östra och USM på Mariehem
FaR-erbjudande	15% rabatt på valfritt medlemskap, gäller årskort.

Umeå Yogaskola	FaR-erbjudande
Beskrivning	Yoga, meditation, avslappning och andningsövningar.
Målgrupp	Unga, vuxna, seniorer. Funktionsnedsättning inget hinder
Läs mer	www.umeayogaskola.se
Kontaktuppgifter	info@umeayogaskola.se, 070-6282655
Plats	Järnvägsallén 20, KFUMhuset, Umeå
FaR-erbjudande	15% rabatt på första kursen eller 10-klippkort.

Vän i Umeå	
Beskrivning	Ideell förening, ett nätverk för ökad integration. Olika aktiviteter på olika platser i Umeå, tex matlagning, språkcafe, läxhjälp, basket/pingis med vän, parkrun.
Målgrupp	Volontärverksamhet, student, vuxen, pensionär
Läs mer	vaniumea.se
Kontaktuppgifter	kontakt@vaniumea.se , 072-5391146
Plats	Kansli/kontor: Döbelsgatan 16, Umeå

Yogastudion Umeå	FaR-erbjudande
Beskrivning	Yoga, enskilt eller i grupp.
Målgrupp	Student, vuxna
Läs mer	www.yogastudionumea.se
Kontaktuppgifter	info@yogastudionumea.se , 070-592 95 81 (yogalärare)
Plats	Skolgatan 95, Umeå
FaR-erbjudande	15% rabatt på första kursen eller 10-klippkort

HÖRNEFORS

Bråvallahallen, Hörnefors	
Beskrivning	Stark och säker. Cirkelträning i grupp, ett tillfälle i veckan. Bokas via umeabad.goactivebooking.com
Målgrupp	65+
Läs mer	www.umea.se,-seniortraining
Kontaktuppgifter	070-8506536
Plats	Industrivägen 17, Hörnefors

NORDMALING

Victory gym	FaR-erbjudande
Beskrivning	Träningsanläggning för individuell träning och gruppträning.
Målgrupp	Alla åldrar med varierande mål, träningsvana, seniorträning.
Läs mer	www.victorygym.se
Kontaktuppgifter	079-3578471, sandra@victorygym.se
Plats	Affärsvägen 3, Nordmaling
FaR-erbjudande	Valfritt medlemskap till 20 % rabatt (ej autogiro). En träff med personlig tränare ingår för att komma igång på rätt sätt utifrån förutsättningar, behov och mål.

Korpen	
Beskrivning	Gympa
Målgrupp	Vuxna
Läs mer	Korpen.se – Nordmaling
Kontaktuppgifter	Elisabeth 072-585 56 60
Plats	Hammarhallen

ROBERTSFORS

Robertsfors, Friskvårdscenter	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, PT, gruppträning.
Målgrupp	11 år och uppåt. Senior
Läs mer	www.friskvardscenter.se
Kontaktuppgifter	010-330 99 09, robertsfors@friskvardscenter.se
Plats	Storgatan 17 Robertsfors
FaR-erbjudande	FaR-pris 279 kr/mån (12 månader)

Robertsfors badhus	
Beskrivning	Bad enskilt och i grupp. Bassäng bredd: 8 m, längd 16,5 m. Halva bassängen har höj- och sänkbar botten.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna, seniorer.
Läs mer	www.robertsfors.se - badhus
Kontaktuppgifter	0934-141 55
Plats	Parkgatan 7, Robertsfors

VINDELN

AVANTi sportsclub gym	
Beskrivning	Gym, utrustat för styrke- och konditionsträning. Bastu finns.
Målgrupp	Från 15 år och uppåt
Läs mer	https://avantisportsclub.se/vindeln/
Kontaktuppgifter	vindeln@avantisportsclub.se , 070-9309926
Plats	Vindelgallerian, Karlsgårdsvägen 22, Vindeln

Friluftsförbundet, Vindeln	
Beskrivning	Naturupplevelser för alla åldrar. Friluftsliv - Häng med oss ut! Friluftsliv i grupp som en del av återhämtning vid psykisk ohälsa.
Målgrupp	Barn, ungdom, vuxen, familj, senior, funktionsnedsättning inget hinder.
Läs mer	www.friluftsfremjandet.se – lokalavdelning Vindeln
Kontaktuppgifter	Aktivitetsslots 072-4533671,
Plats	Varierar utifrån aktivitet

Korpen	
Beskrivning	Gruppträning, pass med olika intensitet. ”Glädje till rörelse för hjärta och kropp”
Målgrupp	Barn, vuxna
Läs mer	https://www.korpen.se/korpenvindeln/
Kontaktuppgifter	Meddelande kan skickas via hemsida

Vindelns kommun- Aktiviteter för hälsa	
Beskrivning	För personer som upplever att ensamhet eller utanförskap är ett problem. Det erbjuds individuellt stöd i form av samtal och aktivitet. Vi letar tillsammans aktiviteter som finns i Vindeln hos någon förening eller på annat sätt. 5 gånger kostnadsfritt
Målgrupp	16-65 år.
Läs mer	vindeln.se/omsorg-och-hjalp/oppna-insatser/aktiviteter-for-halsa-okad-aktivitet-och-social-hallbarhet
Kontaktuppgifter	Vindelns kommun, Aktivitetslots, 072-4533671

Vindelns Ridklubb	
Beskrivning	Ridning i enskilt eller i grupp. I ridning tränar man koordination, styrka, stabilitet, balans och kroppskänedom.
Målgrupp	Barn, unga, vuxna, funktionsnedsättning inget hinder.
Läs mer	www.vindelnsridklubb.se
Kontaktuppgifter	info@vindelnridklubb.se , 070-5577710
Plats	Västomån 365, Vindeln

Vindelns Simhall	FaR-erbjudande
Beskrivning	Bad, sim/motionsträning, vattengymnastik
Målgrupp	Barn, unga, vuxna, pensionärer
Läs mer	vindeln.se - vindelns simhall
Kontaktuppgifter	Simhall, 0933-14092. Simhallsföreståndare 0933-14204
Plats	Storvägen, Intill Renforsskolan
FaR-erbjudande	Halva priset för 18 år och äldre, gäller enkelbiljett och 12-klippkort. Gäller ej årskort. Gratis under 18 år.

VÄNNÄS

Fritidsbanken Vännäs	
Beskrivning	Lån av sport- och friluftsutrustning helt gratis i 14 dagar. Går även att skänka utrustning
Läs mer	www.fritidsbanken.se – vännäs (även facebook)
Kontaktuppgifter	fritidsbanken@vannas.se , 076-1311984
Plats	<u>Norra Drottninggatan 41B</u> (ingång högra gaveln)

Korpen	
Beskrivning	Livskvalitet genom motion, rekreation och friskvård i gemenskap - ALLA platser i Korpen! Zumba, Spinning, Body Pump, Funktionell träning, Bodybalance, Pickleball och Innebandy.
Målgrupp	Barn, vuxna, seniorer
Läs mer	korpen.se – Vännäs
Kontaktuppgifter	Meddelande kan skickas via hemsida, 070-577 34 61

Vännäs Friskvårdscenter	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, gruppträning, PT
Målgrupp	Barn 11-14 år i målsmans sällskap. 15 år och uppåt, student, senior.
Läs mer	www.friskvardscenter.se
Kontaktuppgifter	vannasby@friskvardscenter.se , 010-3309909
Plats	Vegagatan 16 B, Vännäs
FaR-erbjudande	FaR-pris 279kr/mån (12 månader)

Vännäsby Friskvårdscenter	FaR-erbjudande
Beskrivning	Gym, gruppträning, PT
Målgrupp	Barn 11-14 år i målsmans sällskap. 15 år och uppåt, student, senior.
Läs mer	www.friskvardscenter.se
Kontaktuppgifter	vannasby@friskvardscenter.se , 010-3309909
Plats	Umevägen 115A, 911 36 Vännäsby
FaR-erbjudande	FaR-pris 279 kr/mån (12 månader)

ONLINE-TRÄNING

Online- träning YOGOBE	FaR-erbjudande
Beskrivning	Träning och yoga på digital plattform.
Målgrupp	Särskilda träningsvideor med olika intensitetsnivå som är lämpad för dig som vill komma igång eller som fått FaR-recept.
Läs mer	www.yogobe.com/se/far
Kontaktuppgifter	info@yogobe.com
FaR-erbjudande	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.