

FaR-aktiviteter Skellefteå

Se även i aktivitetskatalogen på 1177.se:

<https://www.1177.se/Vasterbotten/Tema/Halsa/Fysisk-aktivitet/Aktivitetskatalogen--traning-nara-dig/>

Badhusen i Skellefteå kommun

Gratis bad för gravida samt barn och ungdomar upp till 18 år 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

Information om utbud och öppettider:

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

Friskis och Svettis

Mot uppvisande av FaR kostar ett guldkort (gäller alla pass) för 6 månader, 1 100 kr. Gäller datum till datum så oavsett när på året man skaffar kortet tränar man 6 månader.

Ungdomar (t o m åk 3 på gymnasiet) tränar för 650 kr för 6 mån med FaR.

Medlemsavgift på 195 kr/år tillkommer.

Vi har även nybörjarpass (soft) för nybörjare/eller för ovana motionärer.

Se mer på: www.skelleftea.friskissvettis.se

Friskvårdskompaniet

20 % FaR-rabatt på alla träningskort.

10-kort Mamma/Senior 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. Man tränar 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.

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

Hjärt-lungsjukas förening

Gympa och vattengympa.

För orter och program se: <https://www.hjart-lung.se/skelleftea>

Du kan även kontakta kansliet 0910-70 20 84.

Korpen

Må bra-gympa

Mer info på: <http://www4.idrottonline.se/default.aspx?id=62806>

Monika Nilsson 070-366 63 56

Kågedalens Ryttnarörening

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 gruppider för FaR skulle uppkomma kommer vi att se över detta.

Kontakta oss för förfrågningar och tidsbokning kring vår verksamhet tel 0910-723 000

Länk till hemsidan: <http://www4.idrottonline.se/KagedalensRF-Ridsport/>

Skellefteå dans och balett

Nedanstående grupper är särskilt lämpade vid FaR. All anmälan sker via anmälningsformulär på hemsidan www.dansochbalett.se (Ange FaR i kommentaren), där finns också mer information om kurserna. För frågor kontakta info@dansochbalett.se eller 070 699 50 03

Dans för personer med Parkinsons sjukdom

Period 1 (v. 4 - 9). Start torsdag 24/1 12.15-13.30

Period 2 (v. 11 - 15) Start torsdag 14/3 12.15-13.30

Kostnad: 300 kr/period + medlemsavgift 100 kr/halvår

Lämpad för personer med Parkinson eller andra äldre personer med liknande typer av funktionsvariationer.

Streetdance för vuxna (nybörjare)

16 tillfällen. Start söndag 20/1 16.45-18.00

Kostnad: 1800 kr + 100 kr medlemsavgift
(25% FaR-rabatt)

Jazzdans för ungdomar/vuxna (nybörjare)

16 tillfällen. Start tisdag 15/1 18.30-19.45

Kostnad 1800 kr + 100 kr medlemsavgift
(25% FaR-rabatt)

Modern Nutida dans för ungdomar/vuxna (nybörjare)

16 tillfällen. Start onsdag 16/1 18.30-19.45

Kostnad 1800 kr + 100 kr medlemsavgift
(25% FaR-rabatt)

Skellefteå AIK friidrott

Erbjuder gymna samt löpträning för vuxna vana löpare såväl som nybörjare samt ungdomsverksamhet. AIK-gymna på tisdagar kl 19 i Kombihallen.

Info på hemsidan: <http://www.aikfriidrott.com/traningsgrupper/Tisdagsgympan>

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

Soo Shim

Erbjuder träning för alla. Soo Shim har idag medlemmar från 4 år upp till 92 år som tränar aktivt och det finns plats för fler. Träningen som erbjuds är enskild eller i grupp, det finns även möjlighet till träning med PT, personlig tränare. Soo Shim har ett välutrustat gym och tillgängliggjorda träningslokaler. Soo Shim erbjuder 50% rabatt på träningsavgiften för personer med Fysisk Aktivitet på Recept (FaR)

Läs mer på vår hemsida www.sooshim.se eller ring 0910-777305 eller maila info@sooshim.se för mer information.

360 Träningscenter

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

För daglediga rekommenderas OFF PEAK kortet för 199-249 kr/månad för träning mån-fred kl 05-11.00 samt 13-16.00 samt hela lördag och söndag på alla fyra gym.

Seniorpassen passar bra för ovana motionärer i högre åldrar.

För info om pass: 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 - dans och hälsa

Zoloz erbjuder kurser i dans och yoga till ungdomar, vuxna och seniorer. Kurser finns på både dagtid och kvällar.

Yogaformen heter Virya och är dynamisk yoga som byggs kring tio moduler för att få med hela kroppen, samt kryddas med ett biomekaniskt tema och ett filosofiskt tema. Jag erbjuder yogakurser för nybörjare och fortsättare, workshops och helgträffar. Jag är utbildad i viryayogans tre grundnivåer, yogaterapi, rehabvirayoga, virya restorative, virya sequencing och praktisk anatomi via Nordiska Yogainstitutet. På mina yogaklasser ligger fokus på närvaro, andning och att röra sig hälsosamt. Förutom detta vill jag 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.

På dansfronten är det flamenco och modern jazz/simonsonteknik som erbjuds. Flamencon är blandade nivåer som passar alla. En chans att sträcka på sig och ta plats, uttrycka sig till musiken och ha roligt. Simonsontekniken ges i flera nivåer; från absoluta nybörjare till mer avancerad repertoargrupp. I simonson dansar vi inifrån och ut, lyssnar på kroppen och rör oss på ett säkert sätt så vi kan dansa högt upp i åldrarna. Uppvärmning och teknikträning samt diagonaler och dans ute på golvet till härlig musik. Största fokus ligger på rörelseglädje och gemenskap, men du får också med dig goda kunskaper om kroppen, bättre balans, starkare och rörligare kropp. I dansgrupperna har vi blandad ålder, alla från 15 år och uppåt är välkomna och i dagsläget är det en blandning från 20-80 år.

För dans rekommenderas att du går hela kursen. Yogan går bra att droppa in i mån av plats då det passar dig.

Kurser, tider och upplägg ser lite olika ut från termin till termin. Vissa terminer erbjuder jag kurser även utanför Skellefteå och har t ex haft grupper i Byske och Kåge. Om du/ni har en grupp som vill träna tillsammans, eller om du vill ha privatlektioner, så kontaktar du mig för att se vad som går att ordna! Du hittar mer information på hemsidan, Facebook och instagram.

Kurspriser: se hemsida, www.zoloz.se - priset beror på hur många tillfällen kursen ges
FAR-rabatt: 10%

Pia Burman *Dans- och yogalärare*
www.zoloz.se, www.facebook.com/zolozdans
070-5468627