

## 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.
  - Barn och ungdomar upp till 17 år betalar 20 kr 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
- 
- För både ungdomar och vuxna är det viktigt att ange vilken träningsform som förskrivits för det är endast detta som receptet gäller för.
  - Oavsett hur länge ni som förskrivare rekommenderar FaR gäller erbjudandet i 6 månader.
  - En person kan använda 2 recept på en treårsperiod.
  - FaR innefattar simbassäng och gym. Gäller inte relaxen. Gymgräns 13 eller 15 år beroende på vilken anläggning som det gäller.
  - Receptet ska se ut som Region Västerbottens FaR-blankett men loggan kan bytas ut till aktuell organisation, ex.vis Skellefteå kommun. Undantag Habiliteringen som har ett eget recept.
  - På de mindre badhusen gäller FaR under öppettid, på Eddahallen kan lokala anpassningar förekomma dock minst 50 % av öppethållandet.

Information om utbud och öppettider:

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

### Friskis och Svettis

Mot uppvisande av FaR kostar ett 6 månaders träningskort, 1 300 kr (gäller all slags träning) Gäller datum till datum så oavsett när på året man skaffar kortet tränar man 6 månader i följd. Går även att dela upp betalningen via autogiro, 209 kr /månad i 6 månader. Medlemsavgift på 195 kr/kalenderår tillkommer. Finns även nybörjarpass (soft) för nybörjare/eller för ovana motionärer. Se mer på: [www.skelleftea.friskissvettis.se](http://www.skelleftea.friskissvettis.se)

### Friskvårdskompaniet

20 % FaR-rabatt på alla träningskort  
10-kort Mammaträning efter graviditet 650 kr  
Mer information och priser, se [www.friskvardskompaniet.se](http://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. Mer information: <https://norrchi.wordpress.com/>  
Kontakt: Monica Tjerngren, tel. 070 565 15 65, [monica.tjerngren@gmail.com](mailto: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 Ryttarförening**

Erbjuder enskild ridning till rabatterat pris med Fysisk aktivitet på Recept (FaR)

Vi anpassar lektionen efter ryttarens önskemål och försöker också att hitta lämpliga hästar som passar ryttaren. 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/>

### **Rönnskär Railcare IF**

Till våren 2021 är det tänkt att Rönnskär Railcare IF kommer att introducera en ny verksamhet i föreningen Gåfotboll för 60+. Gåfotboll är en träningsform speciellt anpassad för dig som vill gå och spela fotboll. Gåfotbollen har växt fram som en variant av Fotboll Fitness. Det är precis vad det heter, fotboll där du som utövare går istället för att springa. Och det är jobbigare än du tror, och dessutom bra mycket roligare än du anar!

Vi vill gärna att ni som är 60+ eller känner någon i den åldern hjälper oss att marknadsföra för detta nya initiativ.

Har ni frågor eller är intresserade hör av er till Rönnskär Railcare IF 0910-31110 eller titta in på föreningslokalen torget Skelleftehamn

Länkar:

<https://www.laget.se/RonnskarRailcareIF>

<https://www.youtube.com/watch?v=1YqaOYtbjMw>

<https://www.youtube.com/watch?v=M7ZzjCO5xIs>

Kontakt: Ronny Berglund Rönnskär Railcare IF 0706347540 [rif@allt1.se](mailto:rif@allt1.se)

### **Skellefteå dans och balett**

Erbjuder flera grupper som är särskilt lämpade vid FaR och ger även rabatt vid vissa kurser.

Besök hemsidan och läs mer om respektive kurs. Anmälan sker i anmälningsskema på hemsidan, ange FaR i kommentaren: [www.dansochbalett.se](http://www.dansochbalett.se)

För frågor kontakta [info@dansochbalett.se](mailto:info@dansochbalett.se) eller 070 699 50 03

Rekommenderade grupper:

- Streetdance för vuxna (nybörjare)
- Jazzdans/Modern Nutida dans för ungdomar/vuxna (nybörjare)

### **Skellefteå AIK friidrott**

Erbjuder gympa samt löpträning för vuxna vana löpare såväl som nybörjare samt ungdomsverksamhet.

Info på hemsidan: <http://www.skellefteaaiKFriidrott.se/nyheter/?ID=198594&NID=611194>

### **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](http://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](http://www.sooshim.se) eller ring 0910-777305 eller maila [info@sooshim.se](mailto:info@sooshim.se) för mer information.

### **Step In Skellefteå - FaR erbjudande Region Västerbotten**

Step In Skellefteå ingår i Norra Sveriges största träningskedja med totalt sju träningsanläggningar. Vår målsättning är att människor ska få en bättre hälsa och mer aktiv livsstil.

I Skellefteå erbjuder vi stans modernaste träningsanläggning med gruppträning och gym, dygnet runt från endast 229 SEK/månad, startavgift om 249 SEK tillkommer (träningskortet kan även betalas kontant). Erbjudandet gäller även i Norrbotten på följande orter: Boden och Luleå. Mer info finner ni på [www.stepin.se](http://www.stepin.se)

### **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 229-259 kr/månad för träning mån-fred kl 04-11.00 (inpassering senast kl 10.00) samt 13-16.00 (inpassering senast 15.00) 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](http://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 Yogastudio**- schyssta hälsofrämjande yogaövningar som hjälper dig röra dig med glädje i stället för med smärta!

Vi finns som yogastudio på Storgatan 26 i Skellefteå - men även online!

Hösten 2020 erbjuder vi:

- *Kickstart* den 31/8-13/9. Kom igång med yoga efter ett uppehåll eller om du är helt ny. Yoga obegränsat under två veckor för 590 kr. Tio klasser att vara med på. Sker via livestream i mötesrummet zoom där vi kan se och höra varandra!
- *7-veckorskurser online* i september och oktober, med start fr o m den 14 september. Varierade kurser med fokus på hälsosamma rörelser och rörelseglädje. Läs mer på [zoloz.se/kurser](http://zoloz.se/kurser). Samtliga kurser ges via zoom första perioden. Aktuella starter:
  - Puls! Få upp flåset på yogamattan. Måndagar 18.30
  - Börja yoga! Kurs för absoluta nybörjare. Tisdagar 19.00
  - Ryggkärlek! Lunchyoga för en mjukare rygg. Onsdagar 11.40.
  - Ha roligt! Styrka balans och rörelseglädje (avancerad). Torsdagar 19.00
  - Vakna upp! Mogonyoga för en bra start på dagen. Lördagar 9.30.
- *7-veckorskurser i studion*. I november och december hoppas vi kunna starta upp mer verksamhet i yogastudion på Storgatan 26. Liknande upplägg som period 1. Här kan även ny dansgrupp dyka upp!

- **MEDLEMSSIDA ONLINE: STOPPA RYGGONT MED YOGA!**

*Hör du till dem som upplever värk, trötthet och smärta i ryggen?*

Jag vet hur det känns! Jag har spenderat större delen av livet med värk och lärt mig olika tekniker för att minska smärtan. Rörelse och yoga är det bästa jag har som verktyg och jag vill dela med mig till dig så att även du kan hantera och minska värken när den uppstår!

Sedan maj 2020 erbjuder vi också en medlemsida online med fokus på ryggont. Det är förinspelade pass på 20-50 minuter som du kan göra hemma i lugn och ro, när du har tid och möjlighet. Passen är blandade i intensitet och längd och ett nytt kommer varje måndag. Du har alltid tillgång till minst fyra veckopass samt några pass och övningar som finns i introduktion och bonusmaterial.

Nytt intag av medlemmar i början av oktober 2020. Skriv upp dig på väntelistan redan nu! <http://zolozyoga.teachable.com>. Låg månadskostnad som dras från ditt kort. Just nu 250 kr i månaden men det kan gå upp längre fram.

- *Privatlektioner - enskilt eller liten grupp*

Du kan också boka in privat tid med mig. För dig själv eller för en mindre privat grupp. Maila mig för att boka: [pia@zoloz.se](mailto:pia@zoloz.se)

Vi som arbetar på Zoloz heter Pia Burman och Ann Degerman. Pia är utbildad hälsovägledare vid LTU, har undervisat dans sedan 2004 och yoga sedan 2014 och äger verksamheten. Ann är till vardags socionom och håller flera yogakurser hos Zoloz sedan 2019. Vi är båda utbildade hos Nordiska Yogainstitutet inom viryayogans metod. Pia har också påbyggnad inom yogaterapi, rehabiliterande yoga och praktisk anatomi bl a.

På våra yogaklasser ligger fokus på närvaro, andning och att röra sig hälsosamt. Förutom detta vill vi 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. Den kan också minska smärta i kroppen och öka din livskvalitet.

Kurspriser: se hemsida, [www.zoloz.se](http://www.zoloz.se) - priset beror på hur många tillfällen kursen ges. För höstens kurser a sju träffar är priset 1090 kr/st.

Pia Burman *Dans- och yogalärare*

[www.zoloz.se](http://www.zoloz.se), <http://facebook.com/zolozoyoga>

Gratis filmer med yogatips på youtube:

[https://www.youtube.com/channel/UC6MQA5KIt1W\\_aaj8u\\_BRCtg](https://www.youtube.com/channel/UC6MQA5KIt1W_aaj8u_BRCtg)

070-5468627

## 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](http://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

För mer information kontakta: [info@traningparecept.se](mailto:info@traningparecept.se), hemsida: [www.traningparecept.se](http://www.traningparecept.se)