

## FaR-aktiviteter Södra Lappland

Se även i aktivitetskatalogen på 1177.se:

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

## Lycksele

### Korpen Lycksele

Pass under våren 2020:

Gympa måndagar kl 20.00-21.00 på Norrängsskolan

Seniorgympa (pigga pensionärer) onsdagar kl 13.00-14.00 Missionskyrkan

Aqua/vattengympa torsdagar 19.45-20.30 Simhallen

Pump fredagar kl.15.00-16.00 och söndagar kl 10.00-11.00 Missionskyrkan

Cykelverkstan torsdagar och söndagar kl 19.00-20.00 Tannbergsskolan

Kontakt och info: [www.korpenlycksele.se](http://www.korpenlycksele.se)

Kontaktperson: Stefan Dafors, [sdafors@hotmail.com](mailto:sdafors@hotmail.com), 073-8238188 (skicka sms)

### Lycksele HjärtLung-förening

Föreningens aktiviteter är inställda under hösten p g a Corona-restriktioner.

Hänvisning till digitala möten istället: <https://tillsammansihost.se/>

*Välkommen till Tillsammansihöst.se*

Hur ser din höst ut? Blir den som vanligt eller behöver du vara fortsatt försiktig med att träffa andra och röra dig i miljöer där det är mycket folk? Oavsett vilket vill vi med [tillsammansihöst.se](https://tillsammansihost.se) ge dig en mötesplats för träning, gemenskap och aktivitet. Ett annat sätt att vara tillsammans när vi inte kan ses på riktigt. Kom in till oss, telefonfika, gå en digital kurs, träna eller gör månadens aktivitetsbingo.

<https://tillsammansihost.se/> eller <https://tillsammansihost.se/motas-och-lara/>

Kontakt i Lycksele: 070-625 11 05, Bibbi

[www.hjart-lung.se/lycksele/](http://www.hjart-lung.se/lycksele/)

### Lycksele kommun

Lycksele kommun har följande att erbjuda medarbetare:

Friskvårdstimme 1tim/vecka när verksamheten tillåter.

Bidrag till träningskort mm, dock max 400kr/år Gratis bad på simhallen torsdagskvällar eller kl.15-17 må-to för sjukskrivna och de som arbetar torsdagskvällar (sker efter samråd med chef) Möjlighet att låna gångstavar mm.

Kontakt:

Camilla Persson, HR-specialist

[camilla.persson@lycksele.se](mailto:camilla.persson@lycksele.se)

0950-166 35

## **Step In Lycksele**

Step In Lycksele 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 och Lycksele erbjuder vi stans modernaste träningsanläggning med gruppträning och gym, dygnet runt från endast 229 SEK/månad, startavgift om 249 SEK tillkommer (träningkortet 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)

## **Malå och Norsjö**

### **Jump-in Träning och Hälsa AB**

Egen träning i maskiner, anpassade för att stärka olika muskelgrupper. Eller med fria vikter, hantlar, m.m. Personalen kan ge instruktioner och hjälp. Det finns också möjligheter att delta i gruppträning, för styrka, rörlighet och kondition. FaR-rabatt 15%.

Kontakt: Belinda Lindgren tel. 070-3387474 el mail: [halsokallan@yahoo.com](mailto:halsokallan@yahoo.com)

<http://www.jumpingym.se>

## **Sorsele**

### **Harmonica**

MediYoga som innehåller andningsövningar, rörelser, vila och meditation. Hälsovinster kan komma som minskad stress, bättre sömn, mindre värk, ökad rörlighet, lugnare sinne, bättre immunförsvar mm. 20 % rabatt vid FaR.

Yogalokal, Strandvägen 13, Sorsele

Kontakt: Monica Degerfalk 070-399 79 77

[monica@harmonicasorsele.se](mailto:monica@harmonicasorsele.se)

<https://sv-se.facebook.com/harmonicasorsele/>

### **Trim 365**

Gym och gruppträningspass.

Lämnar 20 % rabatt på de två första månadskorten vid FaR oavsett vilket medlemskap man önskar ha, bundet eller obundet.

[www.trim365.se/sorsele/](http://www.trim365.se/sorsele/)

Tel dagtid 070 – 652 39 86

Vi har inga fasta telefontider men oftast finns någon där den tiden på förmiddagarna. Säkrast att nå oss är via mail: [sorsele@trim365.se](mailto:sorsele@trim365.se)

## Storuman

### Ynewa-Yoga och Breathwalk

Återkommande kurser under hela året i samtliga yogaformer. Utifrån dagens rekommendation gällande covid-19 är antal deltagare halverade. 20 % rabatt vid FaR

### Kundaliniyoga/Mediyoga

En mjuk och välgörande yoga för kropp och sinne. Alla pass innehåller ANDNINGSÖVNINGAR, mjuka rörelser, en längre Gongvila samt avslutande meditation. Mjuka ullmattor, filter samt bolster finns i lokalen. Passar alla och kan utföras på stol.

### Yin Yoga

Återhämtande yoga. Med andningsövningar och vilopositioner, där vi stannar mellan 3-5 min i varje position. Passar alla, en mjuk och varsam yogaform. Gongvila.

### QIGONG

From 1/1 2021 kommer även kurser i Qigong att hållas.

**Lokal:** Ynewa-Yoga och Breathwalk, Blå Vägen 235, Storuman.

### Frågor/anmälan

Yogalärare: Birgitta Jön-Åberg, Tel. 070-5740651, [birgittajb@gmail.com](mailto:birgittajb@gmail.com)

Int.Cert. Kundaliniyogalärare samt Meditationslärare.

Yin-Yogalärare. Instruktor i Breathwalk.

FaR utbildning.

Innehar F-skatt.

## Vilhemina

### Hotell Wilhelmina

Egen avskild träning med moderna maskiner alt fria vikter för såväl styrka rörlighet samt kondition i 2 st separata lokaler

200 kr månaden alt 1900/år

Bubbelpool, bastu samt möjlighet att boka massagebehandlingar finns under samma tak

Kontakta receptionen på Hotell Wilhelmina 0940 554 20 [info@hotellwilhelmina.se](mailto:info@hotellwilhelmina.se)

### Vilhelmina IK

Bollsport, skidor, alpint, simning mm: Kontakta kansliet 0940-39637

## 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 tränare 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
- Bäckebottenträning

**För mer information kontakta:**

[info@traningparecept.se](mailto:info@traningparecept.se)

hemsida: [www.traningparecept.se](http://www.traningparecept.se)