

FaR-aktiviteter Skellefteå hösten 2024/våren 2025

Aktiviteter för barn och unga

Badhusen i Skellefteå kommun

- Barn 3-9 år gratis, ungdomar 10-17 år tränar till reducerat pris mot uppvisande av FaR. Om barnet eller ungdomen behöver assistans vid träningen går en eller max 2 assistenter in gratis om det framgår tydligt på receptet att det behövs. För mindre barn kan en medföljare få gå in gratis, men det måste framgå på FaR-receptet att detta behov finns.
- Vuxna tränar till reducerat pris vid uppvisande av FaR
- Det är 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 Rehabiliteringen 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>

Dans för hälsa - Skellefteå Kulturskola

Vill du tänka på annat? Få mer energi? Släppa spänningarna?

Det här är en aktivitet för dig som går i åk 7-gy2 och ofta har ont i magen eller huvudet, känner stress, oro, nedstämdhet, kanske sover dåligt, eller har värk i nacke/axlar. Den här aktiviteten kan hjälpa dig att må bättre.

Hur går det till?

Danspasset innehåller uppvärmning, övningar, danskoreografier, avslappning och avslut. Vi rör oss till musik och du kan räkna med att vi blir lite svettiga, det är meningen att vi ska få upp pulsen. På dansen får du ha vilka kläder du vill, bara du trivs och känner dig bekväm. Inga förkunskaper behövs. Har du aldrig dansat förut så spelar det ingen roll, tillsammans övar vi och har kul ihop. Det är ingen uppvisning inför publik, vi dansar bara för vår egen skull och för att få uppleva gemenskapen i gruppen och glädjen i dansen. Det är helt utan krav.

Det spelar ingen roll hur du mår eller känner dig idag, kom ändå och upplev rörelseglädjen tillsammans med andra. Det bästa är att du efteråt kan känna dig piggare och gladare.

Plats: Danssal, Anderstorg, Estetiska programmet, Anderstorp

Tid: Torsdagar kl 16.00-17.00

För: årskurs 7-gy2

För mer information och anmälan: dansforhalsa@skelleftea.se

Kågedalens Ryttarförening

- Ridgrupper från 6 år
- Autismgrupp - Sedan 2014 håller vi en mindre ponnylekisgrupp för barn med autism. Vi siktar mot åldern från 6 år och gruppen får innehålla max 5 elever. Vi har valt lämplig tidpunkt under veckan för att få så mycket lugn och ro som möjligt i stallet och för att kunna ge det stöd som behövs. Det känns otroligt roligt att kunna skryta över dessa elever och hur mycket de går framåt.

Kontakta oss för förfrågningar och tidsbokning kring vår verksamhet tel 0910-72 30 00
<https://kdrf.se/>

Skellefteå AIK friidrott

Erbjuder friidrott från 6 år. Parafriidrottsgruppen är pausad p g a ledarbrist.
Info på hemsidan: [Skellefteå AIK Friidrott \(skellefteaaikfriidrott.se\)](http://skellefteaaikfriidrott.se)

Skellefteå dans och balett

Erbjuder dans för alla åldrar och kroppar i varierade stilar.
Bland annat dans för vuxna, dans för parkinson/neurologiska sjukdomar och sittdans.
Besök hemsidan för att ta del av kurser och utbud.
Vill ni att vi gästar er verksamhet är ni varmt välkomna att kontakta oss.
Anmälan sker i anmälningsskema på hemsidan: www.dansochbalett.se
För frågor kontakta info@dansochbalett.se eller 070 699 50 03

Det finns stöd att få om du är barn eller ungdom och har utmaningar att betala kursavgiften.
Stiftelser som [Idrott för alla](#) och [Aktiv skola](#) är några som kan hjälpa till att stå för kostnader.
Vi på Dans & Balett hjälper gärna er att göra en ansökan och har en dialog för att hitta en gemensam plan. Tveka inte att kontakta oss vid funderingar eller behov, viktigast är att alla får dansa.

Välkommen att kontakta oss via info@dansochbalett.se eller på 070 699 50 03

Sunnanå SK

Ungdomsverksamhet med över 20 lag:

- Fotbollslekis för 6-åringar
- TUSS – fotboll för flickor som ej kommit naturligt in i föreningslivet
- Elitförberedande verksamhet från P16 & F17.

Har ni frågor eller funderingar? Hör av er till kansliet 070-2919698, mail info@sunnanask.se, kansliet Karlgårdsleden 17 postadress 93163, hemsida [Sunnanå SK \(laget.se\)](http://sunnanask.se), instagram [@sunnanask](https://www.instagram.com/sunnanask) • Foton och videor på Instagram

Friskis och svettis

Vi erbjuder följande träning för barn:

- Familjejympa för barn och föräldrar (eller annan vuxen) tillsammans på lördagar kl 9.30. Passar barn mellan 6-12 år

Kostnad 10 klippkort kostar 200 kr + medlemskap 195 kr (betalas en gång per kalenderår). Kortet är personligt.

Se mer på: www.skelleftea.friskissvettis.se

Aktiviteter för vuxna

Badhusen i Skellefteå kommun

- Gratis bad för gravida.
- Barn 3-9 år gratis, ungdomar 10-17 år tränar till reducerat pris mot uppvisande av FaR. Om barnet eller ungdomen behöver assistans vid träningen går en eller max 2 assistenter in gratis om det framgår tydligt på receptet att det behövs. För mindre barn kan en medföljare få gå in gratis, men det måste framgå på FaR-receptet att detta behov finns.
- Vuxna tränar till reducerat pris 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 Rehabiliteringen 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&Svettis

Träna på recept – FaR

Giltigt recept krävs, recept giltiga 1 år går att använda två gånger inom giltighetstiden.

Gäller 6 månader på anläggningarna Friskis City, Friskis Erikslid och Friskis Ursviken.

Gäller för både gruppträning och gym. Du har tillgång till anläggningarna mellan 04.00-01.00 alla dagar i veckan.

Ditt träningskort fungerar som nyckel vid obemannade tider på samtliga av våra

anläggningar.

Går att frysa två veckor.

Mot uppvisande av FaR kostar ett 6 månaders träningskort, 1 500 kr (gäller all slags träning)

Gäller datum till datum så oavsett när på året kortet skaffas gäller kortet 6 månader i följd.

Går även att dela upp betalningen via autogiro, 239 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.friskissvettis.se/skelleftea

Friskvårdskompaniet

Vi har anläggningar på följande platser:

Centrum Södra Järnväggsgatan 55, Anderstorp, Bureå & Kåge.

20 % FaR-rabatt på alla träningskort

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. Träningen sker i 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

Hjärt-lungsjukas förening

Gympa:

Björnåkersskolan, Burträsk

Måndag & torsdag kl 16.00-17.00

Ledare Margitta Larsson, tel 073-835 98 96

Örjanshallen, Skelleftehamn

Måndag & torsdag kl 17.00-18.00

Ledare Sonja Eriksson 073-098 23 67

Anderstorpskolan Spegelsalen

Torsdagar 16.00-17.00

Ledare Laila Brännström, tel 070-356 50 60

Vattengympa

START: 25/9 2024

TID: onsdagar kl.15.30

PLATS: Eddahallens varmvattenbassäng, 10 gånger

Deltagaravgift badet (10 gånger): medlem 500kr/termin, icke-medlem 700 kr/termin

ANMÄLAN till kansliet på tel 0760-222 826

Medlemsavgift Riksförbundet HjärtLung Skellefteå 200 kr/år

Läs mer på: <https://www.hjart-lung.se/skelleftea> eller kontakta kansliet 0910-70 20 84.

Korpen

Må bra-gympa

Balder Spegelsalen

Måndag & Torsdag kl 16 – 17

Roland Åkerström 070-633 90 68

Charlotte Christensson 070-673 59 91

Bergsbyskolan

Måndag & Torsdag kl 17 – 18

Kristina Björk 070-325 97 52

Eivor Lindgren 070-539 08 77

Byskeskolan

Måndag & Torsdag kl 17 – 18

Ulla Hedlund 072-233 10 08

Eleonor Kesti 076-844 66 30

Degerbyhallen

Tisdag & Fredag kl 10 – 11

Margit Sandström 070-522 83 18

Eddahallen

Tisdag & Torsdag kl 16 -17

Lilian Nilsson Norman 070-344 10 45

Monika Nilsson 070-366 63 56

Hjoggböle Folkets hus

Måndag & Torsdag kl 19 – 20

Lisbeth Tjärnström. 070-260 26 91

Camilla Lindqvist 073-022 30 06

Klemensnäs Folkets hus

Tisdag & Torsdag kl 09:30 - 10:30

Inger Eriksson. 070-550 32 08

Inez Lundström 070-374 05 96

Moröbackeskolan

Måndag & Torsdag kl 16 – 17

Barbro Kempe, 070-278 84 59

Mer info på: <https://www.korpen.se/nyakorpenskelleftea/aktiviteter/ma-bra-gympa/>

Kågedalens Ryttarförening

Erbjuder ridgrupper för barn upp till seniorer, nybörjare som avancerade ryttare.

Ridning för personer med funktionsvariationer:

Anpassade lektioner för ryttare med funktionsnedsättning är förlagda till måndag förmiddag och onsdag eftermiddag. Föreningen har även ryttare med funktionsnedsättning som inkluderas i den ordinarie kvällsverksamheten spritt över veckan. Ryttarna placeras i lämplig grupp utifrån funktionsnedsättningens karaktär och individuella behov. Denna bedömning görs i samråd mellan ridinstruktör och ryttare.

Kontakta oss för förfrågningar och tidsbokning kring vår verksamhet tel 0910-72 30 00
<https://kdrf.se/>
[Kågedalens RF på Facebook](#)

Rönnskär Railcare IF

Rönnskär Railcare IF har många olika lag, bland annat 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!

De aktiviteter vi har är:

Fotboll: Fotbollslek gymna barn 4-6 år, ungdomslag, Futsal ungdom, herrlag, damlag samt

Gå fotboll 65+

Innebandy: Innebandy Ungdom

Har ni frågor eller är intresserade hör av er till Ronny Berglund Rönnskär Railcare IF 0706347540 el 0910-31110, mail rif@allt1.se 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>

Skellefteå AIK friidrott

Skellefteå AIK Friidrott erbjuder dig att bli träningsmedlem för 800kr/år. Som träningsmedlem får du tillgång till vårt gym och friidrottsarenan på Florahallen under utvalda tider. Perfekt för dig som vill springa på ett lite mjukare underlag. Vi erbjuder även löpargrupper för både erfarna löpare och nybörjare.

Kontakta info@aikfriidrott.com för mer information.

Välkomna!

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

Step In Skellefteå

Vi hjälper dig att komma igång i gymmet eller med gruppträningen. Vi vill gärna slå ett slag för vår gruppträning - där vi erbjuder vi en stor variation av pass - som passar alla oavsett nivå! Dessutom har vi fantastiska MILON - cirkelträning för hela kroppen, alla inställningar sparar på ditt kort, elektroniska maskiner som gör träningen säker, effektiv och rolig! Step In Skellefteå ingår i Norra Sveriges största träningskedja. Vår målsättning är att människor ska få en bättre hälsa och mer aktiv livsstil. I Skellefteå finns vi i City och Anderstorp och vi erbjuder stans modernaste träningsanläggning med gruppträning och gym, dygnet runt! Vi erbjuder även träning på våra övriga gym i Norr- och Västerbotten. Mer info finner ni på <https://stepin.se/>

Sunnanå SK

Sunnanå SK driver många olika lag, bland annat Gåfotboll för 60+. Gåfotboll är precis vad det låter som, fotboll där utövarna går istället för att springa. En plats för att kunna utvecklas, få motion, en gemenskap och glädje. Ett otroligt roligt och bra tränings sätt! Träningen är upplagd med lite uppvärmning och balansträning, matcher och avslutningsvis kaffe. Du behöver inga förkunskaper för att kunna delta. Låter detta intressant? Hör av er till kansliet 070-2919698 eller info@sunnanask.se

Övrig verksamhet som Sunnanå SK bedriver: Ungdomsverksamhet med över 20 lag, Fotbollslekis för 6-åringar, TUSS – fotboll för flickor som ej kommit naturligt in i föreningslivet, Breddlag Damer Div 3, Elitförberedande verksamhet från P16 & F17, Herrlag div 3, Damlag Elitettan, Gåfotboll 65+, cuper och arrangemang året runt.

Har ni frågor eller funderingar? Hör av er till kansliet 070-2919698, mail info@sunnanask.se , kansliet Karlgårdsleden 17 postadress 93163, hemsida Sunnanå SK (laget.se) , instagram Sunnanå SK (@sunnanask) • Foton och videor på Instagram

360 Träningscenter

360 har fyra gym (Centrala Skellefteå, Morö Backe och Ursviken). Cityanläggningen erbjuder gruppträning, styrke-, konditions och rehabträning. Morö Backe erbjuder styrke- och konditionsträning och några gruppträningsklasser varje vecka. Bakfickan och Ursviken styrketräning och konditionsträning.

En provmånad kan lösas för 299 kr. För dig med FAR så ingår 30 min träningsrådgivning (värde 430 kr) med en personlig tränare.

Ett antal Seniorpass genomförs varje vecka på fra City som passar bra för ovana motionärer i högre åldrar.

För info om vårt utbud eller andra frågor gå in på www.360tc.se och använd vår AI-assistent Alice eller kontakta vår reception via mail info@360tc.se eller telefon 0910-850 00.

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!

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.

- 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

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 - priset beror på hur många tillfällen kursen ges.

Pia Burman *Dans- och yogalärare*

www.zoloz.se, <http://facebook.com/zolozyoga>

Gratis filmer med yogatips på youtube:

https://www.youtube.com/channel/UC6MQA5KI1W_aaj8u_BRCtg

Tel: 070-5468627

Skellefteå dans och balett

Erbjuder dans för alla åldrar och kroppar i varierade stilar.

Bland annat dans för vuxna, dans för parkinson/neurologiska sjukdomar och sittdans.

Besök hemsidan för att ta del av kurser och utbud.

Vill ni att vi gästar er verksamhet är ni varmt välkomna att kontakta oss.

Anmälan sker i anmälningsformulär på hemsidan: www.dansochbalett.se

För frågor kontakta info@dansochbalett.se eller 070 699 50 03

Välkommen att kontakta oss via info@dansochbalett.se eller på 070 699 50 03

Fritidsbanken Skellefteå

Välkommen till Fritidsbanken Skellefteå!

Fritidsbanken är som ett bibliotek, fast med sport- och friluftsprylar. Här kan man låna utrustning för en aktiv fritid. Lånetiden är 14 dagar.

Du hittar oss på vackra Nordanåområdet. Vår "butik" ligger i byggnaden Kuben som är delen längst västerut i Nordanås huvudbyggnad, i närhet till våra grannar på Exploratoriet.

Vår entré finns på byggnadens norra sida, denna ingång är tillgänglig för alla.

Kommer du med bil rekommenderas infarten till Nordanåområdet via Strandgatan norrifrån. Utanför vår entré finns två 30-minuters gästparkeringar, för parkering i övrigt hänvisas till ordinarie parkeringar på Nordanå.

Fritidsbanken Skellefteå, öppettider:

Måndag: kl. 14- 18

Tisdag: kl. 10- 14

Onsdag: kl. 14- 17

Torsdag: kl. 10- 14

Fredag: kl. 10- 14

Kontakt:

073-801 50 26 Telefontid, vardagar kl. 09.30 – 11.00 (ej dag före röd dag),
fritidsbanken@skelleftea.se

Träning Online

RÖRELSEDRIV -Träning tillsammans och hemma.

Träning i Robertsfors och som hemmaträning via inspelade träningsfilmer

Rörelsedriv är en träningsanläggning i Robertsfors som erbjuder gruppträning för nybörjare och vana. Specialanpassad träning för seniorer dagtid (som också är lämplig för daglediga som vill träna i ett något lugnare tempo) och träning för övriga kvällstid. Det erbjuds yoga dagtid och kvällstid, funktionell träning dagtid samt Puls & Core kvällstid.

Förutom att erbjuda ett stort utbud av klasser att delta i på plats erbjuder även Rörelsedriv alla träningsformer som finns på plats + många fler genom inspelade pass att träna hemma i inloggat läge via hemsidan.

Alla kan teckna sig för en gratis prova-på vecka. Det finns abonnemang både för dig som vill "träna tillsammans och hemma" och för dig som vill "träna mest hemma"

Du som har ett FAR recept kan kontakta Rörelsedriv för att få 10% rabatt på dina första tre månaders abonnemang. Erbjudandet gäller abonnemangen "träna tillsammans och hemma" och "träna mest hemma", endast vid nytecknande. Startavgiften rabatteras ej.

Läs mer på www.rorelsedriv.se. Kontaktuppgifter info@rorelsedriv.se eller 090-44004

YOGOBE

Träning och yoga på digital plattform med ett brett utbud både för dig som vill komma i gång med träningen, få stöd vid smärtproblematik och för dig som redan har erfarenhet av att träna regelbundet.

Yogobe är en FaR-certifierad aktivitetsarrangör och har tagit fram särskilda träningsvideor med olika intensitetsnivå som är lämpad för dig som fått FaR-recept.

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.

OBS! Träningen sker på egen hand i hemmet utan personligt stöd. Vid frågor är du välkommen att kontakta Yogobe.

E-post: info@yogobe.com

Hemsida: www.yogobe.com/se/far