

# FaR-aktiviteter Södra Lappland höst 2024/vår 2025

## Dorotea

### Medborgarhuset – Dorotea kommun

Gratis inträde för barn och unga upp till 18 år på bad.

Detta är våra aktiviteter på Medborgarhuset i Dorotea från 13 år.

#### Måndagar

12.10-12.50 Spinning, spinningsalen, ledare: Lars

15.10-15.50, Softyoga, D-salen, ledare: Veronica

#### Tisdagar

16.10-16.55, Vattengympa\*, Simhallen, Ledare: Kristina

17:15-18.15, Tisdagscross\*, Sporthallen, Ledare: Sam

#### Onsdagar

17.15-18.15, Spinning, Spinningsalen, Ledare: Kristina

#### Torsdagar

06.45-07.25, Morgonspinning, Spinningsalen, Ledare: Kristina

12.30-13.15, Seniorträning, D-salen, Ledare: Veronica

18.30-19.30, Yoga\*, D-salen, Ledare: Veronica

Information om aktiviteter, priser etc: <https://www.dorotea.se/uppleva-och-gora/aktiviteter-anlaggningar-och-oppettider/medborgarhuset/>

Kontakt: Medborgarhuset, tfn 0942-14067, mail: [mbbokning@dorotea.se](mailto:mbbokning@dorotea.se)

### Riksförbundet HjärtLung Dorotea

Vi startar med 20-30 min teori om något som berör hälsa. Sedan har vi sittgympa i 45 minuter.

Plats D-salen på MB i Dorotea

Tid: start 13:30

Dag: tisdag

Kostnad: gratis för medlemmar i Riksförbundet HjärtLung

Övriga 200:- per termin

Vid frågor kontakta Vivianne Svanlund 070 - 324 73 29

## Lycksele

### Korpen Lycksele

Erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter:

Barngympa, funktionell träning, gympa, hopprep, löpning, pump, spinning, vattenträning och volleyboll. Veteranaktiviteter som gympa, cirkelträning, gå-fotboll och pickle-ball.

Sök önskad aktivitet via hemsidan: <https://www.korpen.se/korpenlycksele/aktiviteter>

Kontakt och info:

[www.korpenlycksele.se](http://www.korpenlycksele.se), Mail: [lycksele@korpen.se](mailto:lycksele@korpen.se)

## Lycksele HjärtLung-förening

Måndagar: Sittyoga kl 10.00 Equmeniakyrkan  
Boule kl 15.00 F.d. Mejeriet  
Onsdagar: Dansa för hälsa kl 10.00 MB Borgen  
Torsdagar: Sittgympa kl 10.00 MB Borgen  
Styrka och balans kl 10.00 Equmeniakyrkan  
(Begränsat antal deltagare, anmälan till Gudrun tel 0706156940)  
Boule kl.15.00 F.d Mejeriet

Kontakt Ordförande Ingrid Ölmebäck 073-8095159.

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

## Lycksele kommun

Lycksele kommun har följande att erbjuda medarbetare:

Bidrag till träningskort, max 2500 kr, om du jobbar heltid och anställd hela året, vi följer skatteverkets rekommendationer vid tidsbegränsade anställningar och om du har lägre tjänstgöringsgrad.

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), tel. 0950-166 35

Paulina Knopf, Handläggare, [paulina.knopf@lycksele.se](mailto:paulina.knopf@lycksele.se), tel. 076-7654808

## Lycksele simhall

Barn och ungdomar upp till och med 17 år tränar gratis på kommunens simhall och motionsrum mot uppvisande av FaR. Om barnet eller ungdomen behöver assistans/medföljande vuxen vid träningen går medföljare in gratis också, men det måste framgå på FaR-receptet att detta behov finns.

Lycksele simhall erbjuder ett varierat utbud av träningsmöjligheter med generösa öppettider. Du kan simma, delta i vatten-aerobic samt träna kondition och styrka i simhallens motionsrum. Kassan är öppen 15.00 – 19.30 på vardagar och 08.30-14.30 på helger. När du löst medlemskap kan du även träna på tider när kassan är obemannad.

### Motionssim för simkunniga vuxna, med giltigt kort:

Måndag, onsdag och fredag från kl. 06.30 – 19.30

Tisdag och torsdag 08.00 – 19.30

### Ledarledd vatten-aerobic:

Måndag 19.30 – 20.15

Onsdag 07.00 – 07.45

Fredag 11.00 – 11.30

Utöver de ledarledda passen finns flera virtuella Hydrohex-pass att delta i.

### Träning i motionsrummet för gäster med giltigt kort:

Måndag – torsdag 06.00 – 21.30

Fredag 06.00 – 21.00

Lördag och söndag 09.00 – 14.30

Läs mer om våra träningsmöjligheter och öppettider på [www.lyckselesimhall.se](http://www.lyckselesimhall.se)

## Step In Lycksele

Vi hjälper dig att komma igång i gymmet eller med gruppträningen.

Step In Lycksele ingår i Norra Sveriges största träningskedja med totalt 11 träningsanläggningar varav två finns i Lycksele (Centrum och Norrmalm). Vår målsättning är att människor ska få en bättre hälsa och mer aktiv livsstil. I Lycksele erbjuder vi stans modernaste träningsanläggning med gruppträning och gym, dygnet runt från endast 399 SEK/månad, ingen startavgift, bindningstid eller uppsägningstid. Årskort 3999 kr.

Vi har direktmedlemskap i Lycksele, vilket fungerar på direktanläggning i Luleå och Boden. Boden har fått ytterligare en anläggning som heter Boden Arena, där gäller inte direktmedlemskap

Mer info finner ni på [www.stepin.se](http://www.stepin.se)

## Malå

### Malå Simhall

Ordinarie öppettider från 5 oktober enligt nedan:

Måndag: Öppet kl.17:00-20:00 (Motionssim kl.18:30-19:45)

Fredag: Öppet kl. 17:00-20:00

Lördag: Öppet kl. 10:00-14:00

Priser för entré:

Barn 0-6 år: Gratis med person som är 18 år och simkunnig.

Barn 7-17 år + CSN: 35kr. *För att besöka simhallen själv ska du klara att simma 25 meter (djupkort).*

Vuxen: 50kr

Familjebad: 140kr

Årskort

Barn: 650kr

Vuxen: 1 250kr

10-Kort

Barn: 315kr

Vuxen: 450kr

FAR (fysisk aktivitet på recept):

Barn och ungdom 7-17 år: Gratis

Vuxen 18 år och uppåt: 35 kr

Hemsida: <https://www.mala.se/kultur-och-fritid/friluftsliv-idrott-och-motion/simhall/>

## Norsjö

### Simhallen

Barn och ungdomar upp till 17 år tränar gratis 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, från 18 år, med FaR betalar 35 kr.

**Måndag**

14.00-16.30 Motionssim, barnpool, bubbelpool  
16.30-18.30 Allmänbad, Motionssim – Delad bassäng med simlina  
19.00-19.45 Vattenträning drop-in

**Tisdag**

07.00-08.00 Motionssim

**Onsdag**

07.00-08.00 Motionssim  
09.30-10.30 Babybad (ej ledarledd)  
10.45-11.30 Vattenträning drop-in  
12.00-13.30 Motionssim

**Torsdag**

07.00-08.00 Motionssim  
14.00-20.00 Allmänbad, Motionssim – Delad bassäng med simlina

**Fredag**

07.00-08.00 Motionssim  
13.00-18.00 Allmänbad, Motionssim – Delad bassäng med simlina

**OBS: Lördagar udda veckor, Start vecka 41**

09.00-16.00 Allmänbad

**OBS: Uppstigning från bassängområdet sker 30 minuter innan utsatt stängningstid.**

**Styrkehallen:**

Måndag, Torsdag

07.00-20.00

Tisdag, Onsdag

07.00-15.00

Fredag

07.00-18.00

Lördag

09.00-16.00

Information om simhallen, priser mm hittar ni här: <https://www.norsjo.se/kultur-fritid/norsjo-arena/simhall/>

**Jump In Träning & Hälsa i Norsjö AB**

Jump in har allt du behöver, i en 500kvm stor lokal. Ring Belinda 070-3387474 för att starta ditt träningskort. Vi bokar då in en tid då vi kan träffas och gå igenom gymmets konditionsmaskiner, vibb-platta, styrketräningssmaskiner, fria vikter, och färdiga träningsprogram. Du kan få hjälp att göra ett personligt anpassat träningsprogram efter dina förutsättningar. Vi har även Gruppträningspass, som du bokar via hemsidan. I gruppsalen kan du träna lite mer enskilt, på tider då det inte är pass. Du kan även basta efter ditt pass, för bättre återhämtning. Allt ingår i ditt träningskort.

I samma lokal erbjuder vi olika Spa-behandlingar & Massage, som bokas via hemsidan.

Jump In har öppet 5:00 - 23:00 varje dag, året runt.

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

<http://www.jumpingym.se>

## Bodyfix Norsjö

Att alla ska kunna träna är viktigt för oss. Vi ser till att du får den bästa starten med att komma igång med din träning och förstå hur maskinerna fungerar. Hos oss kan du träna i ett komplett utrustat gym i fräscha lokaler på markplan. Vårt gym är utrustat med fria vikter samt tränings- och konditionsmaskiner.

Konditionsträning: Träning på löpband, roddmaskin, cyklar.

Styrketräning: Träning i styrketräningsmaskiner för alla muskelgrupper. Bänkpress, smithmaskin samt fria vikter som tex. hantlar och draghissar mm.

Kom i gång i gymmet: Vi har instruktörer som kan hjälpa dig att komma igång i gymmet med ett enkelt "kom i gång" program för hela kroppen. Instruktören visar dig hur du ska använda dig av redskapen, inställningar, vikter osv.

Kontakta personalen så hjälper vi dig komma igång med träningen. Mail via hemsidan/Kontakta: <http://www.body-fix.se> Tel 0703967919

## Sorsele

### Sorsele Simhall

Barnet/Ungdom betalar 13:- för inträdet, dvs 50% av ordinarie pris 25 kr.

Behöver barnet/ ungdom följeslagare (vuxen/ ledsagare) så går denne in gratis om det står på intyget att barnet/ ungdomen behöver assistans.

Men det är ju bra om de tar med sig intyg/recept så att man ser vad som gäller.

Öppettider och schema:

#### Måndag

Kl 15.30-18.00 Allmänt bad/ Motionssim

Kl 15.30-18.00 Bastu

#### Onsdag

Kl 15.30-17.00 Motionssim

Kl 17.00-19.00 Allmänt bad

Kl 19.00-20.30 Motionssim

Kl 15.30-20.30 Bastu

#### Torsdag

Kl 11.00-13.00 Minibad 0 år till dagen innan barnet fyller 5 år/ FaR/ Motionssim/ Bastu

Kl 17.00-19.00 Minibad 0 år till dagen innan barnet fyller 5 år

#### Fredag

Kl 06.30-08.30 Motionssim/ Bastu

Kl 17.00-18.30 Allmänt bad/ Bastu

Kl 18.30-20.00 Tjejer från åk-3/kvinnobad/ Bastu

#### Lördag jämna veckor med start v 32

Kl 10.00-11.00 Motionssim

Kl 11.00-14.00 Allmänt bad

Här hittar du information om simhallen, priser mm: <https://www.sorsele.se/kultur-och-fritid/simhall-och-idrottshall/simhall/>

## Trim 365

Gym och gruppträningspass, bl a seniorgympa och Mamma-baby träning

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

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

Tel dagtid 070 – 226 65 39. 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

### Peak Gym och Fitness

Vi är gymmet för alla. Vi sätter stort fokus på att hjälpa våra kunder att nå sina mål.

Därför får alla våra medlemmar en gratis genomgång av gymmet och ett träningsprogram som passar just dem. Vi hämtar vår utrustning från de ledande tillverkarna på marknaden.

Vår ambition är att utrusta gymmet på ett sånt sätt att det passar både elit och motionär.

Hos oss är alla lika viktiga.

Vi erbjuder ett stort utbud av konditionsutrustning, fria vikter samt styrkemaskiner där det är lätt att göra rätt. För den som gillar gruppträning erbjuder vi ett varierat utbud av pass som leds av våra duktiga instruktörer.

Vi ser fram mot att hjälpa just dig till en bättre hälsa och en starkare kropp.

Välkomna in till oss.

FaR-rabatt 15% på våra ordinarie priser.

Gymkort 1 månad vuxen 399,-

Gymkort 1 månad student/pensionär 299,-

Autogiro 1 månad vuxen 289,-

Autogiro 1 månad student /pensionär 199,-

Halva året vuxen 1800,-

Halva året student/pensionär 1200,-

Helår vuxen 3200,-

Helår student/pensionär 2000,-

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

Mail: [info@peakgym.se](mailto:info@peakgym.se),

Tel. 0767792121

### Storumans simhall

På simhallen i Storuman finns något för alla. Här kan du motionssimma, träna med vår Hydrohex eller bara leka och njuta! Vill du förbättra din kondition och samtidigt få smidiga muskler är simning en perfekt motionsform för dig.

Vår vattengympa med Hydrohex är mycket omtyckt och det finns grupper både i terapibassängen samt i motionsbassängen.

Vill du koppla av i solarium eller i vår IR bastu kan du enkelt boka tid hos oss.

Beroende på vilket behov du har, kan du anpassa din träning. I terapibassängen är det 34 gradigt vatten som passar för den som behöver varmare vatten och en lugnare träning. I motionsbassängen är det 28 grader i vattnet och där erbjuder vi en vattengympa som är något intensivare och passar därför mer för den aktive.

Har du frågor kring tillgänglighet, priser eller öppettider kan du besöka vår hemsida [www.storuman.se](http://www.storuman.se) och hitta simhallen under fliken kultur och fritid. Vi finns även på instagram "simhallenstoruman" eller ring oss på 0951-141 54.

Med FaR får du 10% rabatt om du köper badkort eller Hydrohex kort  
Badmästare Johanna.ihrstrom@storuman.se

## Vilhelmina

### Hotell Vilhelmina

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 Vilhelmina 0940 554 20 [info@hotellwilhelmina.se](mailto:info@hotellwilhelmina.se)

### Level Fitness i Vilhelmina

Gym och gruppträning. Vi har ett stort utbud av konditionsutrustning, styrkemaskiner och fria vikter. Vi har även olika typer av gruppträning som man kan boka på vår hemsida.

Vill du börja gymma men är osäker om det är något för dig? Vi har en gratis provvecka och genomgång på maskinerna om man önskar det.

FaR rabatt 20% på valfritt ordinarie medlemskap.

Välkommen till oss!

Hemsida: [levelfitness.se](http://levelfitness.se), Mail: [levelfitnessab@gmail.com](mailto:levelfitnessab@gmail.com) , Telefon: 0761287795

### Simhallen på Folkets hus

Vilhelmina simhall finns i Folkets hus. Här får du en trivsamt simhall med 25-metersbassäng, varmvattenbassäng, bubbelpool och barnbassäng. Här kan du både motionssimma och vara med på vattenträning. Både stora och små är välkomna till simhallen. Barn som vill bada ensam måste dock vara fyllda 9 år och kunna simma minst 25 meter, annars krävs sällskap av en vuxen. FaR-rabatt: Halva priset både på enkelbiljetter och säsongskort. Visa upp receptet i kassan.

### Motionssim

Alla dagar har vi en eller två banor reserverade för motionssim.

Morgonsim: Tisdagar och torsdagar klockan 6.30-8.00

## Vattenträning

Vi tar ingen extra avgift för vattenträning, bara vanlig entréavgift.

Tisdag - Lätt vattengymnastik för pensionärer och daglediga klockan 12.30. Kassen öppnar klockan 12.15.

Minst 8 personers närvaro krävs för att vattenträningen ska genomföras.

Ledare: Annika Lundgren

Onsdag - virtuell vattenträning på kvällen

Varje onsdag har vi virtuell vattenträning klockan 18.30 i stora bassängen där du får träna under ledning av en instruktör på stor tv-skärm.

Fredag - virtuell vattenträning på eftermiddagen

Varje fredag klockan 15.00 har vi virtuell vattenträning där du får träna under ledning av en instruktör på stor tv-skärm.

## Priser

Engångskort:

Vuxen: 60 kr

Barn/Ungdom 5-18 år/CSN-kort: 40 kr

Pensionär: 45 kr

Rabatthäfte, 10 bad: 500 kr

Säsongskort (gäller 1 januari till 31 maj)

Vuxen: 650 kr

Barn 5-18 år / CSN-kort: 400 kr

Pensionär: 425 kr

Familj: 975 kr

Säsongskort höst (gäller 1 juli - 31 december)

Vuxen: 675 kr

Barn 5-18 år / CSN-kort: 425 kr

Pensionär: 450 kr

Familj: 1000 kr

Årskort (gäller 1 januari - 31 december)

Vuxen: 1200 kr

Familj: 1800 kr

Övrigt

Hänglås till skåp: 40 kr

Handduk: 80 kr

Badkläder: 20 kr



## PRO Vilhelmina

Erbjuder olika aktiviteter och träffar. Information via hemsidan:

<https://pro.se/distrikt/vasterbotten/kommun/vilhelmina/pro-vilhelmina>

Kontakt: [vilhelmina@pro.se](mailto:vilhelmina@pro.se)

## Vilhelmina IK

Bollsport, skidor, alpint, simning mm: Kontakta kansliet 072-32 32 360

Mail: [vikkansli@vilhemina.com](mailto:vikkansli@vilhemina.com)

## Fritidsbanken Vilhelmina

Välkommen till [Fritidsbanken Vilhelmina](#). Här kan du låna sport- och friluftsprylar gratis i upp till 14 dagar. Vi har allt du behöver för en övernattnings i naturen, femkampen med familjen eller idrottsaktiviteten med kompisarna. Finns även utrustning för paraidrott, ex.vis pulka och bollar för goalball, samt broddar, sparkar mm.

Vill du återlämna utrustning utanför öppettider kan du ställa in lånad utrustning i den lilla gröna boden bakom Tingshuset, mot parkeringen.

Kontakt: Telefon: [073 - 823 20 65](tel:073-8232065) , E-post: [ame@vilhelmina.se](mailto:ame@vilhelmina.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, funktionell träning, coreträning och basträning för kondition och styrka (Les Mills Tone).

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](http://www.rorelsedriv.se). Kontaktuppgifter [info@rorelsedriv.se](mailto: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](mailto:info@yogobe.com)

**Hemsida:** [www.yogobe.com/se/far](http://www.yogobe.com/se/far)