

FaR-aktiviteter i Umeå

Se även i aktivitetskatalogen på 1177.se:

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

Ersboda bad USS

Erbjuder 20 % rabatt på bad gäller även barn och ungdom.

Ersboda badet erbjuder bl a :

En 12,5x5 m bassäng med hög och sänkbart golv (0-160 cm)

Lilla havet, en grund bassäng för de minsta

Öppettider

Måndag kl. 11-15 Allmänt bad

Onsdag kl. 9-11 Motionssim

Söndag kl. 11-15 Allmänt bad

Mer info se: <http://badgym.se/>

Pris vuxna: Bad 70 kr/tillfälle

Pris 0-18 år: Bad 40 kr/tillfälle

Är kontantfria, betalning sker med kort eller via Swish.

Formtoppen

Gymverksamhet med fokus på friskvård och kvalitativ träning.

Här tränar folk i alla åldrar med varierande mål och träningsvana. Vid köp av träningskort hos oss ingår alltid två träffar à 60 minuter med personlig tränare för att du ska komma igång på rätt sätt utifrån dina förutsättningar och mål. Självklart får du provträna kostnadsfritt hos oss för att se ifall vårt gym är det du söker!

Kontakt:

Formtoppen, V. Norrlandsgatan 17, 090 – 13 53 33, formtoppen@formtoppen.com

www.formtoppen.com

Kvinnor för hälsa

BASICBOXNING & ALLROUNDTRÄNING

- vilande p g a Coronarestriktioner

Basic boxning och allroundträning: Basövningar inom boxning och funktionella övningar för hela kroppen. Inga förkunskaper krävs.

Målgrupp: Kvinnor 18-100 år

Följ oss på Facebook: Kvinnor för Hälsa

Frågor: Kvinnorforhalsa@gmail.com



Navet

Erbjuder 20% rabatt på gällande pris för respektive åldersgrupp vid tecknande av 3 månaders avtal då man har ett FaR.

Här nedan följer några tips på gruppträningspass för dig som vill komma igång att träna.

Måndagar: Aqua Gymstick 45 kl 15:00

Tisdagar: Aqua Circle 45 kl 11:00

Fredagar: Aqua 45 kl 15:00

Aqua Gymstick 45: Kombinerar skivstång och motståndsband till en effektiv träningsform.

Aqua Circle 45: Stationsbaserad träning med främst styrka men även inslag av kondition.

Med tidsbestämda intervaller tränar du igenom hela kroppen på stationer där övningarna varierar. Vattendjupet är 130 cm.

Aqua 45: På detta pass får du göra mer krävande konditions-, styrke- och rörlighetsövningar. Fokus ligger på de stabiliserande muskelgrupperna men vi bygger också på med övningar för övrig muskulatur. Konditionsträning varvas med styrka på ett härligt sätt.

Adress: Västra Kyrkogatan 6A

tel: 090-161640 :

Länk till [Navets hemsida](#)

Nordic Wellness Umeå City

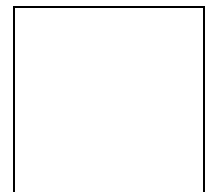
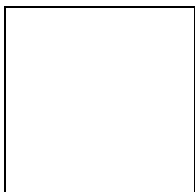
FaR-kortet

Om du har fysisk aktivitet på recept så kan du teckna FaR-kortet till en kostnad av 199 kr/mån. Ingen klubbavgift, 100 kr för kortet. Gäller alla klubbar i Sverige inkl. Exclusive så länge receptet gäller (3 eller 6 månader). I medlemskapet ingår styrketräning, konditionsträning, gruppträning, Wellness Online och träning på alla klubbar. Tecknas på din klubb vid uppvisande av recept.

Adress: Storgatan 55

Tel: 070-655 02 00

Epost: umea.city@nordicwellness.se



IKSU

IKSU har tre anläggningar, IKSU sport, IKSU spa och IKSU plus.

Den träning som rekommenderas för ovana motionärer är följande:

- Simning
- Pilates
- Lätt Yoga
- Lätt Cykel
- Lätt Zumba
- Aqua (vattenträning)
- Gympa
- Cirkelträning i gymmet
- Indoor walking
- Styrke- och konditionsträning i gymmet

Läs mer om träningsformerna och på vilken anläggning den finns:

<https://www.iksu.se/sv/utbud>. Som ny medlem ingår alltid en träningsvägledning, där du får hjälp att välja den träningsform som passar dig.

KORPEN

Många av Korpens instruktörer är utbildade FaR-ledare. Mer information om träningsutbudet finns att läsa på www.korpenumea.se under gruppträning. T.ex. erbjuds Funktionell Cirkelträning nivå lätt och Vattenträning som passar för personer med FaR.

Vid frågor kontakta:

Ulrika Arnö, Tel. 090-77 83 92

Mail: ulrika.arno@korpenumea.se

Livskraft Nord Ellinor Carlander

Kurser i qigong och dans mm.

Dans: Kvälls- och helgkurser i bugg och foxtrot, både nybörjar- och fortsättningskurser.

Qi Gong: Medicinsk Qi Gongkurs enligt Biyun-metoden. Jichu Gong, steg 1 samt delfinkraftens Qi Gong. Kursstart efter behov: dag, kväll eller helg.

Kontakt: Ellinor Carlander, hälsopedagog, tel. 073-576 92 49, ellinor.carlander@gmail.com och www.livskraftnord.se

Studieförbundet Vuxenskolan (dans), tel 090-12 55 85, umea@sv.se och www.sv.se/vasterbotten

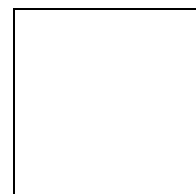
Reumatikerföreningen i Vännäs-Bjurholm – inställd pga Corona

Sittgympa utifrån din egen förmåga och ork!

Tisdagar kl 17 i Vegaskolans gymnastiksal, Vännäs, med Gunilla Lundgren 070- 294 53 48.

Lena Lundgren 070 – 608 88 73

Ingen föranmälan, ingen kostnad.



Sävar simhall

Erbjuder 20% rabatt på gällande pris för respektive åldersgrupp vid tecknande av 3 månaders avtal då man har ett FaR. Detta gäller oavsett om man valt gymkort eller simkort. En genomgång av gymmet med personlig tränare ingår.

Här nedan följer några tips på gruppträningspass för dig som vill komma igång att träna.

Aqua 30: En klass på grunt vatten som passar extra bra för dig som vill komma igång med träning eller har behov av rehabiliteringsträning.

Aqua Circle 45: Stationsbaserad träning med främst styrka men även inslag av kondition. Med tidsbestämda intervaller tränar du igenom hela kroppen på stationer där övningarna varierar. Vattendjupet är 130 cm.

Cirkel 45: Cirkel är en träningsklass där du gemensamt med andra tränar dig stark och uthållig till musik. En heltäckande lättare träningsklass där kondition och styrka varvas med balans och smidighet. Klassen hålls i 45 minuter och avslutas med avslappning.

Warm YinYoga 60: Warm YinYoga genomförs på land i simhallen och är en stillsam form av yoga. Vi slappnar av med hjälp av kroppens egen tyngd. Vi hittar in i positionen och stannar sen där och vilar, låter kroppen själv släppa taget om spänningar och stelhet allteftersom, utan att aktivt stretcha. Då vi stannar länge i varje position är det även en stund för oss att komma i kontakt med vår kropp och vara närvarande i det som sker just nu. Du blir både rörligare och mer avslappnad med Warm YinYoga. Det är ett bra komplement till mer dynamisk yoga eller annan träning och ger djup avslappning och återhämtning.

Kontakt: Sofia Eriksson (sofia.eriksson@umea.se)

Läs mer på:

<https://www.umea.se/umeakommun/kulturochfritid/idrottmotionochfriluftsliv/simhallarbadhus/savarsimhall/traning.4.3384cf81262f93384480006287.html>

Södra Umeå Ryttarförening

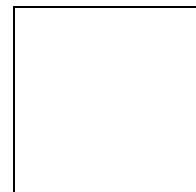
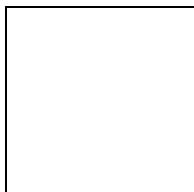
Södra Umeå ryttarförening erbjuder lektioner för barn, ungdomar och vuxna.

Kostnaden är 185:- för ponnylektion och 210:- för hästlektion.

Enskild/anpassad ridning kostar 210:-/20 min.

Tel 090 - 422 88

www.sodraumearf.se



Tenton Gym

Träningskort: 20 % rabatt på valfritt GULD eller SILVER-kort (ej autogiro) vid uppvisande av FaR-recept. Detta gäller för nytecknande medlemmar som inte varit medlem på Tenton tidigare (inom närmsta året). Ingen rabatt på Tenton Xpress- eller Dagkort.

Med GULD-kort har du tillgång till Tentons sex anläggningar: Marieberg, Ersboda Bad & Gym, City, Haga, Östra kyrkogatan och Hörnefors. Samt all vår gruppträning på Ersboda och Marieberg.

Med SILVER-kort ingår alla våra sex gym men ingen gruppträning.

Vid kortköp kan du boka vårt PT-start paket med 50 % rabatt.

På tenton.se/produkter kan du läsa mer om våra olika produkter. Vi erbjuder sex anläggningar på totalt 4500 kvm ca fyrahundrafemtio träningsstationer, personlig träning, stor variation av gruppträningspass, massage samt vattengympa och möjlighet till bad på Ersboda Bad & Gym. Gymmet på Ersboda Bad & Gym är handikappanpassat och har varmvattenbassäng med höj/sänkbart golv.

Vid frågor kontakta oss:

Mail: info@tenton.se

Tel: 090 – 12 40 45

www.tenton.se

Umeå Gymnastikförening - Gymmix

Erbjuder:

Core (bålstyrka), Lättgympa, Medelgympa, Yoga, Latin Fusion, Bollywood, Hiit och AMT.

För schema och passbeskrivningar: <http://www.umeagf.se/start/?ID=148875>

Priser:

Gymmix terminskort: 309 kr + (medlemsavgift 100 kr/år)

Medlemsavgift 100 kr

Umeå Performance center

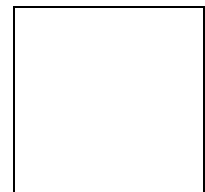
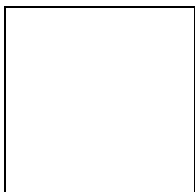
På UPC har vi expertisen och vårt arbete är att hjälpa människor skapa hållbara rutiner, som leder dem gentemot målen de eftersträvar, exempelvis: sänkt blodtryck, gå ner i vikt, förbättra konditionen, bli starkare i bålen, kunna arbeta i trädgården etc.

3-månaders plan för dig med FaR

För att ge dig en trygg och individuellt anpassad introduktion i vår anläggning så lägger vi upp en 3-månadersplan. Denna inkluderar 2 kostnadsfria träffar med en av våra coacher.

När du kommer in till oss med ditt FaR-recept får du prata med en av våra coacher. Maila eller ring oss gärna för att boka in en **kostnadsfri träff**:

info@umeaperformance.se, Tel: 090-7657000. Hemsida: <http://www.umeaperformance.se/>



- Vid träffen går vi igenom träningsanläggningen och du har möjlighet att ställa alla frågor du funderar kring. Kom gärna i träningskläder så har du möjlighet att testa på hur det är att träna hos oss. Efter första träffen ska du känna dig trygg i hur du går tillväga i vår anläggning alltifrån var du hittar omklädningsrum till inställningar på de maskiner du behöver i din träning.
- Vi diskuterar passande alternativ för dig utifrån din FaR-ordinationen och livssituation samt skapar ett förslag på en 3-månaders plan.
- 3-månaders planen innefattar:
 - 3-månaders träningskort hos oss,
 - ett uppstartsprogram och plan för hur du applicerar träningen i vardagen.
 - En uppföljningsträff under tredje träningsmånaden då vi diskuterar hur du fortsätter behålla träningsrutinen som en del i vardagen.
 - Pris för 3-månadersplanen - 1850kr

Andra träningsalternativ utöver 3-månaders planen

Beroende på din situation kanske det finns andra alternativ som passar dig bättre, alternativt att du har behov att lägga till fler delar till ditt 3-månaderskort för att nå resultat. Läs mer nedan.

Ryggbesvär

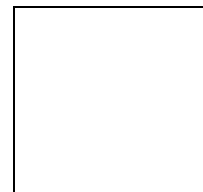
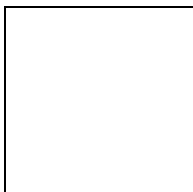
För dig som har besvär med ryggen, bäckenet och svagheter i bålarna är det viktigt att hitta rätt träning och övningar. Vår coach Linnea Karlsson är licensierad Postpartum Corrective Exercise Specialist, dvs specialiserad på träning efter graviditet och förlossning och kan hjälpa dig att hitta den träning du behöver (oavsett om du är man eller kvinna). Boka en konsultation för 300kr där ni genomför enklare tester och rörelseanalys samt diskuterar vidare vilken träning du behöver. Maila för att boka en tid: linnea.karlsson@umeaperformance.se

Mamma/kvinnoträning

Flertalet kvinnor idag upplever att dom måste göra avkall på saker, dom kan inte springa, inte hoppa, har ont i ryggen eller kring bäckenet, måste alltid hålla kolla på vart närmaste toalett finns etc. Många av dessa problem kan härledas till svagheter eller obalanser kring bålarna och bäckenet. För dig som aldrig lagt fokus på att stärka upp dessa delar efter en graviditet, så är det aldrig för sent. Träna tillsammans med vår coach Linnea Karlsson som är specialiserad inom området, välj mellan träning i mindre grupper eller i form av Personlig Träning. Läs mer här: <http://www.umeaperformance.se/mammatraning/>

Umeå Sport & Motion

USM finns på två anläggningar i Umeå centrum (USM i Utopia och USM i Navet) med närhet till både parkering samt bussförbindelser med Vasaplan alldeles bredvid. USM finns dessutom på Mariehems centrum, i samma hus som Ica Kvantum. Alla anläggningar har fullt utrustade gym med styrketräningsmaskiner, fria vikter, utrustning för funktionell träning samt konditionsutrustning (löparbanor, cyklar, roddar, stakmaskiner, crosstrainers och trappmaskiner). Anläggningarna i city är båda belägna på ett och samma plan vilket ger hög



tillgänglighet för rollatorer, rullstolar, barnvagnar m.m. Anläggningen på Mariehem har en övervåning med hiss.

USM har tre olika medlemskap, Stora, Mellan och Lilla. Det stora medlemskapet ger full tillgång till både USM i Utopia, USM i Navet samt USM på Mariehem under alla öppettider samt all träning som vi erbjuder (inklusive all gruppträning). Mellan ger tillgång till USM på Mariehem där både gym och gruppträning ingår. Det Lilla medlemskapet innefattar träning på USM i Navet och inkluderar gym samt viss gruppträning, såsom vattenträning och virtuell gruppträning i sal. Vattenträning är ju en särskilt bra form av träning som är både skonsam och effektiv. Andra bra pass vi rekommenderar för nybörjaren är Boll & Balans, Mage & Rygg samt Yoga Mjuk.

Uppvisande av Fysisk Aktivitet på Recept ger upp till 10% rabatt på medlemskap. Gäller vid tecknande av årskort.

USM Stora FaR-PRIS: 450 kr/mån med autogiro (12 mån bindningstid). Ordinarie pris: 529:-/mån.

Detta ingår:

- USM i Utopia (16 års åldersgräns)
- USM på Mariehem (11 års åldersgräns*)
- USM i Navet (11 års åldersgräns*)
- All gruppträning på alla anläggningar (se www.usm.nu)
- 30 minuter med en personlig tränare
- Rabatterade bad- och simbiljetter till Navet. Medlemspris bad: 83 kr (ord. Pris 145 kr), sim: 50 kr (ord. pris 85 kr).

USM Mellan FaR-PRIS: 369 kr/mån med autogiro (12 mån bindningstid). Ordinarie pris: 429:-/mån.

Detta ingår:

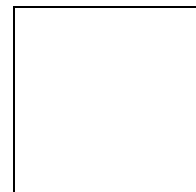
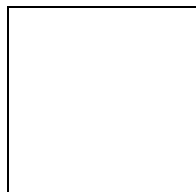
- All gruppträning på USM på Mariehem.
- Fullt utrustat gym och konditionsavdelning.
- 30 min med en personlig tränare.
- Rabatterade bad- och simbiljetter till Navet. Medlemspris bad: 83 kr (ord. pris 145 kr), sim: 50 kr (ord. pris 85 kr).
- Möjlighet att teckna ett ungdomsmedlemskap USM Mellan till ditt barn i åldern 11-15 år för 199 kr/månaden.

USM Lilla FaR-PRIS: 279 kr/mån med autogiro (12 mån bindningstid). Ordinarie pris: 329 kr/mån.

Detta ingår:

- USM i Navet (11 års åldersgräns*)
- Virtuell gruppträning samt viss ledarledd träning ex.vis Mamma-Baby
- Rabatterade bad- och simbiljetter till Navet. Medlemspris bad: 83 kr (ord. Pris 145 kr), sim: 50 kr (ord. pris 85 kr).

*Vi har speciella ungdomsabonnemang som är rabatterade i pris. Ett ungdomsabonnemang gäller till och med det år man fyller 16 och målsman måste vara medlem samt träna tillsammans med ungdomen.



Kontakt om gruppträning: Sofia Strömbro, sofia@usm.nu, 090-12 50 49, 070-554 26 85

Kontakt om medlemskap: Hanna Strömberg, hanna@usm.nu, 073-046 70 11

Mer information om Umeå Sport & Motion: www.usm.nu

Umeå Yogaskola

Umeå Yogaskola Erbjuder 6 % rabatt på kurspriset vid FaR.

Yoga, meditation, avslappning och andningsövningar. Klassisk Yoga som passar för alla åldrar, alla nivåer och ger redskap för hälsa och sinnesro. Funktionsnedsättning inget hinder.

Kontakt: Susanne Edenor Telefon: 070-628 26 55 E-post: info@umeayogaskola.se

Webbplats: <http://www.umeayogaskola.se/>

Yogastudion Umeå

15% rabatt på första kursen mot uppvisande av Fysisk aktivitet på Recept.

På Yogastudion Umeå erbjuder vi dig yoga i grupp så väl som individuellt. Med hjälp av fysiska positioner, andningsövningar och avslappning (mindfulness) vägleder vi dig med trygghet genom yogaklassen. Våra lärare är utbildade inom sjukgymnastik, träning, stressrehabilitering, och har gedigna utbildningar inom yoga. Därigenom kan vi anpassa yoga utifrån dig och det behov du har.

Vi erbjuder:

Platser på våra schemalagda klasser, nybörjare till mer avancerade grupper

Specialanpassade grupper/individuella sessioner utifrån efterfrågan och behov

Schema hittar du på vår hemsida www.yogastudionumea.se

Kontakt: info@yogastudionumea.se eller ring Maria Bergmark registrerad yogalärare på 070-592 95 81

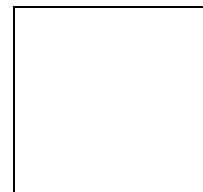
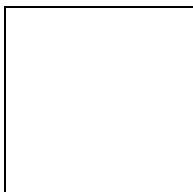
Skidspår i kommunen

Via länken nedan på Umeå kommuns hemsida kan ni se vilka skidspår som är preparerade.

<http://anlaggningsregister.umea.se/SmsGrupp.aspx?gid=12>

Allmänhetens tider för skridskoåkning och i friidrottshallen

Länk till hemsida; <http://www.umea.se/4.bbd1b101a585d7048000155930.html>



Veteran-aktiviteter

IKSU

På IKSU hittar du ett brett utbud av aktiviteter.
Rekommenderade aktiviteter för seniorer hittar ni på [IKSU's hemsida](#).

Umedalens veteraner – inställd våren 2021 p g a Corona

Gymnastik måndagar och torsdagar kl. 8.00 – 9.00 i Musköten.
Nya anmälningar till Umedalens IF tel. 090-14 87 90. Pris: För en gång/vecka 230:-/ termin.
För två gånger / vecka 380:-/ termin
För övriga aktiviteter se: <http://www.umedalensif.se/start/?ID=142982>

Umeå Gymnastikförening

Seniorverksamheten hittar du på:

Badmintonhallen **måndag** kl.10-11 Gymmix promenad

Kontakt: I första hand e-post: kansli@umeagf.se , tel 090-123919 (telefontider)

Umeå kommun

Inspelade träningspass

Under hösten 2020 får du som är senior tillgång till digitala träningspass inspelade av instruktörer på våra bad. Nytt träningspass kommer varje onsdag samt ett nytt yogapass varannan onsdag och finns på vår hemsida.

Träningspassen är mellan 10 och 30 minuter långa och passar därför bra att göra som en kort rörelsepaus eller som intensiv träning. Passen kommer att vara en blandning mellan yoga, cirkelträning, rörlighet, core och liknande som kan genomföras där du är. Instruktören anpassar träningen så att alla, oavsett nivå, ska kunna delta. För att genomföra passen behöver du inte några redskap, men till vissa kan det vara bra med träningskläder och/eller en matta.

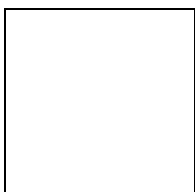
Länk till hemsidan:

<https://umea.se/umeakommun/kulturochfritid/idrottmotionochfriluftsliv/simhallarbadhus/seniortraning.4.940a70f161f34f4e251cf2.html>

Digital rörelserunda

Rörelserundan är en GPS-baserad tipsrunda med rörelseutmaningar i Umeå, Hörnefors och Botsmark. Det är ett roligt och nytt sätt att röra sig på! Rundan passar lika bra att göra själv som tillsammans med andra. Ta dig till Hedlundaparken i Umeå, Vallabadet i Hörnefors eller till Bygdegården i Botsmark och starta rörelserundan genom tre enkla steg:

1. Ladda ner appen Tipsrundan på din smartphone.
2. Öppna appen och scanna QR-koden för den digitala rörelserunda du vill gå.



3. Skriv in din mejladress som användarnamn - sedan är du igång! Appen är GPS-baserad så du kommer få upp en karta där olika rörelseutmaningar och frågor är digitalt utplacerade. Tryck på de numrerade nålarna (1 till 13) i tur och ordning för att se riktningen till nästa plats. Välj på varje station en utmaning som känns bra för dig!

Rörelserundan för seniorer är skapad inom ramarna för Umeå Kommuns seniorsatsning med stöd av Change the Games utvecklingsprogram för nyskapare som har rörelserikedom som kompass.

Umeå Performance center

UPCs seniorträning är perfekt för dig som har möjlighet att träna på dagtid och behöver skapa en fungerande träningsrutin som ger resultat. Har du exempelvis ordinerats FaR-recept för högt blodtryck, viktnedgång eller kanske bara behöver öka din aktivitetsgrad kan vår seniorträning vara något för dig.

När du deltar i vår seniorträning blir du del i ett sammansvetsat gäng som ses 2 ggr i veckan för ledarledda träningar som alltid avslutas med fika i form av mackor, smoothies och kaffe. Träningsperioden startar och avslutas med en hälsokontroll vilket ger dig möjlighet att se de framsteg du gjort.

Följ länken och läs mer: <http://www.umeaperformance.se/seniortraning/>

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. Hemsida: 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

