

# FaR-aktiviteter i Umeå och kranskommuner våren 2025

## Aktiviteter för barn och unga

### **Dans för Hälsa**

Dans för hälsa är ett forskningsbaserat initiativ som erbjuder en prestationsfri, trygg och kreativ plats för ungdomar att röra sig, må bättre och hitta en positivare relation till sin kropp och sitt psykiska välbefinnande. Dansen är helt kravlös, inga förkunskaper behövs.

Dansgrupp för högstadieungdomar

Veckodag: Onsdagar

Tid: 16:30-17:45

Plats: Balettakademien, Nygatan 43, 903 30 Umeå

Kursstart: 18 september - 4 december (uppehåll för höstlov den 30/10)

Antal tillfällen: 11 st

Aktiviteten är helt kostnadsfri och vi bjuder på frukt vid varje danslektion.

Ha gärna med/på dig mjuka kläder som går att svettas i.

Dansgrupp för gymnasieungdomar

Veckodag: Onsdagar

Tid: 16:30-17:45

Plats: Dragonskolan, Dragongatan 1, 903 22 Umeå

Kursstart: 18 september - 4 december (uppehåll för höstlov den 30/10)

Antal tillfällen: 11 st

Aktiviteten är helt kostnadsfri och vi bjuder på frukt vid varje danslektion.

Ha gärna med/på dig mjuka kläder som går att svettas i.

Anmälan och kontakt:

Anmäl dig via: Din skolsköterska, skolkurator eller annan vårdkontakt på

[dansforhalsaumea@gmail.com](mailto:dansforhalsaumea@gmail.com)

Det går jättebra att komma och prova en gång för att se om det är något för dig!

Mer info finns på [www.dansforhalsaumea.se](http://www.dansforhalsaumea.se)

### **Umeå Rytтарförening**

Umeå Rytтарförening erbjuder lektioner för barn, ungdomar och vuxna.

Kostnad från 222 kr för juniorgrupper och från 285 kr för seniorgrupper.

Enskild/anpassad ridning kostar 314 kr/20 min.

Vi har även klippkortsridning på tisdagar, där du anmäler dig gång för gång.

Läs mer på vår hemsida [www.hippologum.se](http://www.hippologum.se)

### **Umedalens IF friidrott**

Umedalens IF friidrott erbjuder barn i åldern 6-19 år parafriidrott måndagar kl 18-19 på Nolia friidrottshall.

För anmälan och frågor maila: [beaumea@outlook.com](mailto:beaumea@outlook.com)

## **Aktiviteter för vuxna**

### **Balettakademien Umeå**

För dig som siktar på att bli dansare eller bara vill dansa för att det är roligt, för motionen, gemenskapen eller utmaningens skull, från 2 år och uppåt – vi har kurser för alla! Nybörjare till avancerat. Följ länken för att läsa mer: <https://www.folkuniversitetet.se/vara-skolor/balettakademien-dansstudion/balettakademien-umea/vara-kurser/>

Du kan alltid nå oss personligen om du vill ha hjälp med att välja kurs eller andra frågor som dyker upp: Tel 090–711413, telefontid tisdagar 09.00-11.00 eller Folkuniversitetets växel 090–711431

### **Ersboda bad USS**

Ersbodabadet erbjuder en 12,5x5 m bassäng med hög och sänkbart golv (0-160 cm)  
Lilla havet, en grund bassäng för de minsta

#### **Öppettider**

Måndag kl 13.30-15

Torsdag motionssim kl 8:30-10:45

Fredag kl 13-14:15, 120 cm djupt.

Fredag kl 14 -17

Söndag kl 11-13

Söndag kl 13-15

Alla som badar bokar sig, detta för att du ska veta att du får en plats då vi har en lite bassäng och inte kan ta in hur många som helst. Självklart går det att komma på drop i mån av plats med. Övriga dagar och tider bedriver vi vår huvudverksamhet i föreningen som är babysim, simskola och minisim.

Pris: Från 18 år 80 kr. Under 18 år, 40 kr. Kontantfria, betalning sker med kort eller via Swish.

Kontakt: [uss.ersboda@gmail.com](mailto:uss.ersboda@gmail.com) (vardagar) Helger 0721-911818

Mail: [uss.kalender@gmail.com](mailto:uss.kalender@gmail.com). Hemsida: <https://ersbodabadet.valei.com/>

### **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 en träff à 60 minuter med personlig tränare för att du ska komma igång på rätt sätt utifrån dina förutsättningar och mål. Du får också 10% rabatt på ditt träningskort. Här finns även tillgång till gruppträning (ingår i kortet), kostrådgivning och Fysioterapeut med regionavtal.

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](mailto:formtoppen@formtoppen.com)

På hemsidan, [www.formtoppen.com](http://www.formtoppen.com) finner du mer information om vår verksamhet.

## **Friskvårdscenter Umeå**

Ett komplett gym i två plan som ger stora möjligheter till variation i din träning! Kontakta oss så berättar vi mer om anläggningen. Det går även bra att besöka vår kundmottagning.

FAR - 369 kr/mån (12 månader)

- Gym
- PT
- Gruppträning

Telefonnummer: 0103309909. Hemsida: [www.friskvardscenter.se](http://www.friskvardscenter.se) här hittar du information om öppettider och gruppträningens utbudet mm.

Verksamhetsansvarig Minna Häggkvist

## **Hjalteföreningen Umeå**

Vår verksamhet erbjuder en unik träning med och för personer med funktionsvariationer. Hos oss är det personer med funktionsvariationer som är instruktörer och står i fokus.

Du med funktionsvariation kan nyttja fysisk aktivitet på recept (FaR) tillsammans med oss. Vi erbjuder uppstartsmöte, planering, coachning, uppföljning samt hur vi fortsättningsvis kan hjälpa dig mot en hållbar livsstil.

Mer info finns via hemsidan [www.hjalteforeningen@umea.se](http://www.hjalteforeningen@umea.se) , där du även kan kontakta oss med frågor eller maila [hjalteforeningen@umea.se](mailto:hjalteforeningen@umea.se)

## **Hjärtlung Umeå**

### **Vattengymnastik på IKSU**

Onsdag 9.15	Kontaktperson: Rune Sandström tel 070-356 07 42
Onsdag 13.00	Kontaktperson: Inger Boman tel.070-287 75 35.
Torsdag 9.00	Kontaktperson: Walter Johansson tel. 070-528 88 05

### **Vattengymnastik på Hemgården**

Onsdagar 16.00 och 17.00 Kontaktperson: Sture Olsson tel. 070-384 95 75

### **Motionsgymnastik**

Måndagar 17.00 i hall D, Gammliahallen Kontaktperson: Bo Lindberg 070-689 46 45

### **Promenad/Stavgång**

Tisdagar kl 10.00 vid båtkajen, nära Hamnmagasinet, V Strandgatan 4,Umeå.

Kontaktperson: Jan-Olof Jacobsson 070-668 79 67

### **Lättgymnastik**

Tisdagar 13.00 i Älgen, Mariehemsvägen 7 N, Umeå.

### **Bowling**

Fredagar 9.30 Bowlingcentrum. Kontaktpersoner: Kurt Jacobsson, 070-241 34 87

### **Boule**

Fredagar 12.00 Umestan, I20 området. Kontaktperson: Göran Palm tel. 070-372 09 30

Kontakt: Kansliet tel : 090-70 66 14 (vardagar 9-12), hemsida: <https://www.hjartlung.se/riksforbundet/vasterbotten/lokalforeningar/umea/>

## Storsjöhallen Holmsund

Den som fått Fysisk aktivitet på Recept (FaR) kan köpa ett tre månaders-kort för student-/pensionärspris utan startavgift mot uppvisande av receptet. Valfri nivå på kortet: Guld-, Gym- eller Gruppträningskortet. Mer info om vilken träning som erbjuds finner ni på: <http://storsjohallen.se/>

Kontakt: Dennis Lindholm, Gym och PT-ansvarig  
Tel: 070-8551431. E-post: [dennis.lindholm@umea.se](mailto:dennis.lindholm@umea.se)

## IKSU

IKSU har fyra anläggningar, IKSU sport, IKSU spa och IKSU plus Öbacka, IKSU plus Hedlunda,

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.

## Navet

Den som fått Fysisk aktivitet på Recept (FaR) kan köpa ett tre månaders-kort för student-/pensionärspris utan startavgift mot uppvisande av receptet.

Rekommenderade pass:

### **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 Gymstick 45**

Aqua Gymstick är en av vårens nyheter och kombinerar skivstång och motståndsband till en effektiv träningsform. Passet lämpar sig för dig som vill ta nästa steg i vattenträning. Vattendjupet är 120 cm i multibassängen och 130 cm i 50-metersbassängen.

### **Aqua 45**

På detta pass varvas konditionsträning med styrka i takt med musiken på ett härligt sätt. Fokus ligger på de stabiliserande muskelgrupperna men vi bygger också på med övningar för övrig muskulatur. Passet lämpar sig för dig som är nybörjare eller för dig som gillar den mer klassiska vattenträningen. Vattendjupet är 130 cm.

## Hydrohex

Hydrohex är en ny typ av virtuell vattenträning där klasser visas på en skärm från sidan av bassängen. Vi erbjuder i dagsläget 4 olika typer av klasser: Cardio, Power, Move och Beat. De olika typerna av klasser kräver alla olika nivåer av styrka, rörlighet, koordination och puls.

Adress: Västra Kyrkogatan 6A, Tel: 090-16 16 40: äs mer på: [www.navet.umea.se](http://www.navet.umea.se)  
Kontakt: Sofia Eriksson, Friskvårdsansvarig Navet, E-post: [sofia.eriksson@umea.se](mailto:sofia.eriksson@umea.se)

## Nordic Wellness: Umeå City, Strömpilen, Umeå SPA

FaR-kortet

Om du har fysisk aktivitet på recept så kan du teckna FaR-kortet till en kostnad av 249 kr/mån alternativt 3 mån för 747 kr eller 6 mån för 1494 kr. Ingen klubbavgift, 100 kr för kortet. Gäller alla klubbar i hela Sverige så länge receptet gäller (3 eller 6 månader). Efter en avslutat 6 månadersperiod kan du teckna nytt FAR-kort först efter 12 månader. I medlemskapet ingår styrketräning, konditionsträning, gruppträning, Wellness Online och träning på alla klubbar. Tecknas på din klubb vid uppvisande av recept.

Hemsidor:

[Umeå City \(nordicwellness.se\)](http://UmeaCity.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Strömpilen](http://NordicWellnessUmeaStrompilen.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Spa](http://NordicWellnessUmeaSpa.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Tomtebo](http://NordicWellnessUmeaTomtebo.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Sävar](http://NordicWellnessUmeaSavar.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Klockarbacken](http://NordicWellnessUmeaKlockarbacken.nordicwellness.se)

[Nordic Wellness Umeå Holmsund](http://NordicWellnessUmeaHolmsund.nordicwellness.se)

Epost:

[umea.city@nordicwellness.se](mailto:umea.city@nordicwellness.se)

[umea.strompilen@nordicwellness.se](mailto:umea.strompilen@nordicwellness.se)

[umea.spa@nordicwellness.se](mailto:umea.spa@nordicwellness.se)

[umea.tomtebo@nordicwellness.se](mailto:umea.tomtebo@nordicwellness.se)

[umea.savar@nordicwellness.se](mailto:umea.savar@nordicwellness.se)

[umea.klockarbacken@nordicwellness.se](mailto:umea.klockarbacken@nordicwellness.se)

[umea.holmsund@nordicwellness.se](mailto:umea.holmsund@nordicwellness.se)

## 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.

**Cirkel 60:** 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: Susanne Nilsson ([susanne.nilsson.3@umea.se](mailto:susanne.nilsson.3@umea.se)) Tel 090-16 40 90

Läs mer på: [Sävar simhall - Umeå kommun \(umea.se\)](http://Sävar.simhall-umea.se)

## **Södra Umeå Ryttarförening**

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

Kostnad från 237 kr för juniorgrupper och från 284 kr för seniorgrupper.

Enskild/anpassad ridning kostar 366 kr/20 min.

Tel 0730507693, [www.sodraumearf.se](http://www.sodraumearf.se)

## **Tenton Gym**

Träningskort: 15 % rabatt på valfritt TOTAL 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 Autogiro.

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

Vid kortköp kan du boka PT-start till ett rabatterat pris.

På [tenton.se](http://tenton.se) kan du läsa mer om våra olika produkter. Vi erbjuder sex anläggningar på totalt 4500 kvm ca fyrahundra femtio träningsstationer, personlig träning, stor variation av gruppträningspass och vattenträning samt möjlighet till bad på Ersboda Bad & Gym. Gymmen på Marieberg, ÖK, Hörnefors och Ersboda Bad & Gym är handikappanpassat. På Ersboda finns varmvattenbassäng med höj/sänkbart golv.

Vid frågor kontakta oss: Mail: [info@tenton.se](mailto:info@tenton.se) Tel: 090 – 12 40 45 [www.tenton.se](http://www.tenton.se)

## **Umeå Gymnastikförening - Gymmix**

Erbjuder: Cirkelträning, Daglediga, Gåparkour, Medelgympa, Pigga seniorer, Puls-styrka, Vattengympa och Yoga.

För schema och passbeskrivningar:

[Umeå Gymnastikförening - Gymmix Gruppträning \(umeagf.se\)](http://UmeaGymnastikforening-GymmixGrupptraning.umeagf.se)

Priser:

Gymmix Terminskort – för 800 kr ingår samtliga pass förutom och Vattengympa.

Gymmix Dagkort – för 500 kr ingår pigga seniorer, Gåparkour och daglediga.

Gymmix Vattengympa – för 1100kr ingår du i en fast grupp för Vattengympa. Denna termin har vi tre olika pass och ledare att välja på. Måndagar Terapibadet med Katrin, torsdagar Terapibadet med Carola och söndagar på Hemgården med EvaMarie.

**Gåparkour** : Gymnastikens Hus tisdagar kl 10.30-11.30 fram till och med vecka 50.

Medlemsavgift 150 kr per kalenderår.

Kontakt: [kansli@umeagf.se](mailto:kansli@umeagf.se) , Telefontider måndag och onsdag 12.30-15.00 tel. 090-123919

## 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](mailto: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

## Umeå Rytтарförening

Umeå Rytтарförening erbjuder lektioner för barn, ungdomar och vuxna.

Kostnad från 222 kr för juniorgrupper och från 285 kr för seniorgrupper.

Enskild/anpassad ridning kostar 314 kr/20 min.

Vi har även klippkortsridning på tisdagar, där du anmäler dig gång för gång.

Läs mer på vår hemsida [www.hippologum.se](http://www.hippologum.se)

## Umeå Sport & Motion

USM finns på tre anläggningar i Umeå (USM i Utopia, USM på Östra och USM på Mariehem) med närhet till både parkering samt bussförbindelser. Alla anläggningar har fullt utrustade gym med styrketräningsmaskiner, fria vikter, utrustning för funktionell träning samt konditionsutrustning (löparbanor, cyklar, roddar, stakmaskiner, crosstrainers och trappmaskiner).

Uppvisande av Fysisk Aktivitet på Recept ger 15% rabatt på valfritt medlemskap. Gäller vid tecknande av årskort.

Umeå Sport & Motion, ordinarie pris: 699:-/mån med autogiro (12 mån bindningstid)



Detta ingår:

- USM i Utopia (16 års åldersgräns)
- USM på Östra (16 års åldersgräns)
- USM på Mariehem (11 års åldersgräns\*)
- All gruppträning på alla anläggningar (se <https://www.usm.nu/>)
- 30 minuter med en personlig tränare
- Pris med FaR: 594 kr/mån (12 månaders bindningstid)

USM på Mariehem, ordinarie pris: 549:-/mån med autogiro (12 mån bindningstid)

Detta ingår:

- All gruppträning på USM på Mariehem.
- Fullt utrustat gym och konditionsavdelning.
- 30 min med en personlig tränare.
- Pris med FaR: 467 kr/mån (12 månaders bindningstid)

\*Vi har ett ungdomsabonnemang som är rabatterat 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](mailto:sofia@usm.nu), 090-12 50 49, 070-554 26 85

Kontakt om medlemskap: Hanna Strömberg, [hanna@usm.nu](mailto:hanna@usm.nu), 073-046 70 11

Mer information om Umeå Sport & Motion: [www.usm.nu](http://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](mailto:info@umeayogaskola.se)

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

## Vän i Umeå

**Broparken Parkrun** (vinteruppehåll januari, februari & mars)

Välkommen till Broparken parkrun varje lördag kl. 09.30 för ett gratis motionslopp på 5 km för alla som vill löpa/gå/rulla! (ej cykel)

Registrera dig på 1 minut redan idag via

länk <https://www.parkrun.se/register/?section=form> så får du en profil med en skanningskod som du laddar ned digitalt i mobilen/skriver ut och tar med dig till varje lördag. Då erbjuds du också tidtagning. Det är dock ingen tävling, alla är välkomna och det viktigaste är att ha kul och må bra!

Parkrun är ett internationellt koncept med evenemang i en mängd olika länder där alla startar 09.30 lokal tid på lördagar. Idag finns det över tre miljoner registrerade "parkrunners". Bli en del av denna härliga gemenskap och kom på dessa lördagar!



Broparken parkrun i Umeå grundades av den lokala integrationsföreningen Vän i Umeå som erbjuder mängder av aktiviteter och sammanhang för multikulturella möten.

Hitta dem på Facebook:

Sida: <https://www.facebook.com/vaniumeasida>

Grupp: <https://www.facebook.com/groups/237877219616700>

## **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 yogan 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](http://www.yogastudionumea.se)

Kontakt: [info@yogastudionumea.se](mailto:info@yogastudionumea.se) eller ring Maria Axelsson (tid. Bergmark) registrerad yogalärare på 070-592 95 81

## **Veteran-aktiviteter**

### **Balettakademien Umeå**

#### **Dans 60+**

Dans är en form av motion som gör oss både friskare, piggare, starkare och gladare.

*Dans 60+* passar dig som tycker om att röra på dig och är öppen för att utvecklas tillsammans med andra. Du behöver inte ha några speciella förkunskaper, utan läraren lägger upp kursen efter gruppens förmåga. Det är en dansklass fylld av rörelseglädje, skratt och gemenskap.

Följ länken för att läsa mer: [Dans 60+ - Balettakademien Umeå \(folkuniversitetet.se\)](http://folkuniversitetet.se)

#### **Dans för Parkinson**

Här finns kurser för dig som vill bygga styrka, känna välbefinnande i din kropp och hitta glädje i rörelsen. Här tränar du både kropp och psyke, bygger självförtroende, ökar din kroppskännedom och din mentala återhämtning. *Dans för Parkinson* är en metod och ett redskap för att träna och dansa för personer som har Parkinsons sjukdom.

Följ länken för att läsa mer: [Dans för hälsa - Balettakademien Umeå \(folkuniversitetet.se\)](http://folkuniversitetet.se)

Du kan alltid nå oss personligen om du vill ha hjälp med att välja kurs eller andra frågor som dyker upp: Tel 090-711413, telefontid tisdagar 09.00-11.00 eller Folkuniversitetets växel 090-711431

## Hemgårdens bad och gym

På Hemgårdens bad och gym ges du som är ålderspensionär på hel- eller deltid möjlighet till en varierad träning! Vi står för en varm och lugn miljö där alla seniorer är välkomna. Omklädningsrum, gym och simhall är utrustade med lyftar. Andra hjälpmedel finns också tillgängliga, kontakta oss för mer information.

Simma och bada med utsikt över älven eller delta på någon av våra instruktörsledda vattenträningsklasser. Vattenträning är skonsamt för dina leder och passar därför utmärkt för dig som inte klarar träning på land av olika anledningar. Vattenträning är även ett bra komplement till landträning. Under passen vägleds du av en instruktör och peppande musik vilket gör att du får ut det lilla extra av din träning. Alla träningspass lämpar sig för alla nivåer, nybörjare såväl som mer erfarna, då du hela tiden jobbar utifrån dina egna förutsättningar.

**Aqua 45** Här varvas konditions- med styrketräning i takt med musiken på ett härligt sätt. Fokus ligger på de stabiliserande muskelgrupperna men vi bygger också på med övningar för övrig muskulatur.

**Aqua Circle 45** Stationsbaserad träning med en blandning av styrka och kondition. Med tidsbestämda intervaller tränar du igenom hela kroppen på stationer där övningarna varierar.

I vårt ljusa och fräscha gym finns det mesta du behöver för en allsidig träning, oavsett förutsättningar eller tidigare erfarenhet. Träna självständigt eller ta hjälp av en instruktör för tips och råd. Boka gärna en instruktion för att få en personlig genomgång och ett träningsprogram med en nivå av utmaning som passar just dig! Du kan också träna i grupp i gymmet.

**Cirkelträning 45** leds av en instruktör. Uppvärmning, nedvarvning och stretch är gemensam. Däremellan utförs övningar fördelade på stationer där styrke-, rörlighets- och balansträning blandas med konditionsträning. En del övningar genomförs med hjälp av utrustning, andra med kroppsvikten som redskap. Övningarna kan anpassas i svårighetsgrad så att alla kan vara med.

**Bål och balans 30** Här tränar du med stort fokus på kroppens kärna - bålen, ryggen och bäckenmuskulaturen. Syftet är att bygga en stabil kropp med bra hållning och balans. Under passen jobbar du stående, sittande och liggande med balansövningar och olika styrkemoment med hjälp av både kroppen och enklare utrustning.

Mer information om öppettider och priser: [www.umea.se/hemgardensbad](http://www.umea.se/hemgardensbad)  
Kontakt: [hemgardenbad@umea.se](mailto:hemgardenbad@umea.se), 090-162159. Adress: Storgatan 22A, Umeå

### Gratis styrketräning för seniorer

Du som är 65 år eller äldre kan träna kostnadsfritt på Hemgårdens bad och gym, Storsjöhallens och Sävar simhalls gym varje vecka.

Hemgårdens bad och gym

Måndagar, klockan 14.00–15.00 t o m 16 december med uppehåll för röda dagar. Personlig tränare finns tillgänglig i gymmet för att hjälpa till och svara på frågor om träning, gymutrustningen eller utförande.

[Anmäl dig till passet i förväg.](#)

## Storsjöhallen

Gratis seniorträning i gymmet torsdagar, klockan 11.15–12.15. Personlig tränare finns på plats i gymmet och kan ge tips och råd till dig som önskar det.

Aqua Senior 30, alltså vattengympa, fredagar klockan 14.15. Kostnadsfritt för 65+ som en del av Seniorsatsningen

Anmäl dig i Storsjöhallens reception i samband med första träningspasset.

## Sävar simhall

Onsdagar, klockan 10.30–11.30. Vi på simhallen finns tillgängliga om du har några frågor gällande maskinerna, övningar, medlemskap eller annat.

Anmäl gärna din närvaro när du kommer eller under tiden du är hos oss.

## Seniorträning på Thorén Arena

Två dagar i veckan kan du som är 65 år eller äldre träna kostnadsfritt i multihallen på Thoren arena med Navet som arrangör. På plats finns ledare som inspirerar, hjälper till att anpassa rörelser efter behov och som kan hjälpa dig att komma igång efter förmåga, dagsform och träningsvana. Träningen är en ledarledd cirkelträning där vi tränar balans, styrka, rörlighet och kondition.

- Onsdagar, klockan 11–12
- Fredagar, klockan 11–12

Plats till träningen görs via appen *Go Active* och ange anläggnings-id 028300 för att ansluta till Navets träningspass. Träningspassen släpps klockan 06.00 en vecka innan passet börjar. Passet kan bokas och avbokas fram till två timmar innan passet startar. För att hitta igen cirkelträningen på Thoren arena väljer ni Navet som anläggning. Detta eftersom det är Navet som genomför aktiviteten men hyr tid på Thoren arena.

## IKSU

På IKSU hittar du ett brett utbud av aktiviteter.

Rekommenderade aktiviteter för seniorer hittar ni på [IKSU's hemsida](#).

## Umedalens veteraner

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-Gymmix

Seniorverksamheten hittar du på:  
Badmintonhallen måndag kl.10-11  
UE Arena D-hallen onsdagar kl 10-11  
UE Arena D-hallen fredagar kl 10-11

För schema och passbeskrivningar:

[Umeå Gymnastikförening - Gymmix Gruppträning \(umeagf.se\)](http://umeagf.se)

Kontakt: E-post: [kansli@umeagf.se](mailto:kansli@umeagf.se) . Tel 090 - 123919 måndag och onsdag 12.30 – 15.00

## Umeå kommun

*Inspelade träningspass*

På kommunens hemsida under ”Seniorträning” finns digitala träningspass inspelade av instruktörer på våra bad. Träningspassen är mellan 10 och 30 minuter långa och passar därför bra att göra som en kort rörelsepaus eller som intensiv träning. Passen är en blandning med 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.

## 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/>

## Skidspår och elljusspår i Umeå kommun

Via länken nedan på Umeå kommuns hemsida kan ni hitta elljusspår och skidspår:

[Elljusspår, motionsspår - Umeå kommun \(umea.se\)](http://umea.se)

Länk till lista på skidspår och när de är preparerade:

[Fritids- och idrottsanläggningar inom Umeå Kommun \(umea.se\)](http://umea.se)

## Allmänhetens tider för skridskoåkning och i friidrottshallen i Umeå

Länk till hemsida: [Allmänhetens tider, anläggningar - Umeå kommun \(umea.se\)](http://umea.se)

## **Fritidsbanken Umeå**

Välkomna till Fritidsbanken Umeå!

Fritidsbanken Umeå ligger vid Ålidhems centrum. Här kan du låna sport- och friluftsutrustning helt gratis i 14 dagar.

Ordinarie öppettider:

Tisdag/Tuesday 13-18

Onsdag/Wednesday 13-18

Torsdag/Thursday 13-19

Fredag/Friday 13-16

Lördag/Saturday 10-14

Kontakt: 090-349 34 47, måndag-fredag kl 13-16 [christer.thomasson@fritidsbanken.se](mailto:christer.thomasson@fritidsbanken.se)  
[Facebook](#)

---

## **Nordmaling**

### **Victory gym**

Fullt utrustad träningsanläggning för både individuell träning och gruppträning. Här tränar folk i alla åldrar med varierande mål och träningsvana. Vid uppvisande av fysisk aktivitet på recept får du teckna valfritt medlemskap till 20 % rabatt (ej autogiro). Vid köp av träningskort hos oss ingår en träff med personlig tränare för att du ska komma igång på rätt sätt utifrån dina förutsättningar, behov och mål.

Välkommen till oss!

För mer info och kontakt: [www.victorygym.se](http://www.victorygym.se), [sandra@victorygym.se](mailto:sandra@victorygym.se) Tel.0930-13036

## **Robertsfors**

### **Friskvårdscenter**

Ett komplett gym i ett plan som ger stora möjligheter till variation i din träning! Kontakta oss så berättar vi mer om anläggningen. Det går även bra att besöka vår kundmottagning.

FAR – 279 kr/mån (12 månader)

- Gym
- PT
- Gruppträning

Telefonnummer: 0103309909

Hemsida: [www.friskvardscenter.se](http://www.friskvardscenter.se) här hittar du information om öppettider och gruppträningsutbudet mm.

Verksamhetsansvarig Minna Häggkvist

## Robertsfors badhus

Kontakt: 0934-141 55

Information om badet, priser, nyheter mm hittar ni på hemsidan:

<https://www.robertsfors.se/upplevaochgora/idrottmotionochfriluftsliv/idrottsanlaggningar/badhus.868.html>

### Öppettider

Måndag	18.00-21.00, endast motionssim, från 18 år.
Tisdag	17.00-19.30 Allmänbad 19.30-21.00 Motionssim (från 18 år)
Onsdag	14.30-16.30 Småbarnssim (vecka 3 till och med 17)** 17.00-19.30 Allmänbad 19.30-21.00 Motionssim (18 år)
Torsdag	07.00-08.00 Morgonsim 17.00-21.00 Motionssim (från 18 år)
Fredag	Stängt
Lördag	10.00-15.30 Allmänbad
Söndag	Stängt

**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](http://www.rorelsedriv.se). Kontaktuppgifter [info@rorelsedriv.se](mailto:info@rorelsedriv.se) eller 090-44004

## Vindeln

### Friluftsliv - Häng med oss ut!

Vindelns kommun i samarbete med Friluftslivfrämjandet i Vindeln

”Häng med oss ut” är friluftsliv i grupp som en del i din återhämtningsresa vid psykisk ohälsa. Vi är i naturen med fokus på naturnära upplevelser och tillgång till gemenskap i gruppen. Att



tända eld, koka kaffe eller laga enkel mat är en del, att ligga skönt i en hängmatta mitt i skogen kan vara en annan. Vi går inte långt, vi utmanar oss själva och upptäcker nytt om vi vill. Vi kallar det friluftsliv all inclusive – för att vi vill att fler, kanske du, kommer ut i naturen utan krav.

Onsdagar kl 13.00-15.30, udda veckor med start i september 2024

Kostnad: Medlemskap i Friluftsrämjandet, Vindelns 395 kr/ år

Gruppen har upp till 8 deltagare

Frågor, ring gärna Ellinor Gustavsson Aktivitetslots, Vindelns kommun 0724-533671

## Vindelns Simhall

Erbjuder följande rabatter vid FaR: Halva priset för de med FAR som är 18 år och äldre. Gratis för de som är under 18 år.

Välkommen till nyrenoverade Vindelns simhall där gammal som ung kan besöka vår anläggning som är belägen bredvid Renforssskolan. I simhallen finns även en cafeteria med fika och lättare maträtter att erbjuda.

### Öppettider 1 oktober 2024 - 30 april 2025

- Måndag kl 15.30 - 16.30 Vattengym.  
Måndag kl 17.00 - 20.00 Bad/Motionssim\*
- Onsdag kl 06.00 - 08.20 Motionssim
- Torsdag kl 16.00 - 20.00 Motionssim
- Fredag kl 16.00 - 20.00 Bad/Motionssim\*
- Söndag kl 11.00 - 12.30 Småbarnsbad  
Söndag kl kl 12.30 - 15.30 Badlek

För att vi ska tillåta barn att nyttja bassängen utan föräldrars närvaro, har vi på Vindelns simhall enats om ett minimikrav på att barnet kan simma minst 50 meter, går i årskurs tre och uppfyller simkraven. Men det vilar alltid på föräldrarnas ansvar när man tillåter barnen att komma själva, oavsett om barnet uppfyller nämnda krav. Ungdomar som inte fyllt 16 år stoppar vi från inträde, om de har med sig yngre syskon som inte kan simma enligt kraven.

## Korpen i Vindelns

Erbjuder barngympa, bodypump, cirkelträning, dans, barndans, promenad, pickleball, spinning och yoga.

På hemsidan hittar ni priser och vilka dagar och tider aktiviteterna erbjuds.

[www.korpen.se/korpenvindeln](http://www.korpen.se/korpenvindeln)

## Vindelns Ridklubb

Ridning är en rolig fysisk aktivitet som passar många i olika åldrar och fysiska tillstånd. Intensiteten kan anpassas av utövaren. Hästens olika gångarter och olika rid moment erbjuder en varierad anpassningsbar svårighetsgrad. I ridning tränar man koordination, styrka, stabilitet, balans och kroppskänedom. Samvaron med hästen samt lugnet i stallet ger välmående samt bättre kroppskänedom, självförståelse och självförtroende.



Prisexempel:

Lektioner i grupp för barn ungdomar och vuxna. Pris barn och ungdom 141kr, vuxna 177kr.

Enskild lektion dagtid 385kr.

Dropinlektion i grupp barn/ungdom 170kr, vuxen 200kr.

Läs mer på vår hemsida [www.vindelnsridklubb.se](http://www.vindelnsridklubb.se)

För frågor eller mer information kontakta Petra Karström 070-5577710.

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

## Vännäs

### Friskvårdscenter Vännäs

Ett komplett gym i två plan som ger stora möjligheter till variation i din träning! Kontakta oss så berättar vi mer om anläggningen. Det går även bra att besöka vår kundmottagning.

FAR - 279kr/mån (12 månader)

- Gym

- PT

Telefonnummer: 0103309909, Hemsida: [www.friskvardscenter.se](http://www.friskvardscenter.se) här hittar du information om öppettider och gruppträningsutbudet mm. Verksamhetsansvarig Minna Häggkvist

### Friskvårdscenter Vännäsby

Ett komplett gym i ett plan som ger stora möjligheter till variation i din träning! Kontakta oss så berättar vi mer om anläggningen. Det går även bra att besöka vår kundmottagning.

FAR - 279kr/mån (12 månader)

- Gym

- PT

- Gruppträning

Telefonnummer: 0103309909, Hemsida: [www.friskvardscenter.se](http://www.friskvardscenter.se) här hittar du info om öppettider och gruppträningsutbudet mm. Verksamhetsansvarig Minna Häggkvist

## Fritidsbanken Vännäs

Ett bibliotek för sport- och fritidsutrustning. Alla är välkomna, alla lånar gratis! Här kan du låna sport- och friluftsutrustning helt gratis i 14 dagar. Tänk på oss, varandra och miljön.

Vi finns på [Norra Drottninggatan 41B](#) (ingång på högra gaveln av huset)

Vill du skänka prylar till Fritidsbanken Vännäs? Kul! Dessa alternativ finns:

Kom till oss på [Norra Drottninggatan 41B](#) (ingång på högra gaveln av huset)

Du kan även lämna in dina prylar på [Returcentrum](#) i Vännäsby och hälsa till Fritidsbanken

Torsdagar 13:00-16:00. Övrig tid? Kontakta oss via telefon, mail eller sociala medier så löser vi det! Kontakt: Tel. 0761311984, [fritidsbanken@vannas.se](mailto:fritidsbanken@vannas.se)

[Facebook](#)

## Träning Online

### 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)