

FaR-erbjudanden 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 engångsbiljetter och klippkort, gäller även barn och ungdom.

Ersboda badet erbjuder b.l.a :

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

Lilla havet, en grund bassäng för de minsta

Båda bassängerna håller 33 grader alla dagar i veckan

Kiosk med lättare fika

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

Pris vuxna: Bad 65 kr/tillfälle eller klippkort 10 ggr 575 kr.

Pris ungdom: Bad 40 kr/tillfälle eller klippkort 10 ggr 350 kr

Pris barn: Bad 35 kr/tillfälle eller klippkort 10 ggr 300 kr

Minigrupp, 1 vuxen 2 barn: 110 kr

Familj, 2 vuxna och 1-2 barn: 160 kr

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

GYM 365

På GYM365 finns kardiopark, maskiner, fria vikter och stora omklädningsrum med bastu.

Vi vill få igång ungdomar tidigt (från 13 år) och se till att dessa får hjälp redan från start och lär ut grunderna så att man gör rätt från början. Vi har även en idé att alla +65 år ska få testa på styrketräning och förhoppningsvis känna av alla fördelar som träning med vikter gör även om man är lite äldre! Vi har gratis träning fredagar mellan 10-13 för alla pensionärer.

Vid köp av medlemskap hos oss ingår alltid en introduktion i gymmet men man får även hjälp så länge man är medlem hos oss.

Hos oss kan man provträna två gånger innan man bestämmer sig!

FaR-rabatt 20 % på alla kort

Kontakt:

GYM365, Storgatan 55, 090 – 43218, rookie@optimalfitness.se www.gym365.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
- Stycke- 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 090-77 83 92 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, 073-576 92 49.

www.ellinorcarlander.se

ellinor@ellinorcarlander.se

www.sv.se/umea, 090-125585. Studieförbundet Vuxenskolan (dans).

Reumatikerföreningen i Vännäs-Bjurholm

Sittgympa utifrån din egen förmåga och ork!

Måndagar kl 10.00 i ABF's källarlokal, Kommendörsgatan, Vännäs, (hiss finns), med Marianne Andersson 072-235 06 14.

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

After Värk. Torsdagar kl 18 i Abf's lokaler, Kommendörsgatan, Vännäs.

För dig med värkande fingrar/händer, artros... paraffinbad och handträning med deg.

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.

Vattengymna måndagar 12.00 (+65/rehab) samt torsdagar 17.00 (lite tuffare än +65-passen)
Lättgymna fredagar kl.10.30 en typ av Kom-igång-gymna men med lite större möjligheter att ta ut sig konditionsmässigt.

Framförallt vattengympan och lättgympan är bra pass att börja med som ovan motionär.
WarmYoga (håller till runt bassängen) för de som vill jobba med mer kroppskännedom, smidighet och styrka utan hopp och konditionskrävande övningar.

Kontakt: Nils Goossens nils.goossens@umea.se

Södra Umeå Ryttarförening

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

Kostnaden är 165:- för ponnylektion och 190:- för hästlektion.

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

Tel 090-42288

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, instruktioner med PT, personlig träning, stor variation av gruppträningspass samt vattengymna 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, Gympa gummiband, Medel utan hopp, Pigga seniorer, Senior, Yoga, Zumba, vattengympa på Ersbodabadet

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

Priser:

Gymmix terminkort: 750 kr

Dagpass: 650 kr

Ungdomskort: 650 kr (16-25 år)

OBS! Medlemsavgift 50 kr ingår i terminsavgiften

Alla terminkort köps genom inbetalning till Umeå Gymnastikförenings bankgiro 884-0134. Uppge namn och adress, samt vilket kort ni avser köpa på inbetalningskortet, så skickar vi er ett medlemskort. Har du redan ett kort, ta med kvitto på inbetalningen till passet, så får du ett klistermärke av instruktören för aktuell termin.

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. Sedan december 2017 finns USM 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, Good Vibes, 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), alt. 5715 kr/år med förskottsbetalning. *Ordinarie pris: 499:-/mån (12 mån bindningstid) alt. 6350 kr/år.*

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), alt. 5635 kr/år med förskottsbetalning. *Ordinarie pris: 399:-/mån (12 mån bindningstid) alt. 5150 kr/år.*

Detta ingår:

- All gruppträning på USM på Mariehem.
- Vattenträning på Navet (bokas via vår app eller webb).
- 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: 269 kr/mån med autogiro (12 mån bindningstid), alt. 3550 kr/år med förskottsbetalning. *Ordinarie pris: 299 kr/mån med autogiro (12 mån bindningstid) alt. 3950:-/år med förskottsbetalning.*

Detta ingår:

- USM i Navet (11 års åldersgräns*)
- Vattenträning
- Virtuellt gruppträning
- 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 info: 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 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

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

<http://www.umea.se/4.bbd1b101a585d7048000155930.html>

Veteran-aktiviteter

Umeå kommun

Kostnadsfri träning på Nolia tisdagar och fredag

Varje tisdag klockan 11–12 och fredag klockan 12–13 kan du som är 65 år eller äldre träna kostnadsfritt i friidrottshallen på Nolia. Du har där möjlighet att vara med på ledarledd cirkelträning där vi tränar balans, styrka rörlighet och kondition eller att testa olika friidrottsgrenar. På plats finns ledare som inspirerar och hjälper till att anpassa rörelser efter behov. Du behöver inte anmäla dig i förväg.

Träningen på tisdagar avslutas för terminen 21 maj och fredagsträningen 26 april 2019.

Kostnadsfri gymträning på Storsjöhallen torsdag

Varje torsdag klockan 10.45–11.45 kan du som är 65 år träna gratis i Storsjöhallens gym. Instruktor finns på plats som kan ge tips och råd för en hållbar träning i gym. Samling utanför receptionen kl 10.45 ombytta och klara. Ta mjuka kläder som du kan röra dig i och ett par träningskor på fötterna. Ta gärna med en vattenflaska.

Träningen pågår under terminen fram till sista maj 2019.

Kostnadsfri gymträning på Hemgården måndag och fredag

Varje måndag klockan 14.00–15.30 och fredag klockan 9.00–10.00 kan du som är 65 år eller äldre träna kostnadsfritt i gymmet på Hemgårdens bad och gym. En instruktör finns på plats.

Måndagar klockan 14.00–15.30 kan du som nybörjare testa övningar i gymmet, med och utan redskap, utifrån din förmåga.

Fredagar klockan 9.00–10.00 kan du delta i GymCirkel. Övningar för hela kroppen med redskap och vikter från gymmet och med egen kropp. Alla tränar utifrån egen dagsform och förmåga.

Start måndag 18 februari och avslutning måndag 15 april 2019.

Kostnadsfri gymträning på Sävar simhall onsdag

Varje onsdag klockan 10.30–11.30 kan du som är 65 år träna kostnadsfritt på Sävar simhalls gym. Ingen personlig tränare på plats men det finns personal i närheten av gymmet om du har frågor.

Gäller perioderna januari–maj och september–december 2019, med undantag för röda dagar.

Kostnadsfri yoga på Vallabadet fredag

Varannan fredag klockan 12.00–13.00 kan du som är 65 år delta på Warm Yoga Senior kostnadsfritt på Vallabadet. Vid poolkanten i Vallabadets varma simhall ges du möjlighet att förbättra din andningsteknik, balans, rörlighet, styrka och kroppskontroll, faktorer som kan vara avgörande för din livskvalité på äldre dar. En instruktör guidar dig genom klassen och alla övningar anpassas efter varje individs förutsättningar. Du kommer att stärka din kropp inifrån och ut! Warm Yoga Senior kan utföras både stående, sittande på en stol och liggande.

Datum: 1/3, 15/3, 29/3, 12/4, 26/4, 10/5

Kostnadsfri vattenträning på Vallabadet tisdag

Varje tisdag klockan 15.00–15.30 kan du som är 65 år delta i vattenträning kostnadsfritt på Vallabadet. Vattenträning är en träningsform som passar alla. Du tränar efter egen förmåga oavsett om du är ute efter exempelvis högintensiv träning eller rehabilitering.

Träningen pågår under terminen fram till 9 april 2019.

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

Seniorverksamheten hittar du på:

Badmintonhallen måndag kl.10-11

Energi Arena Vind/Väst måndag kl. 10-11

Energi Arena Vind/Väst onsdag kl. 10-11

Energi Arena /Vind /Väst fredag kl. 10-11

Kostnad: (Motionsgymnastiken heter Gymmix inom Svenska Gymnastikförening)

Träningsavgift senior 650:-/ termin. 50:-medlemsavgift ingår i terminsavgiften.

Kontakt: Kansliet Gymmix, Umeå Gymnastikförening,

Tel 090-123919, mail: kansli@umeagf.se