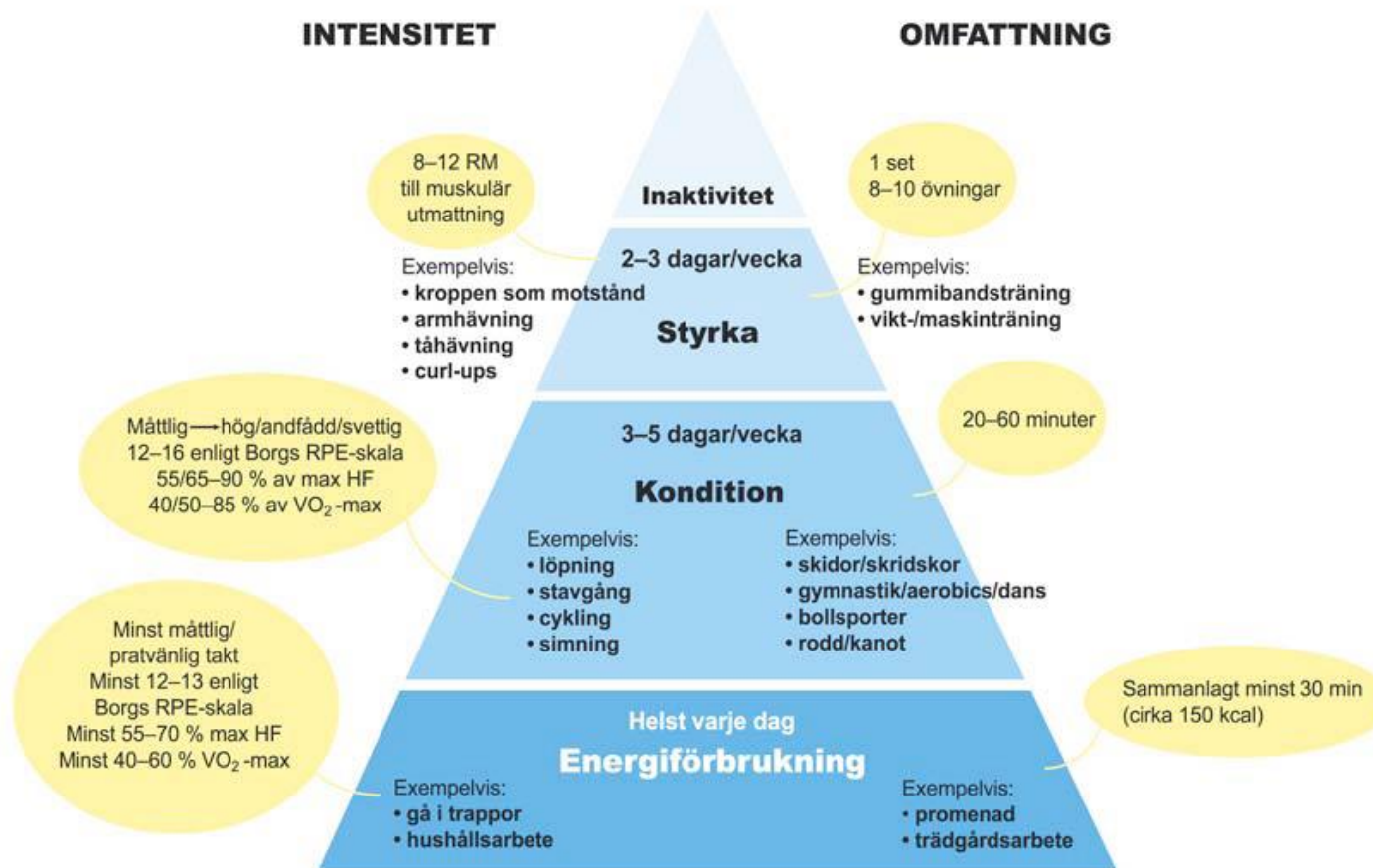




Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Boden
Vårterminen 2024

Aktivitetspyramiden



Deltagande aktörer

| | | |
|---|---|-----------------|
| Bodens BK - SIM | Prinsgatan 31B 961 31 Boden www.bbksim.se | 0921 - 154 80 |
| Bodens Petanque Arcitique Boule | Björkelundsvägen 11 B 961 62 Boden www.petanque.se | 0921 - 195 00 |
| FriskaSteg | Edeforsvägen 67 960 24 Harads www.friskasteg.se | 070-231 31 71 |
| Gymmix Boden | bodensgymnastikklubb@gmail.com www.bodensgymnastikklubb.se | 070- 301 11 06 |
| Hej Främling! | www.hejframling.se/aktiviteter | |
| Hjärt- och Lungsjukas Förening | Raspvägen 2 961 42 Boden www.hjart-lung.se/boden | 0921 - 180 10 |
| Jennys Friskvård & Hälsa | Blåbärsvägen 12 961 97 Gunnarsbyn | 070 - 696 60 79 |
| Niemisel AIK | | |
| Step In | Intendenturvägen 11 961 36 Boden www.stepin.se | |
| Strand Fysiocenter | Kungsgatan 22 961 31 Boden www.strand-fysio.se | 0921 - 139 00 |

Passbeskrivning

| | |
|----------------------------------|--|
| Aerobic | Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi. |
| Boule | Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinn och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer. |
| BodyBalance | Blandning av TaiChi, pilates och yoga i ett härligt skönt tempo. Tränar både din styrka och rörlighet i ett behagligt tempo. |
| BodyStep | Ledorden är energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt en bräda tillsammans med styrekövningar. Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination. |
| Cirkelträning | Stationsträning med styrka och kondition i intervall, med hjälp av redskap. Man väljer själv sin intensitet. |
| Core/CXWORX | Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte. |
| Dancefitness | Roligt och svettigt danspass med musik från hela världen. Tränar hela kroppen på ett roligt och skonsamt sätt. Konditionsträning och styrketräning med vikter. |
| DansaMix | Blandning av flera olika dansstilar, mycket glädje! |
| Energigympa | Lite tuffare pass med mycket funktionella helkroppsövningar. Mer styrka och tyngre hopp. |
| Funktionell cirkelträning | Stationsträning där vi tränar hela kroppen med vår egen kropp som belastning. |
| Gladgympa | Lite högre tempo med styrke- och rörlighetsövningar. Passar de flesta. |
| Gott och blandat | Uteträning i stationsform tills vidare, till vintern flyttar vi in. Kläder efter väder, gärna stavar. |
| Gymmix Yoga | Få en paus från omgivningens krav och behov genom att träna kroppen rent fysiskt, men även mentalt. |
| Gympa/ Blandmotion | Ett glädjefullt pass med bra övningar som utförs till medryckande musik. Här tränas styrka, kondition, koordination och rörlighet. |

| | |
|---------------------------------------|--|
| Helkropps-rörlighet | Mjuka, ibland kraftfulla töjningar och böjningar så att hela kroppen blir smidig och rörligare. |
| Kom igång | Enkelt och lite lättare pass för hela kroppen. Kondition, styrka, balans och rörlighet, anpassat efter egen förmåga. |
| Lättmotion | Lättgympa är en enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik. |
| MAQ | Funktionellt pass med vikter, pinne, kroppsvikt. Fokus på kondition, styrka och rörlighet. |
| Multiträning | Träning för hela kroppen, korta serier. |
| Powergympa | I grunden ett medelpass med inriktning på funktionell träning. Styrka, kondition och rörlighet. Kan göras tyngre. |
| Rörelseträning | Här ligger fokuset på rörlighet och stretch |
| Seniorträning | Anpassad träning för sig som är över 60 år i form av bl a gypa. Cirkelträning & spinning. |
| Sh`bam | Ett dansinspirerat pass med enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter. För dig som vill svettas, dansa och ha kul! |
| Spinning Spinnig 1 | Konditionsträning på spinningcykel med regelbart motstånd. Lättare |
| Step In yoga | Utförs med noggrant strukturerad serie av rörelser och poser till härlig musik som ger dig flexibilitet, balans och styrka. Gör att du känner dig centrerad och harmonisk. |
| Styrketräning | Här tränar du på egen hand i gymmet. |
| Tabata | Under detta pass jobbar man i intervaller. Du får upp flåset med övningar som du både kan avancera och förenkla, allt för att tillfredställa oavsett förutsättningar. |
| Vattenträning/ Vattengympa | Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng. |
| X-training | För dens om vill utmana sig själv lite extra. Styrka, smidighet, explosivitet, kondition efter egen förmåga. |
| Zumba | Fartfyllt dans/konditionspass. Musikinfluenser från hela världen. Dansglädje när det är som bäst. |

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

Nivå 1

Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

Aktiviteterna håller en bra intensitetsnivå som passar gruppen.

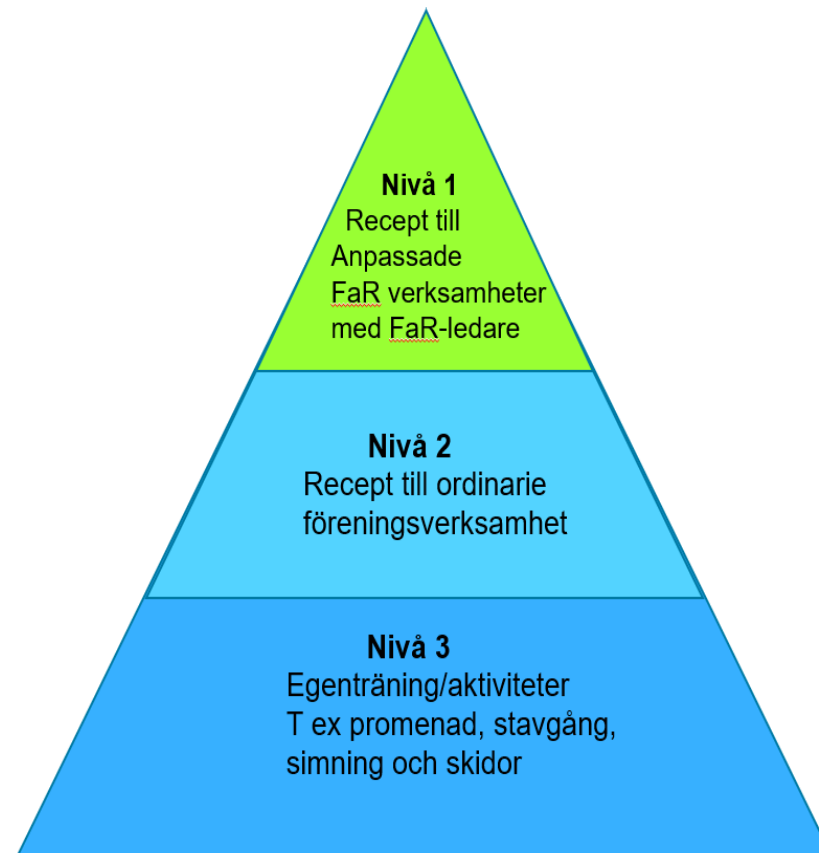
Nivå 2

Aktiviteterna är bra lämpade för FaR deltagare i aktörernas ordinarie utbud.

Alla ledare är inte FaR-utbildade.

Nivå 3

Fysisk aktivitet på egen hand.



| Organisation | Aktivitet | Nivå | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson | |
|---|--------------------------------|-------------|------------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| Bodens Petanque Arctique Boule | Boule | 2 | Boulehallen, Björkelund | Tisdag | 18.00-21.00 | Jan Petschler | |
| | | 2 | | Torsdag | 18.00-21.00 | 070-384 40 33 | |
| | | 2 | | För pensionärer | Måndag | 09.30-12.00 | |
| | | 2 | | | Tisdag | 09.30-12.00 | |
| | | 2 | | | Onsdag | 09.30-12.00 | |
| 2 | Fredag | 09.30-12.00 | | | | | |
| Boden Sim | Vattengymnastik | 2 | Nordpoolen | Måndag | 16.00-16.45 | Irene Vikman | |
| | | 2 | | Måndag | 19.30-20.15 | 072-539 06 86 | |
| | | 2 | | Onsdag | 15.00-15.45 | Liz-Mari Öhman | |
| | | 2 | | Onsdag | 19.30-20.15 | 073-098-34-39 | |
| Friska steg | Aktivitet efter behov | 1 | Kontakta Annika för mer info | | Annika Berggren 070-231 31 71 | | |
| OBS! Vid nivå 1, kom ihåg att ta kontakt med aktörens kontaktpersonen innan start. | | | | | | | |
| Gymmix Boden | Kom i gång | 1 | Hildursborg | Tisdag | 18.00-19.00 | Christina, 070-538 69 60 | |
| | Powergympa* | 2 | Hildursborg | Måndag | 19.00-20.00 | | |
| | Yoga | 2 | Hildursborg | Måndag | 20.00-21.00 | | |
| | Dance fitness | 2 | Hildursborg | Tisdag | 19.00-20.00 | | |
| | Cirkelfys | 2 | Hildursborg | Onsdag | 19.00-20.30 | | |
| | Medelgympa utan hopp* | 1 | Hildursborg | Torsdag | 18.00-19.00 | Margareta, 070-301 11 06 | |
| | Step och styrka | 2 | Hildursborg | Torsdag | 19.00-20.00 | ojämn vecka | |
| | Body Burn | 2 | Hildursborg | Torsdag | 19.00-20.00 | jämn vecka | |
| | Fredagsfys (intervall träning) | 2 | Hildursborg | Fredag | 16.00-17.00 | | |
| | Latin Fusion | 2 | Hildursborg | Lördag | 10.00-11.00 | | |
| | Zumba | 2 | Hildursborg | Söndag | 15.00-16.00 | | |
| | Må bra gympa (lätt) | 2 | Mårångsskolan, Sävast | Måndag | 19.00-20.00 | | |
| | Cirkelfys | 2 | Mårångsskolan, Sävast | Onsdag | 19.00-20.30 | | |
| | Gladgympa | 2 | Harads sporthall | Måndag | 19.00-20.00 | | |
| | Vattenfys* | 2 | Harads badhus | Onsdag | 19.00-20.00 | | |
| Hjärt- o Lung Förening | Golvgymnastik | 2 | Hildursborg | Tisdag | 11.30-12.30 | Agneta Christoffersson, 070-621 68 14 | |
| | Vattengymnastik | 2 | Garnis | Tisdag | 16.00-17.00 | Peter Hansén, 070-146 81 69 | |
| | Sittgymnastik | 2 | Egna lokalen, Smedjegatan | Onsdag | 11.00-12.00 | | |
| | Golvgymnastik | 2 | Hildursborg | Torsdag | 13.00-14.00 | | |

Gå in på länken nedan och anmäl dig till digitala aktiviteter som du kan utföra hemma
<https://tillsammansivinter.se/trana/#trana-nya>

| Organisation | Aktivitet | Nivå | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson |
|--------------------------|----------------------|-----------|-------------------------|------------------|-------------|---------------------------------|
| Jennys Friskvård & Hälsa | Tabata/cirkelträning | 2 | Friskvårdsanl. Hallonet | Onsdag | 18.00-19.00 | Jenny Engström 070-696 60 79 |
| | Styrketräning | 3 | Hallonet, Gunnarsbyn | Sön-tors | 07.00-22.00 | |
| | Styrketräning | 3 | Hallonet, Gunnarsbyn | Fre-lör | 07.00-20.00 | |
| Niemisel AIK | Cirkelträning | 2 | Gympasalen, Niemisel | Söndag | 18.30-19.30 | Ulrika Ek |
| | Styrketräning | 3 | Gympasalen, Niemisel | Alla dagar | | 070-519 98 51 |
| Step In | WattCykling 35 | 2 | Step In Boden | Måndag | 17.45-18.20 | Boden Arena |
| | Bodybalance 30 | 2 | " | Måndag | 19.40-20.10 | 073-956 32 23 |
| | WattCykling 40 | 2 | " | Tisdag | 17.10-17.5 | |
| | Body step | 2 | " | Tisdag | 17.55-18.25 | |
| | Les Mills Dance 30 | 2 | " | Tisdag | 18.35-19.05 | |
| | Les Mills core 35 | 2 | " | Tisdag | 19.15-19.50 | |
| | WattCykling 35 | 2 | " | Onsdag | 18.25-19.00 | |
| | Zumba 45 | 2 | " | Onsdag | 19.45-20.30 | |
| | WattCykling 50 | 2 | " | Torsdag | 17.45-18.35 | |
| | Les Mills core 30 | 2 | " | Torsdag | 18.20-18.50 | |
| | WattCykling 45 | 2 | " | Fredag | 08.30-09.15 | |
| | BodyBalance 45 | 2 | " | Fredag | 16.10-16.55 | |
| | Styrketräning | 3 | " | Alla dagar | Dygnet runt | Boden Arena 073-956 32 23 |
| | | | | Bemannat: | | |
| | | | | Mån-Tor | 10.00-19.00 | |
| | | | | Fredag | 10.00-17.00 | |
| | | | | Lördag | 09.00-13.00 | |
| | | | | Söndag | 15.00-19.00 | |
| Styrketräning | 3 | Winternet | Alla dagar | Dygnet runt | Winternet | |
| | | | Inpassering med kort | | 0921-759 40 | |
| | | | Bemannat: | | | |
| | | | Måndag | 16.30-18.30 | | |
| | | | Onsdag | 16.30-18.30 | | |
| | | | Fredag | 11.00-13.00 | | |

| Organisation | Aktivitet | Nivå | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson |
|--------------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------|--------------------------|
| Strand fysiocenter | Seniorträning 60+ | 2 | Kungsgatan 22 | Måndag | 09.00-10.00 | Reception 0921-139 00 |
| | Yoga 45 | 2 | Kungsgatan 22 | Måndag | 11.30-12.15 | |
| | Functional step | 2 | Kungsgatan 22 | Måndag | 18.30-19.30 | |
| | Spinning 2 45 | 2 | Kungsgatan 22 | Måndag | 18.30-19.15 | |
| | Core träning 30 | 2 | Kungsgatan 22 | Måndag | 19.30-20.00 | |
| | Cirkelträning | 2 | Kungsgatan 22 | Tisdag | 10.00-11.00 | |
| | Seniorintervall | 2 | Kungsgatan 22 | Onsdag | 09.00-10.00 | |
| | Seniorträning 60+ | 2 | Kungsgatan 22 | Onsdag | 10.15-11.15 | |
| | Step 45 | 2 | Kungsgatan 22 | Onsdag | 18.30-19.15 | |
| | Spinning 2 45 | 2 | Kungsgatan 22 | Onsdag | 18.30-19.15 | |
| | Core träning 30 | 2 | Kungsgatan 22 | Onsdag | 19.20-19.50 | |
| | Spinning 3 45 | 2 | Kungsgatan 22 | Torsdag | 11.15-12.00 | |
| | Seniorträning 60+ | 2 | Kungsgatan 22 | Fredag | 09.00-10.00 | |
| | Seniorträning 60+ | 2 | Kungsgatan 22 | Fredag | 10.15-11.15 | |
| | Core träning 30 | 2 | Kungsgatan 22 | Fredag | 15.30-16.00 | |
| | Spinning 2 60 | 2 | Kungsgatan 22 | Fredag | 16.00-17.00 | |
| | Spinning 2 30 | 2 | Kungsgatan 22 | Lördag | 09.30-10.00 | |
| | Body step | 2 | Kungsgatan 22 | Lördag | 11.30-12.30 | |
| | Spinning 2 60 | 2 | Kungsgatan 22 | Söndag | 16.00-17.00 | |
| | Styrketräning | 3 | Kungsgatan 22 | Mån-Tors | 07.30-21.00 | |
| Styrketräning | 3 | Kungsgatan 22 | Fredag | 07.30-17.00 | | |
| Styrketräning | 3 | Strandgatan | Alla dagar | 05.00-23.00 | | |
| Styrketräning | 3 | Nordpoolen | Mån+ Ons | 08.00-21.00 | Reception 0921-624 00 | |
| | | | Tis + Tor | 07.00-20.00 | | |
| | | | Fredag | 08.00-20.00 | | |
| | | | Lö + Sö | 09.00-18.00 | | |

*Utbildad FaRledare

Kostnad

| Organisation | Aktivitet | Pris |
|---|--|---|
| Boden BK- Sim | Vattengymnastik, 1 ggr/v | 400:-/termin, 15 ggr |
| | Vattengymnastik, 2 ggr/v | 600:-/termin, 30 ggr |
| | Medlemsavgift | Nordpoolens avgift tillkommer 150:-/år |
| Boden Petanque Arcitique Boule | Per tillfälle | 23:- (medlem) |
| | Per tillfälle | 40:- (icke medlem) |
| | Medlemsavgift | 200:-/år |
| | Engångssumma | 1650:-/år |
| Friska Steg | Kontakta Annika för mer info | Annika Berggren 070-231 31 71 |
| Gymmix Boden | Terminskort | 750:- |
| | > 65 år | 500:- |
| | < 20år | 500:- |
| | Per tillfälle | 100:- |
| | Medlemsavgift ingår i kortet Administrationsavgift beroende på avgiftens storlek | 9-59:- |
| Hjärt- o Lungsjukas Förening | Obligatoriskt medlemskap | 200:-/år |
| Jennys Friskvård & Hälsa | Styrketräning | 50:-/gång |
| | Månadskort | 200:- |
| | 3 månader | 500:- |
| | Halvårskort | 900:- |
| | Årskort | 1600:- |
| | Terminskort, gruppträning | 500:- |
| Niemisel AIK | Medlemskap | 100:-/år |
| | Medlemskap, familj | 200:-/år |
| | Gym | |
| | Dagkort | 50:- |
| | Månadskort | 200:- |
| | 3 månader | 500:- |
| | Halvårskort | 900:- |
| | Helårskort | 1600:- |
| Terminskort, gruppträning | 300:- | |

Kostnad

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
| Step In | Guld, 12 månader bindning | 499:-/månad |
| | Guld, obundet (Startavgift tillkommer) | 599:-/månad 299:- |
| | Guld, årskort | 6 287:- |
| | Guld, 1 vecka | 349:- |
| | Guld, 1 månad | 799:- |
| | Direkt, abonemang (bjuder på startavgiften) | 349:-/månad |
| | Direkt, 1 månad | 499:- |
| | Direkt, 1 vecka | 299:- |
| | Månadskort | 499:- |
| | Veckokort | 299:- |
| | Drop in | 129:- |
| | Guld= gäller på alla anläggningar | |
| | Direkt= gäller på alla direkt anläggningar | |
| | Strand Fysiocenter | Citykort, Kungsg. Seniorträning, 12 m |
| Citykort, Kungsg. Seniorträning, 6 m | | 385:-/månad |
| Citykort, Kungsg. 12 mån bindning | | 459:-/månad |
| Citykort, Kungsg. 6 mån bindning | | 559:-/månad |
| Silverkort, Nordpool,bad+ träning,12m | | 470:-/månad |
| Silverkort, Nordpool,bad+ träning,6m | | 570:-/månad |
| Guldkort ,Kungsg. +Nordp.12 m bindnig | | 520:-/månad |
| Guldkort , alla gym + bad, 6 mån bindning | | 629:-/månad |
| Startavgift tillkommer | | 499:- |