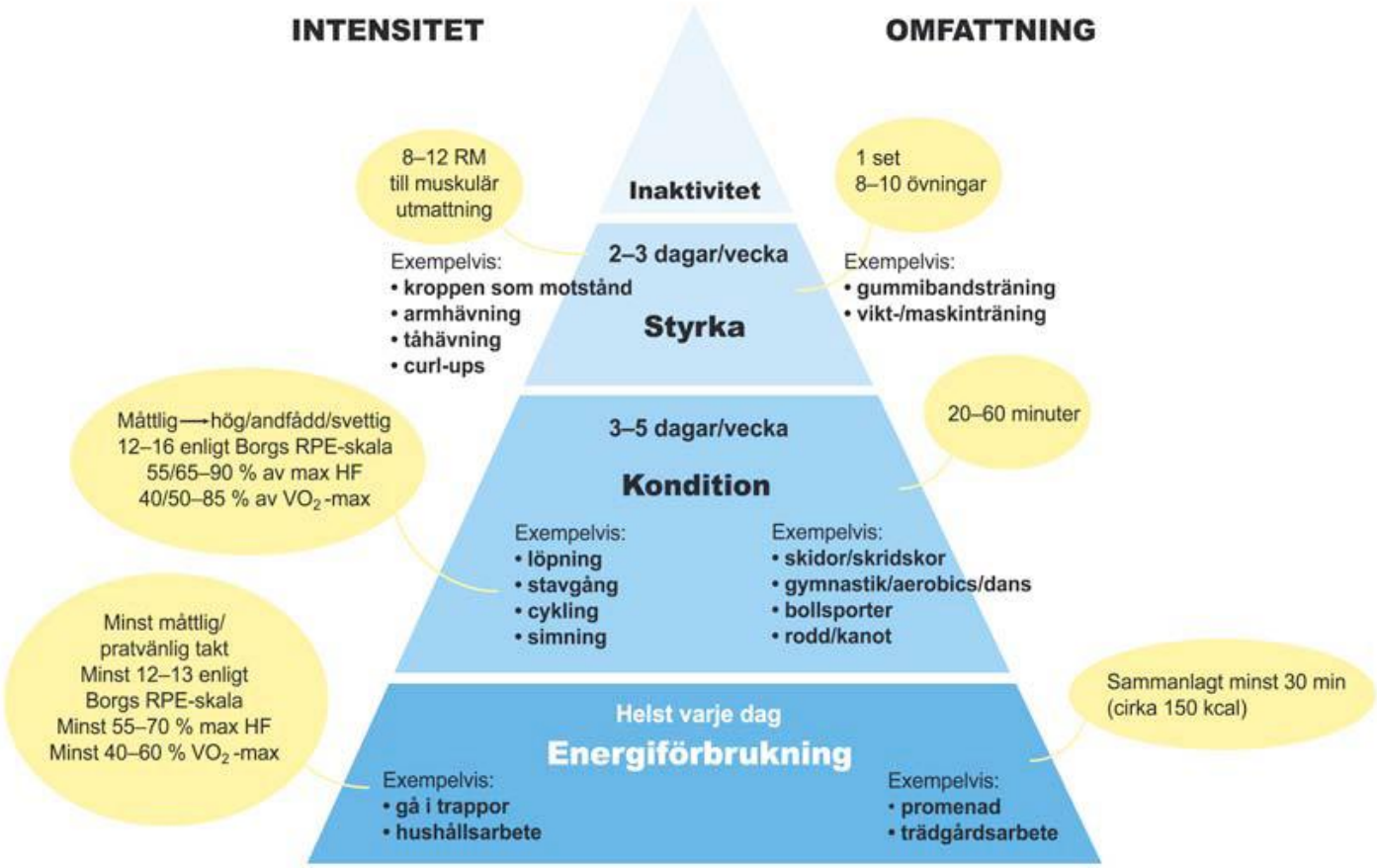
Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Kalix
Höstterminen 2025

REGION NORRBOTTEN

Norrbotten

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Förening HjärtLung Kalix	c/o Martin Lång Guruhedsvägen 5G 952 31 Kalix	070- 285 35 63
Kalix Gymnastikförening	Hästholmsvägen 15 952 95 Båtskärsnäs	0923- 67 00 76
Korpförening Karlborgsverken	Dalvägen 25 952 71 Karlsborgsverken	070- 255 47 37
Nova/TC	Furuhedsvägen 35 A 952 31 Kalix www.novatctraning.com	0923- 128 72
Sportcity	Centrumvägen 74 952 32 Kalix www.kalix.se/sportcity	0923- 651 28

Passbeskrivning

AquaFun	Roligt vattengympa pass på den grunda delen i bassängen. Vi använder redskap som ex hantlar, korvar mm.
Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne 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.
Core	Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte.
Cykel	Fartfylld och skonsam intervallträning på cykel med tyngdpunkt på kondition. Vi cyklar till inspirerande musik där du själv bestmmer hu utmanade klassen ska bli.
FLXmove	En klass där vi obbar med rörelse, flexibilitet, balans och styrka. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt som belastning och jobbar igenom hela kroppen i flödande rörelser till motiverande musik. Klassen körs med fördel barfota.
Fotboll m vänner	Vi spelar fotboll tillsammans, träffas nya vänner och tar paus när det behövs. Du behöver inte ha spelat fotboll tidigare. Initiativtagare på plats heter Medhanie.
Inlöparna	Vi springer eller promenerar tillsammans.
Gympa / Motionsgymnastik	Enkla rörelser till glad musik! Konditions- och stryrketräning för hela kroppen.
Gympa 60+	Ett svettigt och härligt pass med mycket glädje och energi. Enkla, roliga och balansutmanande övningar. Vi tränar till tonerna av gamla godingar och nya favoriter.
Kombinationspass	Cykling halva tiden och halva tiden styrketräning.
Motionssim	Här kan du simma valfri sträcka i eget tempo och efter din egn förmåga.
MRL	Ett intervallbaserat träningspass med fokus på underkroppen. Under 30 minuter tränar vi styrka, explosivitet, stabilitet och balans.

Passbeskrivning

Pensionärscirkel	Här får du hjälp med att bibehålla och öka ditt välmående! Vi träffas och tränar i grupp tillsammas både i maskiner och med fria vikter.
Styrketräning	Här tränar du efter egen förmåga i gymmet med maskiner eller fria vikter.
Torso	En träningsform där vi fokuserar på styrka i mage och rygg. Denna träning passar dig som är nybörjare och behöver bygga upp din bålmuskulatur men även för dig som är vältränad och behöver ett komplement till din kondition- och styrketräning. Tid: 30 min
Träna m vänner	Kom och rör dig tillsammans med andra. Vi kör enkla steg och styrka till musik. Initiativtagare på plats heter Stella.
Träning	Styrka, rörlighet, balans och koordination.
Varmvattenbad	Vattengympa i varmvatten.
Vattengympa	Här tränas kondition, styrka, rörlighet och smidighet i ett och samma pass. Allt till medryckande musik.
Volleyboll	Kom och spela volleyboll tillsammans med andra.
YinYoga	Ett lugnt pass med fokus på den inre känslan. Vi håller yogapositionerna i mer än 3 minuter och kommer därigenom åt bindväv, ligament och leder. Denna typ av yoga motverkar stelhet i kroppen. Passar alla!
Yoga	Vår yoga är en fysisk form som bygger på grunden Hatha Yoga med positioner samt vinyasa rörelser. Grundprincipen är klassisk och levande. Hit kommer du för att finna harmoni, koncentration, fokus, styrka och uppleva glädje.
ZumbaGold	En lugnare form av zumba som passar nybörjare och de som vill dansa i lite lugnare tempo. ZumbaGold innehåller inga hopp eller snurrar. Ren dansglädje! Lämpar sig för äldre.

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

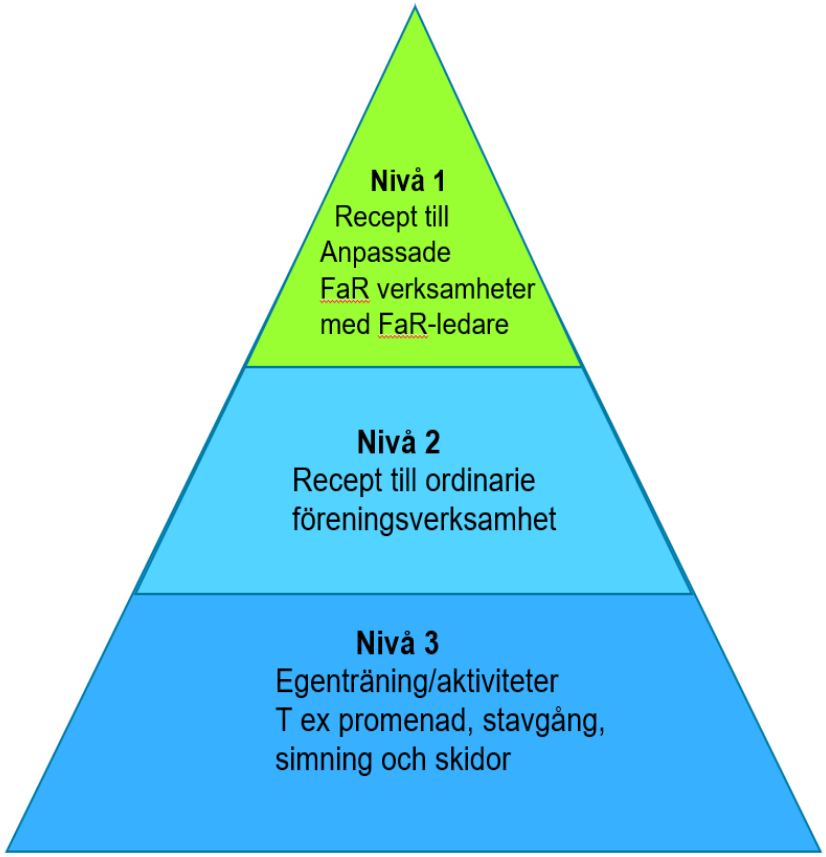
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

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	Kontakperson
HjärtLung Kalix	Vattengymnastik	2	Sjukhuset	**Bassäng är under renovering denna termin**		Armi Strömbäck
		2	Sjukhuset	Torsdag	16.00-17.00	076-821 37 52
	Hälsans stig	3				Kommun
	Promenera 5 km i trygg och fin natur!					0923-650 77
	https://www.hjart-lung.se/riksforbundet/norrbotten/lokalforeningar/kalix/aktiviteter/halsans-stig/					
Kalix Gymnastikförening	Gympa	2	Sporticty	Måndag	19.00-20.00	Maria Kronvall
	Gympa	2	Sportcity	Torsdag	19.00-20.00	070- 208 75 25
	Gympa	2	Töre, Folkets hus	Måndag	19.00-20.00	
Korpförening Karlsborgsverken	Gympa	2	Folkets Hus	Måndag	18.00-19.00	Inger Rönnlund
						070- 255 47 37
	Yinyoga	2	Folkets Hus	Tisdag	18.00-19.00	
	Gympa	2	Folkets Hus	Torsdag	18.30-19.30	
	Volleyboll	2	Folkets Hus	Söndag	18.00-20.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontakperson
Nova	Zumba	2	Furuhedsvägen 35 A	Måndag	17.00-18.00	Receptionen
	Cykel 45	2	"	Måndag	18.00-18.45	0923- 128 72
	Stepmix		"	Måndag	19.00-20.00	
	Yinyasa Yoga	2	"	Måndag	19.00-20.00	
	Gympa basic	2	"	Tisdag	17-00-17.50	
	Cykel 30	2	"	Tisdag	17.15-17.45	
	Torso 30	2	"	Tisdag	17.50-18.20	
	Cykel 45	2		Tisdag	18.30-19.15	
	Step bas	2		Onsdag	17.15-17.45	
	Torso 30			Onsdag	17.45-18.15	
	Cykel 30	2	"	Onsdag	18.30-19-00	
	Stark senior	2	"	Torsdag	11.00-12.00	
	Gympa	2	"	Torsdag	17.00-18.00	
	Cykel 30	2	"	Torsdag	17.30-18.00	
	Mjuk Yoga/Yin	2	"	Torsdag	18.00-19.30	
	Cykel 30	2	"	Fredag	06.45-07.15	
	Cykel 45	2	"	Fredag	16.30-17.15	
	Cykel 30	2	"	Lördag	08.30-09.00	
	Gympa	2	"	Söndag	16.00-17.00	
	Cykel 45	2	"	Söndag	17.00-17.45	
	Yin Yoga	2	"	Söndag	18.00-19.30	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontakperson
Nova	Stryrketräning	3		Mån - Ons	07.00-12.00	Receptionen
		3		Mån - Tors	15.00-20.00	0923-128 72
		3		Fredag	08.00-12.00	
		3		Söndag	16.00-20.00	
		3	Med tagg	Alla dagar	05.00-24.00	
PRO Kalix	Vattengympa	2	Simhallen	Måndag	15.15-16.00	Kaarina Karpoff
	Vattengympa	2	Simhallen	Fredag	10.00-10.45	070-584 97 63
	Sittgympa	2	Folkets hus, discosalen	Torsdag	11.00-12.00	
Sportcity	Styrketräning	3	Sporthallen	Mån-Tors	06.00-21.00	Maria Bäckman
				Fredag	06.00-20.00	0923- 651 28
				Lördag	08.00-16.00	
				Söndag	08.30-19.00	
	Motionssim	3	Badhuset	Måndag	20.00-21.00	Maria Bäckman
	Motionssim	3	"	Tisdag	06.00-08.00	0923- 651 28
	Motionssim	3	"	Torsdag	06.00-08.00	
	Motionssim	3	"	Torsdag	20.00-21.00	

*=Ubildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
HjärtLung Kalix	Medlemsavgift	200:-/år
	Badavgift	Gratis just nu
Kalix Gymnastik Klubb	Töre	350:-
	Kalix, Sportcity	425:-
Korpförening Karlsborgsverken	Gympa	200:-/termin
	Yoga	350:-/termin
	Vollyboll	300:-/termin
	Medlemskap ingår	
		Vuxen/Pensionär
Nova	Per tillfälle	120:- /80:-
	Veckokort	229:-
	Månadskort	520:-
	Kvartalskort	1520:-
	Halvårskort (autogiro)	2690:- (456:-) / 1670:- (291:-)
	Helårskort (autogiro)	4660:- (399:-) / 2920:- (254:-)

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
PRO Kalix	Medlemsavgift	360:-/år
	Vattengympa	300:-
Sportcity	**Gym och bad**	**Vuxen/Pensionär**
	Per tillfälle	95:- / 53:-
	10-kort	840:- 490:-
	Månadskort	525:- / 340.-
	6 månader (autogiro)	2415:- (423:-) / 1365:- (239:-)
	Årskort (autogiro)	3675:-(322-) / 2100:-(184:-)
	Bad	
	Per tillfälle	58:- / 42:-
	10-kort	415:- /330:-
	6 månader (autogiro)	1215:- (203:-) / 915:- (153:-)
	Säsong (autogiro)	2100:- (184:-) / 1470:- (123:-)