Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Luleå
Höstterminen 2025

REGION NORRBOTTEN

Norrbotten

INTENSITET
OMFATTNING
Inaktivitet
8–12 RM
till muskulär
utmattning
1 set
8–10 övningar
2–3 dagar/vecka
Styrka
Exempelvis:
• kroppen som motstånd
• armhävning
• tåhävning
• curl-ups
Exempelvis:
• gummibandsträning
• vikt-/maskinträning
3–5 dagar/vecka
Kondition
20–60 minuter
Måttlig ⟶ hög/andfådd/svettig
12–16 enligt Borgs RPE-skala
55/65–90 % av max HF
40/50–85 % av VO2-max
Exempelvis:
• löpning
• stavgång
• cykling
• simning
Exempelvis:
• skidor/skridskor
• gymnastik/aerobics/dans
• bollsporter
• rodd/kanot
Helst varje dag
Energiförbrukning
Sammanlagt minst 30 min
(cirka 150 kcal)
Minst måttlig/
pratvänlig takt
Minst 12–13 enligt
Borgs RPE-skala
Minst 55–70 % max HF
Minst 40–60 % VO2-max
Exempelvis:
• gå i trappor
• hushållsarbete
Exempelvis:
• promenad
• trädgårdsarbete

Deltagande aktörer

Actic	Bastugatan 4 972 41 Luleå www.actic.se	0920-21 76 00
Avans SK	Seletsvägen 93 975 94 Luleå	0920- 26 02 04
Förening HjärtLung Luleå	Storgatan 13 www.hjart.lung.se/luleå	0920- 52 38 34
Hej Främling!	www.hejframling.se/aktiviteter	
Korpen Luleå	Maskinvägen 27 972 54 Luleå www.korpen.se/korpenlulea	070- 274 01 70
PRO Nederluleå Norra	Stadsötorget 23 954 31 Gammelstad www.pro.se/nederlulea-norra	070-822 50 78
Reumatikerföreningen	Storgatan 13 972 32 Luleå www.lulea.reumatikerforbundet.org	0920- 52 38 44
StiL Sportcenter	Universitetsvägen C11 977 54 Luleå www.stilsportcenter.se	0920- 50 21 20

Passbeskrivning

Aerobic	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
ATC	Cirkelträning som utförs ute i gymmet med varierande övningar och redskap.
Aqua fitness	Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under klassen. Aqua-klasser utförs i bassängen, på grunt vatten utan redskap.
Bodybalance	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
Cardio Cross	Ett intensivt stationsträningspass i intervallform. Du jobbar med funktionella styrek- och konditionsövningar utförda under hög intensitet med mycket korta vilopauser.
Cirkelträning	Stationsbaserad styrke- och konditionsträning. Här jobbar du efter egen förmåga med eller utan redskap.
Dancemix	Dansinspirerad träning med inslag av olika dansstilar. Enkelt, svettigt, roligt och beroendeframkallande!
Dans för alla	Kom och dansa! Vissa kvällar med orkester och vissa kvällar utan.
FaR träning	Ett pass där vi efter egen förmåga tränar, kondition, styrka, balans och rörlighet. Vi jobbar både stående och sittande.
Fotboll m vänner	Vi spelar fotboll tillsammans, träffar nya vänner och tar paus när det behövs. Du behöver inte ha spelat fotboll tidigare. Initiativtagare på plats heter Abbas.
Gympa	Ett pass vi tränar på ett roligt och skonsamt sätt kondition, styrka, balans och rörlighet.
Indoor Walking	Konditionsträning på stepmaskiner i grupp. Med inspirerande musik tränar du både överkropp och ben/rumpa samt flåset förstås! Skonsamt eftersom inga hopp ingår, men du kan ändå bli trött!
Indoor Running	Klassen som under 30 minuter hjälper dig att förbättra din kondition genom intervallträning på löpbandet. Alla kan vara med, oavsett nivå, du anpassar själv hastigheten efter din kondition.
Inlöparna	Kom och promenera eller spring tillsammans med vänner.
Kundaliniyoga	En kurs för di som vill ta del av yogan, utifrån dina förutsättningar, möjligheter och begränsningar. Kanske har du en skada, utmattningssyndrom el annat och vill stärka upp o återbygga din kropp och mentala kapacitet.Du är guidad genom hela passet. Kan utföras på stol, pass eller yogamatta. Inga förkunskaper krävs. Ta med mjuka kläder, annat finns att låna.

Passbeskrivning

Lättgympa	Lättgympa är en enkel rak basträning med skonsam belastning.
Medelgympa	Ett pass där du tränar kondition,styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
Medel med step	Som ovan men även med en stepbräda att kliva upp och runt på i olika kombinationer.
MediYoga	En lugn och mjuk yogaform och mycket effektivt reducerar stress i kropp och sinne. Yogan anpassas efter förmåga och kan göras sittandes på golv eller på stol. Yogaövningar varvas med vila. Lugn och mjuk musik spelas under delar av klassen.
Mjukyoga	Ett lugnt yogapass med inspiration från kundaliniyogan. Yogamattor finns. ta med kudde, mjuka kläder.
Morgonpasset	Medelgympa pass för morgonpigga.
Motionssim	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
Outdoor	Ett pass utomhus med kunning instruktör. Styrkeövningar med inslag av konditionsövningar.
Pilates	I pilates tränas styrka, rörlighet, stabilitet och smidighet. Träningsformen passar alla, såväl nybörjare som mer träningsvana eftersom varje övning kan förenklas eller försvåras. Fokus på andningen.
Qigong	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
Seniorgympa/ Senior fitness	Anpassade övningar för 60+ medlemmar som stärker musklerna, förbättrar konditionen, balansen och rörligheten.
Senior Power	Anpassa styrketräning i mindre grupp för seniorer. Perfekt för dig som vill ta steget vidare från vår vanlig seniorträning. Styrka, explosivitet och balans är fokus i det här passet.
Seniorträning	Anpassad gruppträning för seniorer där du tränar kondition, styrka, rörlighet och balans.

Soma Move	Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet.
Spinning/ Cykel	Spinning är ett enkelt och effektivt sätt att träna sin kondition på en motionscykel. Passar alla.
Step	Här tar vi klassiska aerobicsteg på, över och runt en steplåda som i slutändan sätts ihop till en hel koreografi. Mycket energi, glädje och kraft utlovas!
Styrke/fys	Ett styrke- och fys pass där var och en utgår från sig själv. Vi tränar med egen kroppsvikt och vikter. Vi tränar tillsammans eller på olika stationer.
Styrketräning	Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskiner och ett utformat träningsprogram just för dig.
Tabata	Styrka och kondition. Du tränar med egen kropp med glädjen i fokus.
Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
Vänskapsyoga	Yoga för alla där vi folkuserar på balans, styrka och flexibilitet. Du behöver inte ha provat yoga förut. Initiativtagare på plats heter Nadja.
YAPS	Yoga - Avslappning - Pilates - Stretch.
Yinyoga	En energigivande yogaform där du släpper spänningar och lugnar ditt sinne. Passar alla, oavsett hur vår fysiska kropp ser ut eller känns och avsett tidigare erfarenheter av yoga. Särskilt effektiv för stela och orörliga personer och har visat dig hjälpa mot ryggvärk, knä och nackproblem. Bra kompletering till löpning och styrketräning.
Yoga	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskännedom
Zumba	En blandning av salsa, marenge och afrodans. Ett pass där höfterna får svänga. Ett pass där du blir vägledd i dansens steg men du bestämmer stilen. Musiken gör det svårt att sitta still!
Lagidrott Basket,innebandy Futsal, vollyboll	Här kan du komma och spela, motionera och ha kul!

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

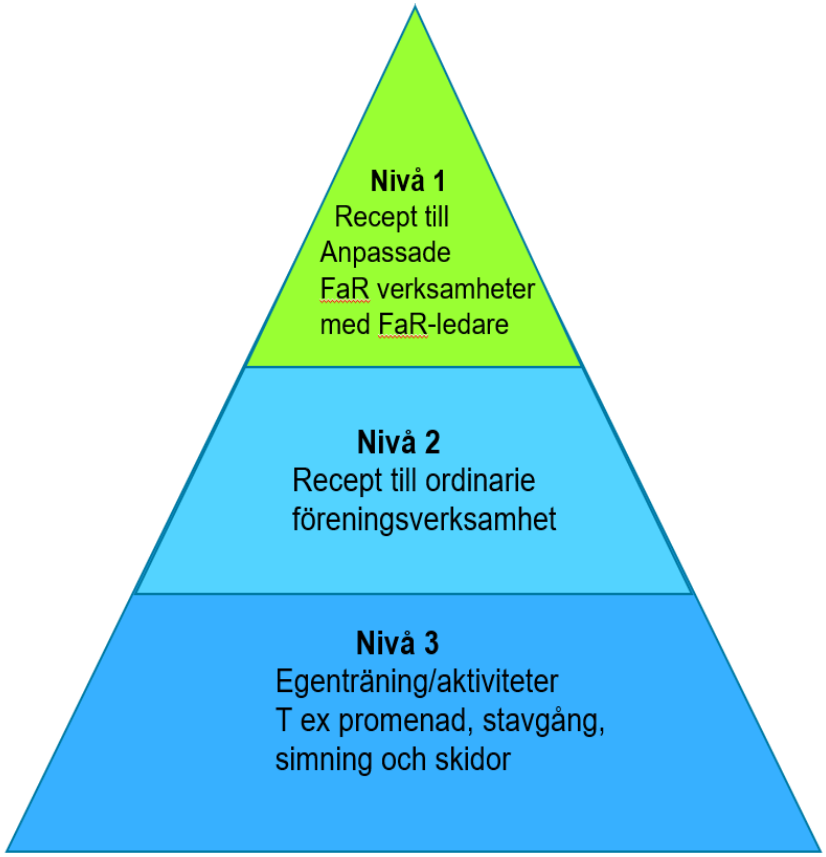
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

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
Arctic	Senior Workout	2	Pontushallen	Måndag	11.20-12.15	Actic
	Yoga	2	Pontushallen	Måndag	18.15-19.10	0920-21 76 00
	Spinning 45	2	Pontushallen	Tisdag	06.30-07.15	
	ATC Circuit	2	Pontushallen	Tisdag	17.00-17.45	
	Zumba	2	Pontushallen	Tisdag	17.30-18.25	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Tisdag	17.30-18.15	
	Pilates	2	Pontushallen	Tisdag	18.30-19.15	
	Senior Spinnng 45	2	Pontushallen	Onsdag	10.00-10.45	
	ATC Circuit	2	Pontushallen	Onsdag	11.30-12.00	
	Zumba	2	Pontushallen	Onsdag	18.00-18.55	
	Aerobic	2	Pontushallen	Torsdag	18.00-18.55	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Torsdag	18.00-18.45	
	Bodybalance	2	Pontushallen	Torsdag	19.00-20.00	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Fredag	06.30-07.15	
	Senior Workout	2	Pontushallen	Fredag	11.20-12.15	
	Spinning 30	2	Pontushallen	Fredag	17.15-17.45	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Lördag	10.00-10.45	
	Just dance	2	Pontushallen	Lördag	10.00-10.55	
	Bodybalance	2	Pontushallen	Söndag	09.30-10.30	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Söndag	16.00-16.45	
	Styrketräning	3	Pontushallen	Mån-Tors	05.00-22.00	
		3	Pontushallen	Fredag	05.00-20.00	
		3	Pontushallen	Lör-Sön	08.00-20.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Avans SK	Passen varierar mellan gympa/	2	Avansskolans gympasal	Måndag	19.15-20.15	Lena Jansson
	cirkel/tabata/funktionell träning	2	Avansskolans gympasal	Torsdag	18.30-19.30	073-050 12 23
	Styrketräning	3		Alla dagar	05.00-24.00	Carina Mattila 070-300 11 18
Förening HjärtLung	Hälsans Stig	3	Hertsön, Skurholmen			Kommunen 0920-45 30 00
	En härlig slinga i omväxlandae miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många km du tillryggalagt. Slingan i Hertsön är 5 km. Slingan runt skurholmsfjärden är 4 km.					
Hej Främling!	Vänskapsyoga	2	Föreningarnas hus, Storg 13	Torsdag	19.30-20.15	Camilla 076-133 42 24
	Vänskapstabata	2	Luleå Energi Arena	fredag	18.00-19.00	Jucien 079-318 33 98
	Volleyboll med vänner	2	Porsöhallen	Fredag	2o.30-22.30	Julia, 072-442 91 05
	Fotboll med vänner	2	Råneå sporthall	Lördag	18.00-21.00	Jucien 079-318 33 98
	Basket med vänner	2	Porsöhallen	Lördag	18.00-19.30	Julia, 072-442 91 05
	Fotboll med vänner	2	Porsöhallen	Lördag	19.00-21.00	Jucien 079-318 33 98
	Badminton med vänner	2	Hälsans hus	Söndag	13.30-15.00	Julia, 072-442 91 05
Kommun	Motionssim	3	Pontus Badhus	Måndag	08.30-16.30	Badhuset
		3		Måndag	18.30-21.00	0920- 45 32 72
		3		Tisdag	06.30-19.00	
		3		Onsdag	08.30-16.30	
		3		Onsdag	18.30-21.00	
		3		Torsdag	08.30-21.00	
		3		Fredag	06.30-16.30	
		3		Lördag	09.00-12.00	
		3		Söndag	12.00-17.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Kommun	Motionssim	3	Gammelstads Badhus	Måndag	15.00-19.00	Badhuset
		3		Tisdag	11.00-12.30	0920- 45 40 90
		3		Onsdag	06.30-08.30	
				Onsdag	15.00-19.30	
		3		Torsdag	11.00-12.30	
		3		Torsdag	15.00-19.30	
		3		Fredag	06.30-19.00	
		3		Lördag	10.00-15.30	
		3		Söndag	08.30-15.30	
Kommun	Motionssim	3	Råneå Badhus	Måndag	06.30-08.00	Badhuset
		3		Måndag	14.00-20.00	0920- 104 71
		3		Tisdag	14.00-20.30	
		3		Torsdag	14.00-20.30	
		3		Söndag	09.00-15.30	
Korpen Luleå	Cirkelträning, senior*	1	Alviksskolans sporthall	Måndag	16.00-17.00	Kansliet
	Cirkelträning*	2	Alviksskolans sporthall	Måndag	17.00-18.00	070-274 01 70
						070- 514 01 70
	Vattengympa*	2	Badhuset, Hertsön	Tisdag	11.00-11.45	
	Vattengympa/vattentabata	2	Badhuset, Pontus	Torsdag	11.20-12.00	
	Vattengympa*	2	Badhuset, Pontus	Söndag	19.00-20.00	
	Seniorstyrka/Pilates	2	Spegelsalen, Pontushallen	Måndag	11.30-12.15	
	Motionsgympa med stepbräda	2	Spegelsalen, Pontushallen	Måndag	15.30-16.30	
	Innebandy, seniorer	2	LEA, D-hallen	Måndag	19.00-20.00	
	Må Bra gympa*	2	LEA, A-hallen	Tisdag	09.00-10.00	
	Motionsgympa	2	Spegelsalen, Pontushallen	Tisdag	15.00-16.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Luleå	Motionsgympagympa	2	Gammelstad, Mariebergsskolan	Onsdag	18.00-19.00	Kansliet
	Boxercise	2	Spegelsalen, Pontushallen	Onsdag	18.30-20.00	070-274 01 70
	Må Bra gympa	2	LEA, A-hallen	Torsdag	09.00-10.00	070- 514 01 70
	Gympa/Tabata	2	Spegelsalen, Pontushallen	Torsdag	10.00-10.45	
	Morgonpasset	2	LEA, B-hallen	Fredag	07.00-08.00	
	Cirkelträning	2	Råneå, Spegelsalen	Tisdag	19.00-20.00	
	Må Bra gympa	2	Råneå, Spegelsalen	Onsdag	09.00-10.00	
PRO Nederluleå Norra	Vattengympa	2	Gammelstads badhus	Måndag	10.40-11.40	Kerstin Lundin
						070- 347 57 63
	Sittgympa	2	Egen lokal, centrumhuset	Tisdag	10.00-11.00	
	Qigong	2	egen lokal, centrumhuset	Torsdag	15.15-16.15	
	Boule	2	Utomhus	Måndag	12.00-13.00	Körs under sommaren
	Boule	2	Utomhus	Torsdag	12.00-13.00	"
Reumatikerföreningen	Vattengympa	2	Sunderby sjukhus	Tisdag	18.00-19.00	Kerstin Lundin
	Vattengympa	2	Sunderby sjukhus	Torsdag	16.45-17.45	070- 347 57 63
	Vattengympa	2	Sunderby sjukhus	Torsdag	18.00-19.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Step In	Styrketräning	3	Gammelstad	Måndag	17.30-19.30	info.gammelstad@stepin.se
			(Stadsötorget 9)	Onsdag	16.00-18.00	
				Fredag	12.00-15.30	
		3	Björksgatan	Tisdag	16.30-18.30	info.bjorkskatan@stepin.se
			(Väderleden 43-45)	Torsdag	16.30-18.30	
		3	Porsön	Måndag	16.00-18.30	info.porson@stepin.se
			(Professorsvägen 7	Onsdag	15.30-18.30	
			Med kort, öppet dygnet runt	Fredag	12.00-15.00	
StiL Sportcenter	Basket motion	2	Porsöhallen A-hall	Måndag	17.00-18.00	Reception
	Ashtanga yoga	2	Universitetsvägen C11	Måndag	17.15-18.45	0920- 50 21 20
	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Måndag	18.00-18.45	
	Cirkelträning 60+	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	09.30-10.30	
	Yin yoga	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	11.15-12.00	
	Badminton	2	Porsöhallen	Tisdag	16.00-17.00	
	Cykel 60	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	17.30-18.30	
	Ashtanga yoga	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	19.00-20.00	
	Volleyboll, motion	2	Porsöhallen B-hall	Tisdag	21.00-22.30	
	Pilates	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	17.45-18.45	
	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	18.00-18.45	
	Yin Yoga	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	19.00-20.00	
	Cirkelträning 60+	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	09.30-10.30	
	Badminton	2	Porsöhallen a-hall	Torsdag	16.00-17.00	
	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	18.00-18.45	
	Moving YinYoga	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	18.00-19.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
StiL Sportcenter	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Fredag	06,30-07.15	Reception
	Power 60+	2	Universitetsvägen C11	Fredag	10.00-10.45	0920- 50 21 20
	Volleyboll,motion	2	Porsöhallen B-hall	Fredag	19.00-20.30	
	Basket, motion	2	Porsöhallen A-hall	Söndag	14.00-15.30	
					Bemannat:	
	Styrketräning	3	Universitetsvägen C11	Mån + Ons	09.00-19.00	
		3	Universitetsvägen C11	Tis+Tors	09.00-18.00	
		3	Universitetsvägen C11	Fredag	09.00-17.00	
			Med kort	Alla dagar	05.00-24.00	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Actic	**Gym + Bad, Pontusbadet**	
	Autogiro, 12 månader	379:-/m
	inkl gruppträning	449:-/m
	Autogiro, 12 m, senior	303:-/m
	inkl gruppträning	359:-/m
	Seniorrabatt 20% rabatt för dig som fylt 65 år, förtidspensionär eller sjukpensionär.	
	Startavgift	249:-
Avans SK	Terminskort	200:-
	Medlemsavgift (obligatorisk)	150:-/år
	Medlemsavgift (familj(	300:-/år
	Har du löst gymkort i föreningen så ingår passen!	
	Årskort gym	1200:-
Förening HjärtLung Luleå	Medlemsavgift	200:-/år
Hej Främling!	Aktiviter	Gratis

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Kommun badhus	**Råneå (Endast Råneå)**	**Vuxen/Pensionär/ 4-17 år**
	Bad	59:- / 47:- / 29:-
	4 månader	586:- / 449:- / 351:-
	Säsong	1700:- / 1113:- / 819:-
	1 vuxen + x barn	2022:_/säsong
	2 vuxna + x barn	2344:-/säsong
	Pontusbadet, Gammelstad, Råneå	
	Bad	70:- /70:- / 34:-
	4 månader	820:- / 586:- / 468:-
	Säsong	2110- / 1407:- /819:-
	1 vuxen+ x barn	2520:-/ säsong
	2 vuxna + x barn	2930:-/säsong
Korpen Luleå	Drop in	90:-
	Terminskort, 1ggr/vecka	650:-
	Terminskort, 2ggr/vecka	1050:-
	Terminskort, obegränsat/vecka	1450:-
	Obligatoriskt medlemskap	100:-/år
Reumatikerföreningen	Medlemskap	270:-/år
	Vattengympa	100:-/termin

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
	Gruppträning/Lagidrott	
StiL Sportcenter	Årskort	6799:-
	Autogiro, 12 månader	566-/m
	Autogiro, obundet	709:-/m
	Som senior har du rabatt på	Kontakta receptionen
	vissa kort.	0920- 50 21 20
	Lagidrott + utomhus	
	Årskort	1999:-
	5 månader	1099:-
	1 månad	329:-
	Medlemsavgift, obligatorisk	195;./år
PRO Nedeluleå Norra	Medlemsavgift	325:-/år
	Vattengympa	586:-/ 4 månader (kan ha höjts lite)
	Sittgympa/gymnastik	100:-/termin
	Qigong	100:-/termin
StepIn	Drop in	149:-
	Veckokort	349:-
	Månadskort	549:-
	3 månader	1495:-
	6 månader	2695:-
	Årskort	4199:-
	Autogiro (bindningsfritt)	399:-/månad
	Startavgift	249:-