Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på Recept, GoFaR

LULEÅ KOMMUN

Norrbotten

Aktivitetskatalog Luleå

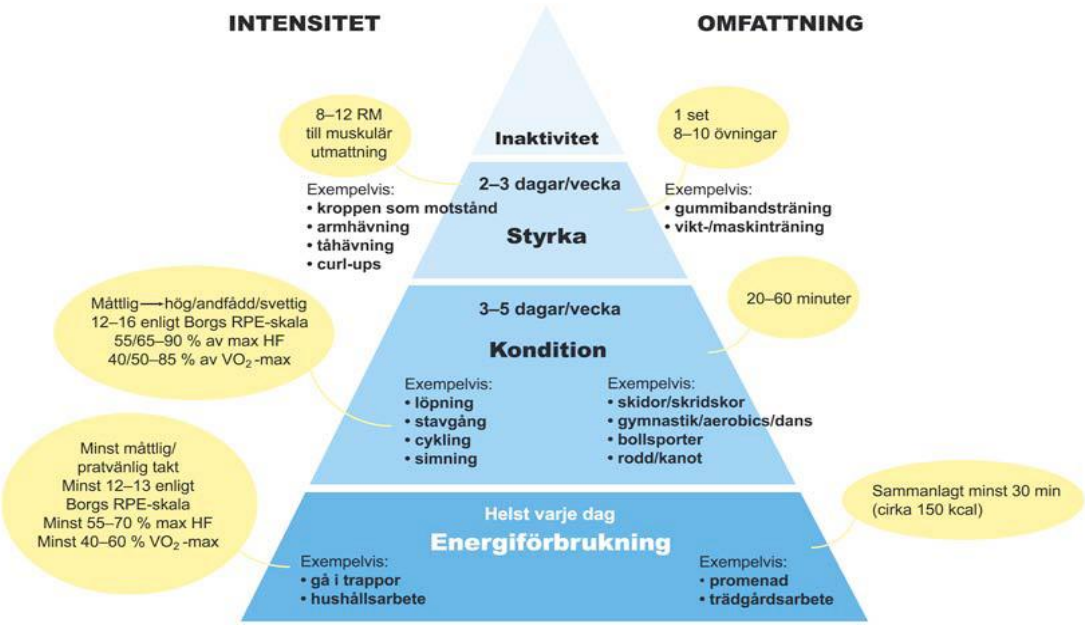
Höstterminen 2025

GoFaR - gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept

Konceptet innebär att elevhälsan förskriver recept till skolelever som är i behov av att bli mer fysiskt aktiv.

Här följer aktiviteter som ingår i GoFaR konceptet. Aktiviteterna är gratis för personer som fått ett FaR recept.

Ta alltid kontakt med kontaktpersonen i föreningen innan påbörjad aktivitet.
Om någon aktivitet kräver att en vuxen deltar står det antecknat.



Deltagande aktörer

Inpuls	ww.inpuls.nu info@inpuls.nu
Korpen Luleå	www.korpen.se/korpenlulea info@korpenlulea.se
Lulegymnasterna	www.lulegymnasterna.com info@lulegymnasterna.com
Luleå Brottarklubb	www.lulebrottarklubb.se info@lulebrottarklubb.se
Luleå Friidrottsförening	www.laget.se/lulea/friidrottsforening info@lfif.se
Råneå Brottarklubb	www.laget.se/RANEABK brottning@raneabrottarklubb.se
StiL Sportcenter	www.stilsportcenter.se info@stilsportcenter.se

Passbeskrivning

Badminton	Vi tränar kondtion samt teknik och fotarbete mm.
Bodybalance	Bodybalance är ett pass för både kropp och själ inspirerat av tai chi, yoga och pilates. Här stretchas muskler, senor och ligament i hela kroppen.
Bodypump	Bodypump är rolig och effektiv styrketräning i grupp. Nästan alla övningar utförs med skivstång.
Boxercise/box	Passet är inspirerat av boxning och kampsport. Vi använder hanskar och mittsar. Man jobbar efter sina egna förutsättningar.
Brottning	Passet innehåller lek, gymnastiska övningar som kullerbyttor, hjula, krypa, åla mm. Träna sin nacke. Olika kampövningar som görs i par. Även grepp och kast ingår där man får öva på att göra grepp och kasta varandra. Man får öva på att bli kastad av kamrat. Kläder för inomhus träning är att föredra: shorts och t-shirt, skor för inomhusbruk. Man behöver även ha klippta naglar så att man inte råkar klösa någon.
Cardio Cross	Ett intensivt stationsträningspass i intervallform. Du jobbar med funktionella styrke- och konditionsövningar utförda under hög intensitet med mycket korta vilopauser. Övningarna är anpassade så du kan välja olika svårighetsgrader och alternativ
Cykel	Här sitter vi på en cykel i en gruppträningssal. Cykling passar alla oavsett ålder och träningsbakgrund. Motståndet bestämmer du själv genom att vrida upp eller ned vredet på din cykel.
Friidrott	i friidrott ingår grenarna kast,löp och hopp. Passen startar med uppvärmning som lekar/stafetter/allmän koordination. Sedan kör vi övningar relaterade till grenarna och avslutar med styrka/rörlighet/stefett eller liknande.
Gymträning	Träning efter egna förutsättningar i föreningens gym.
Motionsgympa/ Motionsgympa med stepbräda	Här tränar vi kondition, styrka, koordination, balans och rörlighet till medryckande musik. Gummiband eller stepbrädor används till vissa moment. Du ränar efter egna förutsättningar.
Innebandy	Här spelar vi innebandy tillsammans och även lite olika övningar.
Pilates	Pilates är en holistisk träningsmetod med fokus på styrka, smidighet, hållning och koncentration. Den kombinerar andningsövningar med kontrollerade och medvetna rörelser för att förbättra bålmusklerna och kroppens funktionalitet. Pilates passar alla och kan anpassas efter individuella behov
Soma Move	En lite mer atletisk och utmanande fysisk träning. Du arbetar med kroppen som motstånd och med underlaet som som ditt redskap. Klassen är svettig men samtidigt mjuk och tillgänglig för alla.
Vattengympa	Här tränar vi kondition, koordination, rörlighet och styrka i vatten till medryckande musik. Ibland använder vi oss av hantlar eller ormar för mer motstånd.

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

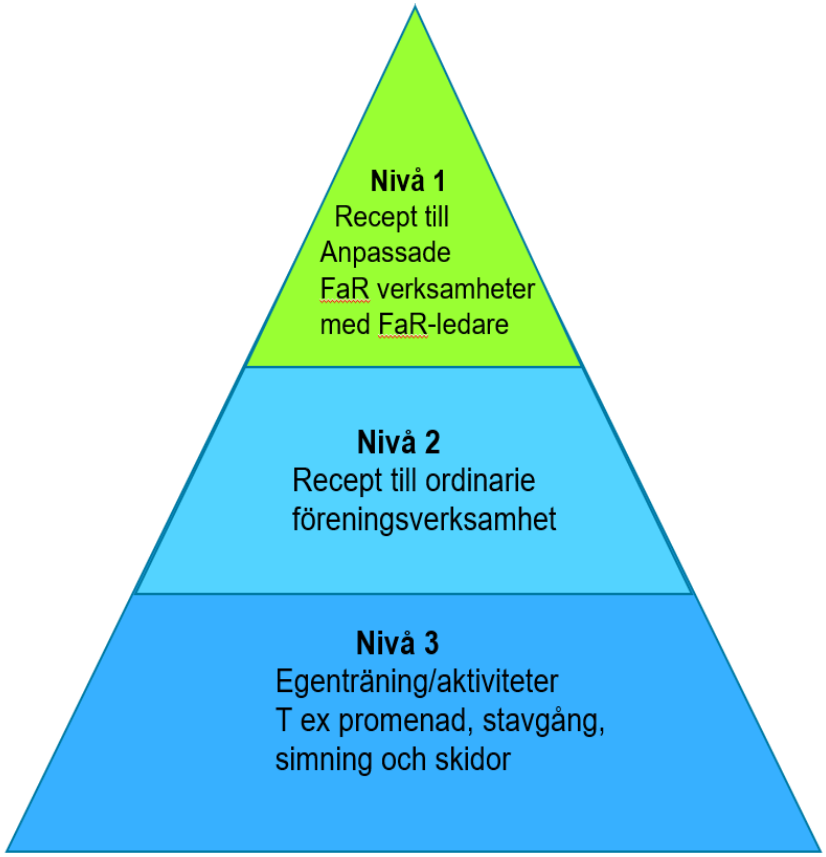
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

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	Ålder	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Inpuls	Gym och gruppträning	Från 15 år	**2**	Smedjegatan 21	Alla dagar	05.00-23.00	Pernilla Forsberg
	Vid kontakt med Pernilla kommer ni tillsammans fram till vilken aktivitet som passar eleven						070-566 33 14
Korpen Luleå	Motionsgympa m stepbräda	Från 13 år	2	Pontushallen, Spegelsalen	Måndag	15.30-16.30	Sara Lindfors
	Motionsgympa m stepbräda	Från 13 år	2	Gammelstad, Mariebergsskolan	Onsdag	18.00-19.00	070-686 81 19
	Boxercise	Från 13 år	2	Pontushallen, spegelsal	Onsdag	18.30-19.30	
	Vattengympa	Från 13 år	2	Pontusbadet	Söndag	19.00-20.00	
Luleå Brottarklubb	Brottning	Tjejer 9-17 år	2	Luleå Energi Arena sal F1	Onsdag	17.00-18.15	Pernilla Lundberg
							070-236 35 52
Lulegymnasterna	Parkour	8-10 år	2	Voltarenan	Fredag	17.00-18.00	Ulrika Andersson
	Parkour	10-12 år	2	Murbruksvägen 20c	Fredag	18.00-19.00	070-260 91 65
Luleå Friidrottsförening	Kast, löp, hopp	6-15 år	2	Arcushallen	Må-Tors	17.30-20.00	Måns Lundberg
	Kast, löp, hopp	11-15 år	2	Arcushallen	Lördag	10.30-12.00	073-386 45 11
	Kast, löp, hopp	6-10 år	2	Arcushallen	Söndag	16.00-17.00	

Organisation	Aktivitet	Ålder	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Råneå brottarklubb	Brottning	6-9 år	2	Brottarlokalen	Onsdag	18.00-19.00	Linda Karlsson
	Brottning	Från 9 år	2	Brottarlokalen	Tisdag	18.00-19.00	070-686 80 91
	Brottning	Från 9 år	2	Brottarlokalen	Torsdag	18.30-20.00	
	Box	Från 15 år	2	Brottarlokalen	Måndag	19.00-20.00	
	Gymträning	Från 13 år (fr 10 år m vuxen)	3	Brottarlokalen	Alla dagar	Dygnet runt	
StiL Sportcenter	Cykel 45	Från 12 år	2	Universitetsvägen C11	Måndag	18.00-18.45	Maria Buska
	Cardio Cross	Från 12 år	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	17.00-18.00	070-378 55 22
	Pilates	Från 12 år	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	17.45-18.45	reception 0920-50 21 20
	Soma Move	Från 12 år	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	17.00-17.50	
	Body Pump	Från 12 år	2	**Universitetsvägen C11**	Fredag	17.00-18.00	
	Gymträning	Från 12 år	3	Universitetsvägen C11	Mån-Tor	09.00-19.00	
					Fredag	09.00-17.00	

Första gympasset ska ske med vuxen Därefter bedömer personalen om eleven kan träna själv med tanke på skaderisk.

På alla StiLs pass måste en vuxen finnas med. Bordtennis bokas via receptionen.