Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Övertorneå

Höstterminen 2025

REGION NORRBOTTEN

Norrbotten

Aktivitetspyramid

Deltagande aktörer

Atletklubben		070- 317 51 15
Förening HjärtLung Övertorneå	c/o Sven Kostenius Rantajärvi 55 957 94 Övertorneå	070-69343 19
Korpen Övertorneå	Idrottspaviljongen 1 957 32 Övertorneå www.facebook.com/korpen.overtornea	0927-771 11
Övertorneå Kommun	975 32 Övertorneå www.overtornea.se	0927-721 88

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

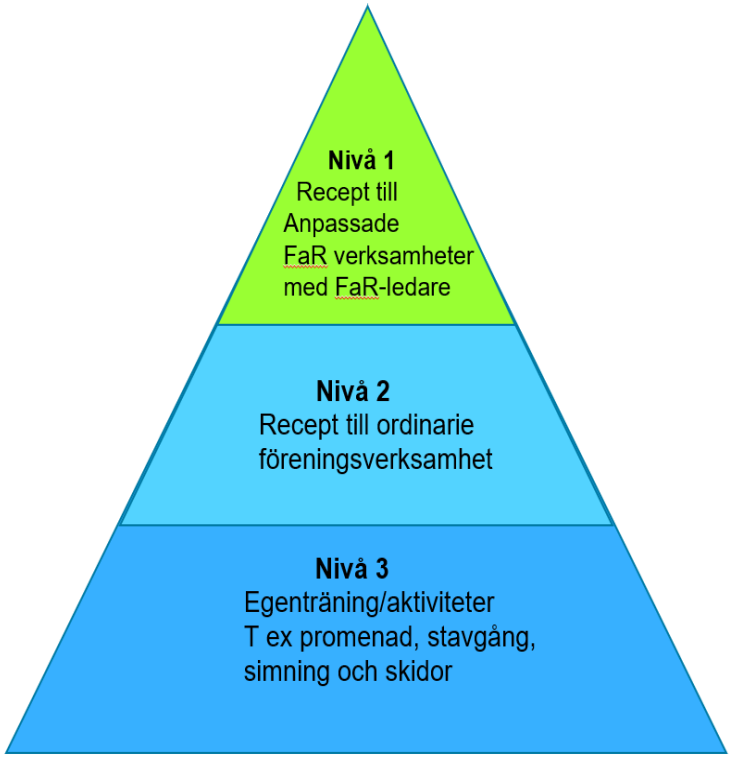
Nivå 1
Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

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.



Passbeskrivning

Badminton	Här träffas man och spelar badminton tillsammasn efter sina egna förutsättningar
Basket	Här träffas man och spelar basket tillsammasn efter sina egna förutsättningar
Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Det passar lika bra för kvinnor som för män, för ungdomar som för seniorer.
Damgympa	Ett pass för damer där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
Fredagsgymnasterna	På detta pass har vi lite cirkelträning och sedan spelar vi basket.
Funktionell träning	Kroppsviktsträning. Funktionell träning som du lätt kan göra hemma med kroppen som redskap. Är du gravid eller mamma? Inga problem. Träningen anpassas efter din förmåga och hjälper dig stärka upp din kropp på ett säkert och skonsamt sätt.
Gympa utan hopp	Ett pass utan hopp där man tränar kondition, styrka och rörlighet till musik och efter egen förmåga.
Gå-fotboll	Här spelar du fotboll gåendes efter egen förmåga.
Herrgympa	Ett pass för herrar där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
Motionssim	Här simmar du runt i ditt egna tempo.
Sittgympa	Ett gympapass som utförs mestadels sittande på stol. Vi jobbar med att stärka våra muskler, förbättra rörlighet, cirkulation och balans.
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.
Vattengympa	Ett pass i vatten med enkla roliga övningar där kondition, styrka och rörlighet varvas.

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Atletklubben	Styrketräning	3	Sporthallen	Alla dagar (med tagg)	05.00-22.30	Mikael Ylitalo 070-317 51 15
				Ta kontakt med Mikael!		
Förening HjärtLung Övertorneå	Sittgympa/stågympa*	1	Folkhögskolans gympasal	Måndag	10.00-11.00	Astrid Nilsson 070-266 42 43
	Vattengympa	2	Badhuset	Onsdag	16.00-17.00	
	Vattengympa*	1	Badhuset	Torsdag	10..00-11.00	
	Vattengympa*	1	Badhuset	Torsdag	11.00-12.00	

OBS! Vid nivå 1, kom ihåg att ta kontakt med aktörens kontaktperson innan start.

Ta kontakt med Astrid innan start!

Kommun	Vattengympa för pensionärer*	2	Badhuset, Övertorneå "	Fredag	14.00-15,00	Astrid Nilsson 070-266 42 43
	Motionssim	3	Badhuset, Övertorneå	Tis + Tor	07.00-08.00	Johannes Harnesk 070-232 72 23
	"	3	"	Tis + Tor	19.00-20.00	
	Allmänheten	3	"	Måndag	17.00-20.00	
	"	3	"	Tisdag	17.00-19.00	
	"	3	"	Onsdag	17.00-20.00	
	"	3	"	Torsdag	17.00-19.00	
	"	3	"	Lördag	10.00-13.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Kommun	**Aktivitetspark**	3	Intill konstgräsplanen			Annika Keisu Lampinen
	Utegym	3				076-131 09 11
	Pingisbord	3				
	Tennisplan	3				
Korpen Övertorneå	Innebandy	2	Sporthallen, a-hall	Tisdag	18.30-20.00	Peter Johansson
	Badminton	2	"	Onsdag	20.00-21.30	070-555 99 94
	Basket	2	"	Torsdag	18.30-20.00	
	Badminton	2	"	Söndag	18.00-20.00	
	Fredagsgymnasterna	2	Centralskolan Trähall	Fredag	17.30-19.00	
	Basket	2	"	Söndag	18.30-20.00	

*= utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Atletklubben	Månadskort	400:-
	3 månader	1000:-
	6 månader	1600:-
	Årskort	2500:-
	Årskort, pensionär/studenter	2000:-
	Årskort	900:-
	(medlem i pensionärsförening)	
Förening HjärtLung Övertorneå	Obligatoriskt medlemskap	200:-/år
	Vattengympa	Kontakta Astrid innan!
		070-266 42 43
Kommun	Vattengympa (pensionärer)	Gratis
	Motionssim pensionärer	Gratis
	Motionssim vuxna	45;./gång
	Läsårskort (1 sep-31 maj)	900:-
Korpen Övertorneå	Endast medlemsavgift	200:-/år