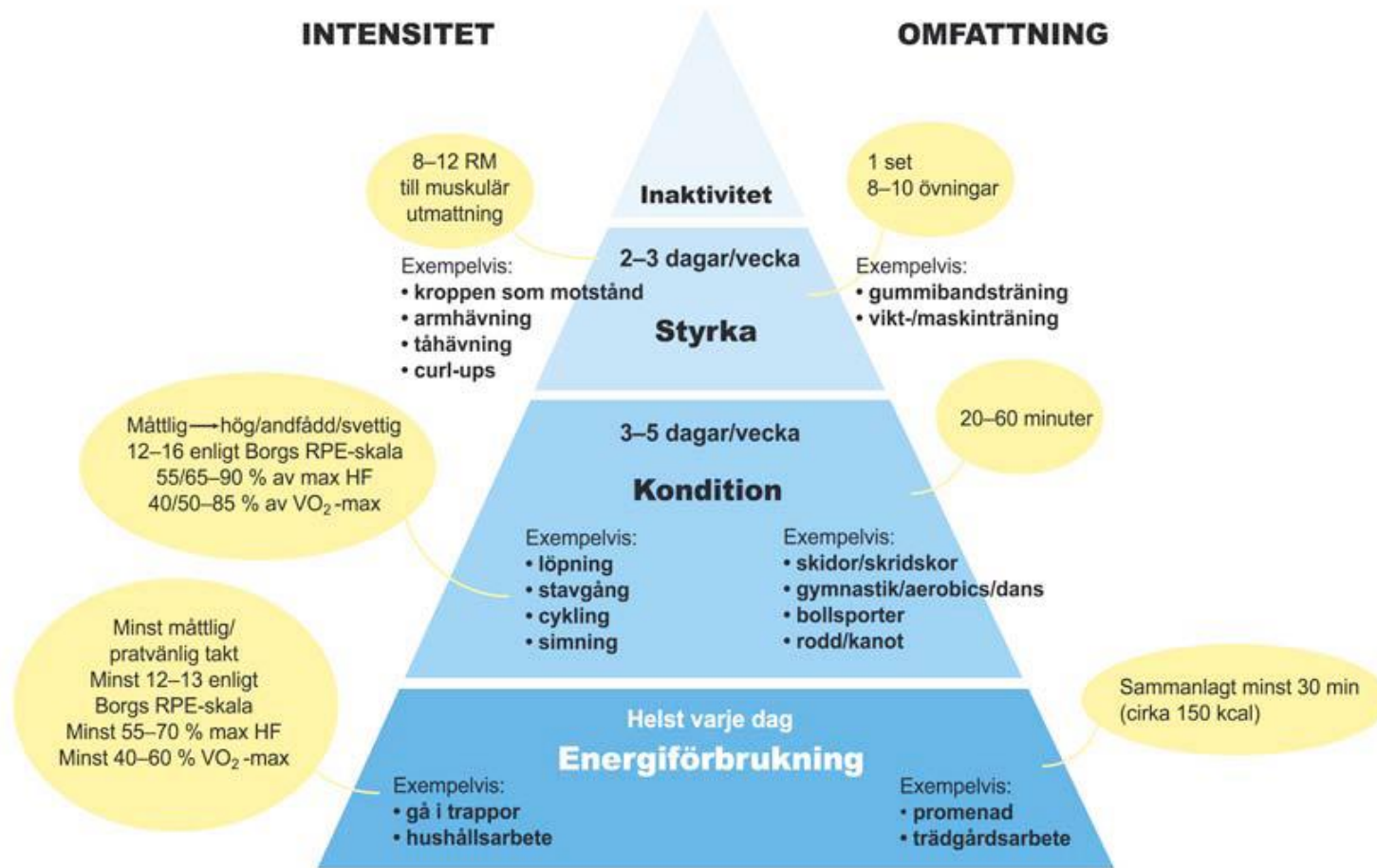




# Aktivitetspyramiden



## Deltagande aktörer

### Hej Främling!

norrbotten@hejframling.se  
[www.hejframling.se/norrbotten](http://www.hejframling.se/norrbotten)

### Laponia Fysiocenter

Järnvägsgatan 4  
938 32 Malmberget  
[www.laponiafyscenter](http://www.laponiafyscenter) 0970-233 46

### Motionsgymnasterna

Bryggerivägen 10  
982 39 Gällivare 0970-141 12

### PRO Gällivare

Östra Kyrkoall'en  
982 32 Gällivare 0970-129 50

### PRO Malmberget

Torget 18  
983 32 Malmberget 076-802 05 60

### Tekken Wadokai Karate-do

Järnvägsgatan 5  
983 32 Malmberget  
[www.teekenkarate.se](http://www.teekenkarate.se) 070-678 07 86

## Passbeskrivning

<b>Aerobic</b>	Ett fartfyllt och roligt pass med olika stegkombinationer. Kombinationer binds ihop till serier av rörelser som ger dig en perfekt konditions- och förbränningsträning. Det är den ideala träningsformen för dig som vill använda hela kroppen, ha roligt och snabbt få resultat.
<b>Boule</b>	Med boule tränar du upp din 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.
<b>Circleträning</b>	Stationsbaserad styrke- och konditionsträning. Du jobbar efter egen förmåga, med eller utan redskap.
<b>Core</b>	Effektiv funktionell träning för kroppens kärna- mage och rygg. Du tränar både kroppshållning, styrka och balans. Du stärker sin inre muskelkorsett vilket du har nytta av i både övrig träning och i ditt vardagsliv.
<b>Dansmix</b>	För dig som älskar dans, söker ett roligt och effektivt sätt att träna både din kondition och koordination. Det perfekta sättet att komma i form. Träning som framkallar endorfiner- du glömmer att du tränar!
<b>Intervallträning</b>	En intensiv träning som består av flera delar, varannan del är kondition och varannan del är styrka. Inleds med uppvärmning och avslutas med stretch. Optimal kombination för att utveckla styrka och kondition, perfekt för fettförbränning.
<b>Linedance</b>	En dansform där du inte behöver en partner. Danserna utförs på rader och består av ett antal steg som upprepas om och om igen. Bra motion som passar alla åldrar.
<b>Karate</b>	Är uppdelad i tre olika moment: uppvärmningsgymnastik o uppmjukningsövningar, teknikträning och slutligen styrke- och konditionsträning. Karate är fostrande och en idrott du kan lära och träna hela livet.
<b>Kombipass</b>	Under detta pass cyklar vi i 45 minuter och därefter tränar vi mage och rygg i 30 minuter.
<b>Medelgymnastik</b>	Ett glädjefullt pass för dig som vill ha bra träning som bygger upp styrka, kondition och rörlighet.

## Passbeskrivning

<b>Karate</b>	Är uppdelad i tre olika moment: uppvärmningsgymnastik o uppmjukningsövningar, teknikträning och slutligen styrke- och konditionsträning. Karate är fostrande och en idrott du kan lära och träna hela livet.
<b>Mattcurling</b>	Mattcurling spelas inomhus på en matta och påminner om curling. Det går ut på att få sina "stenar" närmast mitten av ett målområde som finns på planen. Till skillnad från curling sopas inte stenarna fram längs banan.
<b>MRHL</b>	Ett styrkepass på 45 minuter som fokuserar på mage, rygg, höft och lår. Inleds med enklare uppvärmning och avslutas med en djupare stretch.
<b>Spincycling</b>	En effektiv träning som passar alla där du cyklar i grupp och som ger ökad kondition, ökad fettförbränning och syreupptagning samt ökad styrka i ben- och sätesmuskler.
<b>Styrketräning</b>	Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel.
<b>TaiChi</b>	TaiChi är balansen mellan de två krafterna yin och yang. Används även som terapiform inom traditionell kinesisk medicin. Fokuserar på inre styrka, koncentration, balans och långsamma rörelser som följer varandra i ett mjukt flöde. Ställningar och rörelser byggs upp succesivt.
<b>Vattenaerobic</b>	Ett mycket effektivt, uppfriskande och roligt sätt att träna hela kroppen. Vattnet fungerar dämpande och bromsande och ger ett ökat motstånd i övningen. Passet ger mycket hög förbränning men lite belastning för knän och leder. Det är skonsam träning, passar lika bra för unga som gamla, även den som har ont någonstans eller är gravid.
<b>Vattengympa</b>	Skonsam rolig träning såväl styrka, rörlighet som kondition i bassäng.
<b>Vinjasa Flow</b>	Kombinerar yogarörelser i ett flöde, ofta i kombination med andning.
<b>YogaRygg</b>	Passet för trötta fötter och ömmande ryggar. Vi tränar styrka och stabilitet kombinerat med en dos rörlighet. Den egna förmågan och dagsformen är alltid utgångspunkten.
<b>YinYoga</b>	The lazy yoga eller yogan du vilardig i form. Effektiv både för fysiska och mentala rörlighet. Mestadels ligger du eller sitter ner på mattan. Vi håller positionerna en längre stund i avlastade lägen med hjälp av olika stöd som tex bolster, block och filtar.
<b>Zumba fitness</b>	Zumba®fitness är dansglädje! Till härliga latinska rytmersåsom salsa, reggeaton, cumbia, cha cha, merengu dansar vi oss igenom träningen. Stegen är enkla och alla vågar vara med!

## 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.

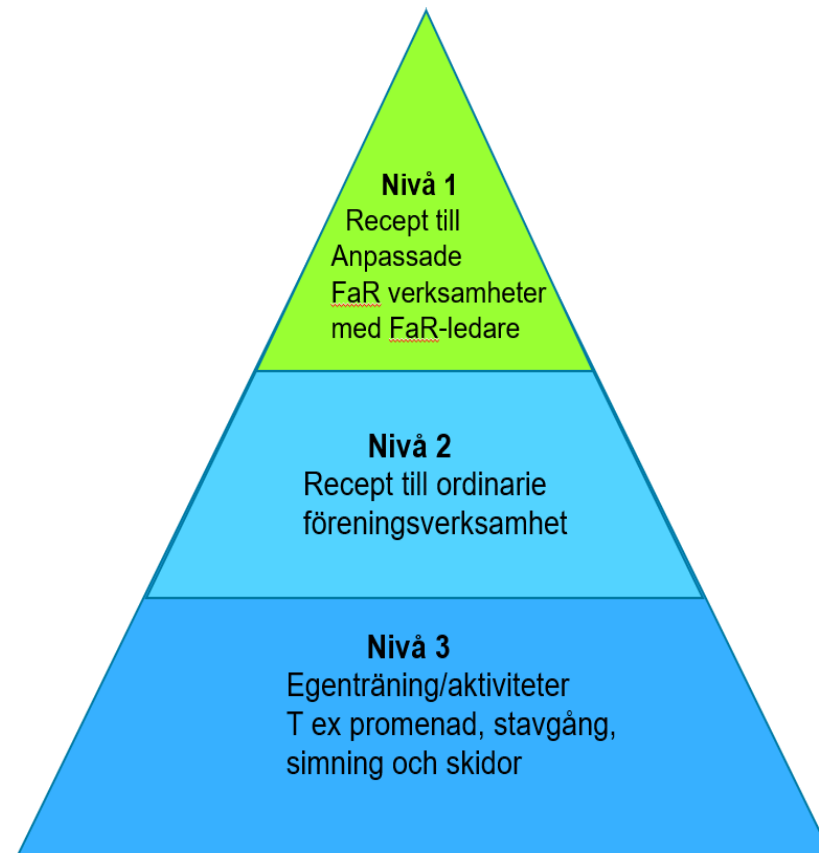
### Nivå 2

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	
Hej Främling!	Volleyboll med vänner	2	Gällivare Friidrottsarena	Lördag	18.00-20.00	Shaima, 072-442 91 05	
Gällivare Motionsgymnasterna	Vattengymnastik	2	Sjöparksbadet	Tisdag	20.00-21.00	Seja Björk	
	Medelgymnastik	2	Maria skolan, Gällivare	Onsdag	19.00-20.00	073-844 98 98	
Laponia Fysiocenter	Zumba	2	Folkets hus	Måndag	17.15-18.15	Annica Henriksson 0970-233 46	
	YogaBeat	2	Folkets hus	Måndag	17.30-18.30		
	Spincykling 45	2	Folkets hus	Måndag	19.30-20.15		
	Spincykling 45	2	Folkets hus	Tisdag	17.30-18.15		
	YinYoga	2	Folkets hus	Tisdag	19.00-20.00		
	Yoga Rygg	2	Folkets hus	Onsdag	11.00-12.00		
	Zumba	2	Folkets hus	Onsdag	11.30-12.30		
	Spincykling 45	2	Folkets hus	Onsdag	18.30-19.15		
	Morgon Yin	2	Folkets hus	Torsdag	07.30-08.30		
	Spincykling 45	2	Folkets hus	Torsdag	17.30-18.15		
	Vinjasa Flow	2	Folkets hus	Torsdag	18.30-19.30		
	Spincykling 45	2	Folkets hus	Lördag	11.00-11.45		
	Spincykling 45	2	Folkets hus	Söndag	19.00-19.45		
	Styrketräning		3	Cellulosavägen 5	Alla dagar	04.00-24.00	<b>Bemannat:</b>
	Passen kan ändras under terminen						
		3		Tisdag	16.30-18.00		
		3		Torsdag	11.00-12.00		
Styrketräning		3	Bakfickan, Folkets hus	Alla dagar	06.30-22.00		

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
PRO Gällivare	Träna mjukt	2	PRO Grönan	Måndag	13.00-14.00	Rita Karlsson
	Måndagsdans	2	PRO Grönan	Måndag	18.00-19.00	070-365 93 53
	Boule	2	PRO Grönan	Torsdag	11.00-12.00	
	Pensionärsbugg	2	PRO Grönan	Torsdag	18.00-19.00	
	Mattcurling	2	PRO Grönan	Fredag	12.00-13.00	
PRO Malmberget	Boule	2	Träffpunkten - Gläntan	Måndag	10.00-11.00	Märta Tina
	Boule	2	Träffpunkten - Gläntan	Måndag	12.00-13.00	070-691 38 85
	Styrketräning	2	Fysioterapin - Cellulosavägen Gläntan	Tisdag	10.00-11.00	
	Sittgympa	2		Tisdag	12.30-13.30	
	Linedance	2	Träffpunkten - Gläntan	Onsdag	10.00-12.00	
	Styrketräning	2	Fysioterapin - Cellulosavägen	Torsdag	10.00-11.00	
Promenad/stavgång	2	Utgår Torget Gällivare	Fredag	11.00-12.00		
Tekken Wadokai	Karate, nybörjare	2	Mariaskolans gympasal	Tisdag	17.00-18.00	Thomas Leinfors 070-483 46 66
	Tränat minst en termin	2	Mariaskolans gympasal	Onsag	18.00-19.00	
	Karate, nybörjare	2	Mariaskolans gympasal	Torsdag	17.00-18.00	



**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Gällivare Motionsgymnaster</b>	Terminskort	200:-(badavgift tillkommer)
<b>Hej Främling!</b>		Gratis
<b>Laponia Fysiocenter</b>	<b>Gäller alla aktiviteter</b> 10-kort Halvårskort Årskort	<b>Vuxen/ Pensionär</b> 1155:-/ 995:- 3595:-/ 2395:- 4695:-/ 3395:-
	<b>Gäller gym</b> Månadskort 10-kort Halvårskort Årskort	695:- 995:-/ 795:- 2495:-/ 1895:- 3675:-/ 2695:-
<b>PRO Malmberget</b>	Vattengympa Styrketräning Medlemskap erfodras	endast avgift fr badhuset 40:-/tillfälle 330:-/år
<b>PRO Gällivare</b>	Medlemskap erfodras	290:-/år
<b>Tekken Wadokai</b>	Prova på en gång Terminskort	50:-/ gång 850:-