



## Fysisk aktivitet på recept och GoFaR för unga

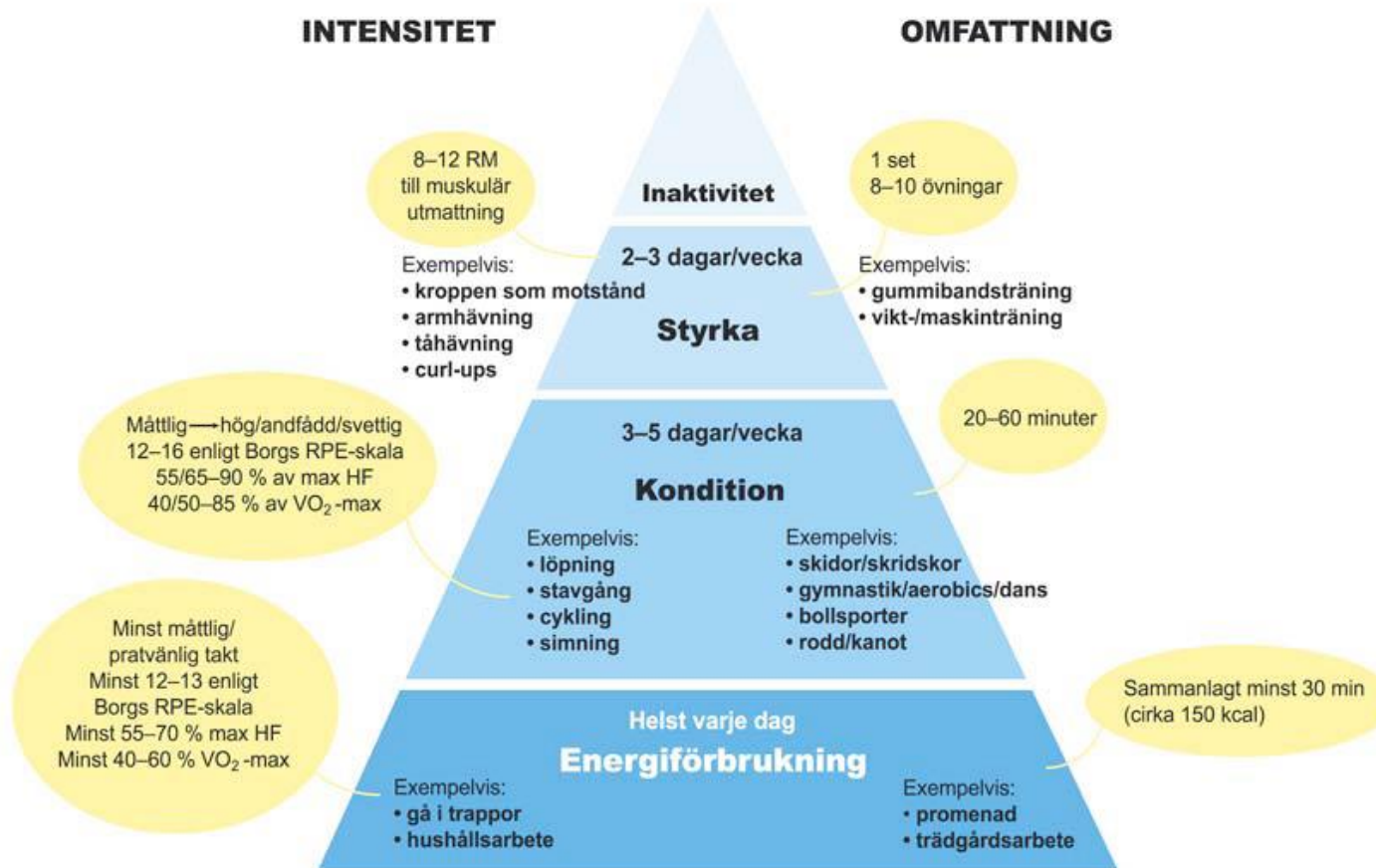


**Norrbotten**

**Aktivitetskatalog Luleå  
Vårterminen 2024**

## INTENSITET

## OMFATTNING



## Deltagande aktörer

<b>Actic</b>	Bastugatan 4 972 41 Luleå <a href="http://www.actic.se">www.actic.se</a>	0920-21 76 00
<b>Avans SK</b>	Seletsvägen 93 975 94 Luleå	0920- 26 02 04
<b>Förening HjärtLung Luleå</b>	Storgatan 13 <a href="http://www.hjart.lung.se/luleå">www.hjart.lung.se/luleå</a>	0920- 52 38 34
<b>Hej Främling!</b>	<a href="http://www.hejframling.se/aktiviteter">www.hejframling.se/aktiviteter</a>	
<b>Korpen Luleå</b>	Maskinvägen 27 972 54 Luleå <a href="http://www.korpen.se/korpenlulea">www.korpen.se/korpenlulea</a>	070- 274 01 70
<b>Lulegymnasterna</b>	<a href="http://www.lulegymnasterna.com">www.lulegymnasterna.com</a>	

## Deltagande aktörer

### PRO Nederluleå Norra

Stadsötorget 23  
954 31 Gammelstad  
[www.pro.se/nederlulea-norra](http://www.pro.se/nederlulea-norra)

070-822 50 78

### Reumatikerföreningen

Storgatan 13  
972 32 Luleå  
[www.lulea.reumatikerforbundet.org](http://www.lulea.reumatikerforbundet.org)

0920- 52 38 44

### StiL Sportcenter

Universitetsvägen C11  
977 54 Luleå  
[www.stilSPORTcenter.se](http://www.stilSPORTcenter.se)

0920- 50 21 20

## Passbeskrivning

<b>Aerobic</b>	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
<b>ATC</b>	Cirklartränning som utförs ute i gymmet med varierande övningar och redskap.
<b>Aqua fitness</b>	Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under klassen. Aqua-klasser utförs i bassängen, på grunt vatten utan redskap.
<b>Bodybalance</b>	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
<b>Cardio Cross</b>	Ett intensivt stationsträningspass i intervallform. Du jobbar med funktionella styrek- och konditionsövningar utförda under hög intensitet med mycket korta vilopausar.
<b>Cirklartränning</b>	Stationsbaserad styrke- och konditionstränning. Här jobbar du efter egen förmåga med eller utan redskap.
<b>Dancemix</b>	Dansinspirerad träning med inslag av olika dansstilar. Enkelt, svettigt, roligt och beroendeframkallande!
<b>Dans för alla</b>	Kom och dansa! Vissa kvällar med orkester och vissa kvällar utan.
<b>FaR träning</b>	Ett pass där vi efter egen förmåga tränar, kondition, styrka, balans och rörlighet. Vi jobbar både stående och sittande.
<b>Fotboll m vänner</b>	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.
<b>Gympa</b>	Ett pass vi tränar på ett roligt och skonsamt sätt kondition, styrka, balans och rörlighet.
<b>Indoor Walking</b>	Konditionstränning 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!
<b>Indoor Running</b>	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.
<b>Kundaliniyoga</b>	En kurs för dig som vill ta del av yogan, utifrån dina förutsättningar, möjligheter och begränsningar. Kanske har du en skada, utmattningssyndrom eller annat och vill stärka upp och 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

<b>Lättgympa</b>	Lättgympa är en enkel rak basträning med skonsam belastning.
<b>Medelgympa</b>	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
<b>Medel med step</b>	Som ovan men även med en stepbräda att kliva upp och runt på i olika kombinationer.
<b>MediYoga</b>	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.
<b>Mjukyoga Morgontupporna</b>	Ett lugnt yogapass med inspiration från kundaliniyogan. Yogamattor finns. ta med kudde, mjuka kläder. Medelpass för morgonpigga.
<b>Motionssim</b>	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
<b>Outdoor</b>	Ett pass utomhus med kunning instruktör. Styrkeövningar med inslag av konditionsövningar.
<b>Pilates</b>	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.
<b>Qigong</b>	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
<b>Seniorgympa/ Senior fitness</b>	Anpassade övningar för 60+ medlemmar som stärker musklerna, förbättrar konditionen, balansen och rörligheten.
<b>Senior Power</b>	Anpassa styrketräning i mindre grupp för seniorer. Perfekt för dig som vill ta steget vidare från vår vanliga seniorträning. Styrka, explosivitet och balans är fokus i det här passet.
<b>Seniorträning</b>	Anpassad gruppträning för seniorer där du tränar kondition, styrka, rörlighet och balans.

<b>Soma Move</b>	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.
<b>Spinning/ Cykel</b>	Spinning är ett enkelt och effektivt sätt att träna sin kondition på en motionscykel. Passar alla.
<b>Step</b>	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!
<b>Styrke/fys</b>	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.
<b>Styrketräning</b>	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.
<b>Tabata</b>	Styrka och kondition. Du tränar med egen kropp med glädjen i fokus.
<b>Vattengympa</b>	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
<b>Vänskapsyoga</b>	Yoga för alla där vi folkuserar på balans, styrka och flexibilitet. Du behöver inte ha provat yoga förut. Initiativtagare på plats heter Nadja.
<b>YAPS</b>	Yoga - Avslappning - Pilates - Stretch.
<b>Yinyoga</b>	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 komplettering till löpning och styrketräning.
<b>Yoga</b>	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom
<b>Zumba</b>	En blandning av salsa, marenge och afrodans. Ett pass där höfterna får svänga. Ett pass där du blir vägled i dansens steg men du bestämmer stilen. Musiken gör det svårt att sitta still!
<b>Lagidrott</b> Basket, innebandy Futsal, volleyboll	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.

Aktivitetserna håller en bra intensitetsnivå som passar gruppen.

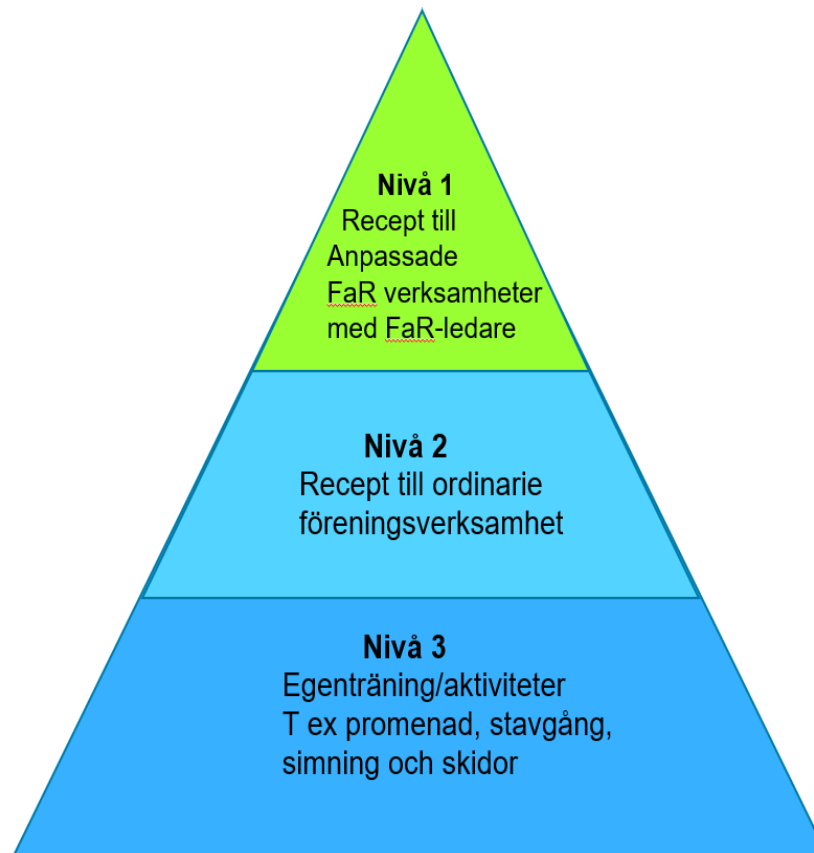
### Nivå 2

Aktivitetserna 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	10.00 - 10.55	Actic 0920-21 76 00
	Spinning 45	2	Pontushallen	Måndag	16.30-17.15	
	Pilates	2	Pontushallen	Måndag	18.30-19.25	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Tisdag	06.30-07.15	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Tisdag	17.30-18.15	
	Zumba	2	Pontushallen	Tisdag	17.30-18.25	
	Core	2	Pontushallen	Tisdag	18.30-19.00	
	Senior Spinnng 45	2	Pontushallen	Onsdag	09.00-09.45	
	Core	2	Pontushallen	Onsdag	10.00-10.30	
	Yoga motion	2	Pontushallen	Onsdag	17.00-17.55	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Onsdag	18.00-18.45	
	Dance	2	Pontushallen	Torsdag	18.00-18.55	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Torsdag	18.00-18.45	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Fredag	06.30-07.15	
	Senior Workout	2	Pontushallen	Fredag	10.00-10.55	
	ATC Circuit	2	Pontushallen	Fredag	16.30-17.00	
	Spinning 30	2	Pontushallen	Fredag	17.15-17.45	
	Dance	2	Pontushallen	Lördag	10.00-10.55	
	Spinning 45	2	Pontushallen	Lördag	10.00-10.45	
	ATC	2	Pontushallen	Söndag	15.00-15.45	
Spinning	2	Pontushallen	Söndag	16.00-16.45		
step	2	Pontushallen	Söndag	17.00-17.55		
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/ cirkel/tabata/funktionell träning	2	Avansskolans gympasal	Måndag	19.30-20.30	Lena Jansson 073-050 12 23
		2	Avansskolans gympasal	Torsdag	19.00-20.00	
	Styrketräning	3		Alla dagar	05.00-24.00	Carina Mattila 070-300 11 18
Förening HjärtLung	Hälsans Stig En härlig slinga i omväxlande 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.	3	Hertsön, Skurholmen			Kommunen 0920-45 30 00
Kommun	Motionssim	3	Pontus Badhus	Måndag	08.30-16.30	Badhuset 0920- 45 32 72
		3		Måndag	18.30-21.30	
		3		Tisdag	06.30-16.30	
		3		Onsdag	08.30-16.30	
		3		Onsdag	18.30-21.30	
		3		Torsdag	08.30-16.30	
		3		Torsdag	18.30-19.30	
		3		Fredag	06.30-16.30	
		3		Lördag	09.00-12.00	
3	Söndag	12.00-17.00				
Kommun	Motionssim	3	Gammelstads Badhus	Måndag	15.30-19.00	Badhuset 0920- 45 40 90
		3		Tisdag	06.30-08.30	
		3		Onsdag	15.30-20.30	
		3		Torsdag	06.30-08.30	
		3		Torsdag	15.30-19.30	
		3		Fredag	12.00-19.30	
		3		Lördag	10.00-15.30	
3	Söndag	08.30-15.00				

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Kommun	Motionssim	3	Råneå Badhus	Måndag	06.30-08.00	Badhuset 0920- 104 71
		3		Måndag	14.00-20.00	
		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
	Vattenträning	2	Badhuset	Tisdag	11.20-12.00	070- 514 01 70
	Vattenträning	2	Badhuset	Söndag	19.00-20.00	
	Seniorstyrka/Pilates	2	Spegelsalen, Pontushallen	Måndag	11.00-11.45	
	Lättgympa*	2	LEA, A-hallen	Tisdag	09.00-10.00	
	Seniorgympa	2	Spegelsalen, Pontushallen	Onsdag	10.00-10.45	
	Lättgympa*	2	LEA, A-hallen	Torsdag	09.00-10.00	
	Lättgympa	2	Råneå, Spegelsalen	Onsdag	09.00-10.00	
	Cirkelträning	2	Råneå, Spegelsalen	Tisdag	19.00-20.00	
Lulegymnasterna	Medel kondition med step	2	Träningsverket	Måndag	18.00-18.55	Kansliet
	Medel	2	Träningsverket	Tisdag	18.00-18.55	0920- 22 97 75
	Medel styrka med step	2	Träningsverket	Onsdag	18.30-19.25	
	Morgontupparna	2	Luleå Energi Arena	Fredag	07.00-08.00	

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
PRO Nederluleå Norra	Sittgympa	2	Egen lokal, centrumhuset	Måndag	10.00-11.00	Kerstin Lundin 070- 347 57 63	
	Dans för alla Gymnastik	2	Egen lokal, centrumhuset	Tisdag	13.00-14.00		
		2	Mariebergsskolan	Tisdag	17.30-18.30		
	Qigong		2	egen lokal, centrumhuset	Torsdag	15.15-16.15	
			2	Gammelstads badhus	Fredag	10.45- 11.45	
	Boule Boule		2	Utomhus	Måndag	12-13.00	Körs under sommaren "
			2	Utomhus	Torsdag	12.00-13.00	
Reumatikerföreningen	Vattengympa	2	Sunderby sjukhus	Tisdag	18.00-19.00	Kerstin Lundin 070- 347 57 63	
	Vattengympa	2	Sunderby sjukhus	Torsdag	16.45-17.45		
	Vattengympa	2	Sunderby sjukhus	Torsdag	18.00-19.00		
Step In	Styrketräning	3	Gammelstad (Stadsötorget 9)	Måndag	16.00-18.30	info.gammelstad@stepin.se	
				Onsdag	15.30-18.30		
				Fredag	12.00-15.30		
		3	Björksgatan (Väderleden 3-45)	Tisdag	16.30-18.30	info.bjorkskatan@stepin.se	
				Torsdag	16.30-18.30		
		3	Porsön (Professorsvägen 7 Med kort, öppet dygnet runt	Måndag	16.00-18.30	info.porson@stepin.se	
Onsdag	15.30-18.30						
				Fredag	12.00-15.30		

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
StiL Sportcenter	Senior power	2	Universitetsvägen C11	Måndag	10.00-11.00	Reception 0920- 50 21 20	
	Cardio Cross	2	Universitetsvägen C11	Måndag	11.00-12.00		
	Pilates 45	2	Universitetsvägen C11	Måndag	11.30-21.15		
	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Måndag	16.45-17.30		
	Poweryoga	2	Universitetsvägen C11	Måndag	17.30-18.30		
	Cardio Cross	2	Universitetsvägen C11	Måndag	18.00-19.00		
	Cykel 30	2	Universitetsvägen C11	Måndag	18.00-18.30		
	Les MillsCore	2	Universitetsvägen C11	Måndag	18.45-19.15		
	Yin Yoga	2	Universitetsvägen C11	Måndag	19.20-20.20		
	Orientering	2	Samling utanför STIL	Måndag	18.30-19.30		
	Innebandy, motion	2	Porsöhallen	Måndag	21.00-22.30		
	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	06.45-07.30		
	Seniorträning, cirkel	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	09.30-10.30		
	Yin yoga	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	11.15-12.15		
	Cardio Cross	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	17.00-18.00		
	Bodybalance	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	17.30-18.30		
	Cykel 60	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	18.45-19.45		
	Meditation 45	2	Universitetsvägen C11	Tisdag	19.00-19.45		
	Cykle 45 lågintensivt	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	10.00-10.45		
	Cadio Cross	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	11.00-12.00		
	Bodybalance 45	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	11.30-12.15		
	Löpning	2	Samling utanför StiL	Onsdag	17.30-18.30		
	Pilates	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	17.45-18.30		
	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	18.00-18.45		
	Aerobic	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	18.15-19.15		
	Padel	2	Ålgatan (mitt emot Coop Arena)	Onsdag	18.00-19.30		
	Innebandy	2	Porsöhallen	Onsdag	21.00-22.30		

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
StiL Sportcenter	Seniorträning cirkel	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	09.30-10.30	
	Medi Yoga	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	11.00-12.00	
	Basket, motion	2	Hall A	Torsdag	16.45-18.00	
	Cykel 30	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	16.15-16.45	
	Soma Move	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	17.00-17.50	
	Yin Yoga	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	18.00-19.00	
	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Fredag	06.45-07.30	
	Cardio Cross	2	Universitetsvägen C11	Fredag	11.00-12.00	
	Soma Move	2	Universitetsvägen C11	Fredag	11.15-12.15	
	Cykel 45	2	Universitetsvägen C11	Lördag	09.00-09.45	
	Cardio Cross	2	Universitetsvägen C11	Lördag	09.45-10.45	
	Slow Flow yoga	2	Universitetsvägen C11	Lördag	10.45-11.45	
	Basket	2	Porsöhallen	Söndag	14.00-15.30	
	Yoga 75	2	Universitetsvägen C11	Söndag	17.00-18.15	
	Styrketräning	3	Universitetsvägen C11	Mån-Tor	08.00-20.00	Bemannat: Reception
		3	Universitetsvägen C11	Fredag	08.00-18.00	0920-50 21 20
		3	Universitetsvägen C11	Lördag	09.00-14.00	
			Med kort	Alla dagar	05.00-24.00	

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Actic</b>	<b>Gym + Bad, Pontusbadet</b>	
	Autogiro, 12 månader	379:-/m
	Autogiro bindningsfritt	plus 50:/m
	inkl gruppträning	plus 70:-/m
	Dagkort (kl 5-15)	minus 50:-/m
	Autogiro, 12 m, senior	323:-/m
	Autogiro, bindningsfritt	plus 42:-/m
	inkl gruppträning	plus 59:-/m
Dagkort (kl 5-15)	minus 43:-/m	
	Startavgift	249:-
<b>Avans SK</b>	Terminskort	200:-
	Medlemsavgift (obligatorisk)	150:-/år
	Medlemsavgift (familj)	300:-/år
	Har du löst gymkort i föreningen så ingår passen!	
	Årskort gym	1200:-
<b>Balans Kundaliniyoga Center</b>	Hemmayogabibliotek (1 feb-31 maj)	450:-
	Hemmayogabibliotek (1 mars- 31 maj)	350:-
<b>Förening HjärtLung Luleå</b>	Medlemsavgift	200:-/år
<b>Hej Främling!</b>	Aktiviter	Gratis

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Kommun badhus</b>	<b>Råneå (Endast Råneå)</b>	<b>Vuxen/Pensionär/ 4-17 år</b>
	Bad	59:- / 47:- / 29:-
	4 månader	586:- / 449:- / 351:-
	Säsong	1700:- / 1113:- / 819:-
	<b>Pontusbadet, Gammelstad, Råneå</b>	
	Bad	70:- / 70:- / 34:-
4 månader	820:- / 586:- / 468:-	
Säsong	2110- / 1407:- / 819:-	
<b>Korpen Luleå</b>	Drop in	90:-
	Terminskort, 1ggr/vecka	600:-
	Terminskort, 2ggr/vecka	950:-
	Terminskort, obegränsat/vecka	1300:-
	Obligatoriskt medlemskap	50:-/år
<b>Lulegymnasterna</b>	Drop in	100:-
	Terminskort	1200:-
	Obligatoriskt medlemskap	200:-/ år
<b>Reumatikerföreningen</b>	Medlemskap	270:-/år



**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>StiL Sportcenter</b>	<b>Gruppträning/Lagidrott</b>	
	Per tillfälle	149:-
	Veckokort	399:-
	Månadskort	849:-
	5 månader	3419:-
	Årskort	6559:-
	Autogiro, 12 månader	549-/m
	Autogiro, obundet	749:-/m
	Som senior har du rabatt på vissa kort.	Kontakta receptionen 0920- 50 21 20
	<b>Lagidrott + utomhus</b>	
Årskort	1999:-	
5 månader	1099:-	
1 månad	299:-	
Medlemsavgift, obligatorisk	195;./år	
<b>PRO Nedeluleå Norra</b>	Medlemsavgift	325:-/år
	Vattengympa	586:-/ 4 månader
	Dans för alla	100:-/ termin
	Sittgympa/gymnastik	100:-/termin
	Qigong	100:-/termin
<b>StepIn</b>	Drop in	129:-
	Månadskort	499:-
	Veckokort	299:-
	Årskort	3799:-
	Autogiro (bindningsfritt)	349:-/månad

## 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.

### Aktörer

### Kontakt

Korpen Luleå

[www.korpen.se/korpenlulea](http://www.korpen.se/korpenlulea)  
[info@korpenlulea.se](mailto:info@korpenlulea.se)

Lulegymnasterna

[www.lulegymnasterna.com](http://www.lulegymnasterna.com)  
[info@lulegymnasterna.com](mailto:info@lulegymnasterna.com)

Luleå BK Rapp

[www.laget.se/luleaboxningsklubb](http://www.laget.se/luleaboxningsklubb)

Luleå Brottarklubb

[www.lulebrottarklubb.se](http://www.lulebrottarklubb.se)  
[info@lulebrottarklubb.se](mailto:info@lulebrottarklubb.se)

StiL Sportcenter

[www.stilsportcenter.se](http://www.stilsportcenter.se)  
[info@stilsportcenter.se](mailto:info@stilsportcenter.se)

## Passbeskrivning

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.
Boxning	På motionsboxningen kör vi fysträning med boxningen som grund under roliga former. Motionsboxningen anpassas efter individuell nivå och passar alla åldrar från 10 år. På motionsboxningen slår vi inte på varandra, vi tränar med varandra. Svett, glädje och gemenskap utlovas!
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.
Cirkelträning	Vi går igenom hela kroppen med olika övningar där vi tränar kondition, styrka, rörlighet och balans - med eller utan redskap. Du jobbar helt efter dina egna förutsättningar, därför passar detta alla oavsett om du är nybörjare eller gillar utmaningar.
Parkour	Parkour är att ta sig från punkt A till punkt B på snabbaste, smidigaste och effektivaste sätt som möjligt. I parkour ses varje hinder som en möjlighet att utveckla sin fysiska och psykiska kapacitet genom träning, för att överkomma allt svårare hinder. Parkour utövas såväl inom- som utomhus - bara fantasin sätter gränser för vilka hinder och banor som ni kan skapa utifrån era förutsättningar.
Pilates	Pilates är en lugn träningsform där vi arbetar på matta. Rörelserna görs långsamt med fokus på vår inre bålstyrka. Träningsformen passar alla och har egenskapen att bygga upp styrkan inifrån.
Tabata	Ett högintensivt gruppträningspass med helkroppsövningar i intervallform. Du jobbar främst med konditionsövningar med hög intensitet. Du väljer så klart själv vilken intensitet du vill ligga på.
Vattenträning	Här tränar vi kondition, koordination, rörlighet och styrka i vatten till medryckande musik. Ibland använder vi oss av hantlar eller ormar för mer motstånd. Alla jobbar efter egna förutsättningar.

Organisation	Aktivitet	Ålder	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
<b>Korpen Luleå</b>	Cirkelträning	Från 15 år	2	Alviksskolans sporthall	Måndag	17.00-18.00	Sara Lindfors
	Tabata	Från 15 år	2	Pontushallen, spegelsal	Torsdag	18.00-19.00	070-686 81 19
	Vattenträning	Från 15 år	2	Pontusbadet	Söndag	19.00-20.00	
<b>Luleå Brottarklubb</b>	Brottning	Tjejer 9-17 år	2	Luleå Energi Arena sal F1	Onsdag	17.00-18.00	Pernilla Lundberg
	Brottning	ÅK 2-3, 8-10 år	2	Luleå Energi Arena sal F1	Torsdag	17.00-18.30	070-236 35 52 Marie Salander 073-035 45 35
<b>Luleå Boxningsklubb Rapp</b>	Motionsboxning	Från 10 år	2	Luleå Energi Arena sal E2	Måndag	19.00-20.30	Jakob Boudin
	Motionsboxning	Från 10 år	2	Luleå Energi Arena sal E2	Onsdag	19.00-20.30	070-686 83 66
<b>Lulegymnasterna</b>	Parkour	Från 8 år	2	Voltarenan	Fredag	17.00-18.00	Margareta Bäckström Lindgrer 070-230 72 47
				Murbruksvägen 20c	Fredag	18.00-19.00	
<b>StiL Sportcenter</b>	Bodypump	Från 12 år	2	Universitetsvägen C11	Måndag	18.45	Katariina Yliperttula <a href="mailto:katariina.yliperttula@stilsport.fi">katariina.yliperttula@stilsport.fi</a> reception 0920-50 21 20
	Bodybalance	Från 12 år	2	Universitetsvägen C11		17.30-18.30	
	Pilates	Från 12 år	2	Universitetsvägen C11	Onsdag	17.45-18.45	
	TRX	Från 12 år	2	Universitetsvägen C11	Torsdag	18.15	
	Bordtennis	Från 6 år	2	Universitetsvägen C11			

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