

Fysisk aktivitet på Recept



HALMSTAD

AKTIVITETSKATALOG 2020

Uppdaterad 2020-06-25

Fysisk aktivitet på recept (FaR) i Region Halland

- Alla vårdgivare kan med fördel informera om fysisk aktivitet men förskrivning av FaR bör utföras av legitimerad personal (uppgiften kan delegeras).
- Utforska nuvarande fysisk aktivitetsnivå genom att ställa öppna frågor, spegla och sammanfatta svaren (använd MI-metoden)
- FaR ordinerar i enlighet med FYSS*, se www.fyss.se
- Receptet ska vara individuellt anpassat i fråga om dosering och typ av aktivitet. Du kan som vårdgivare ge förslag på vilken typ av aktivitet som är lämplig vid just den diagnos man har, men patientens egna intressen styr också valet.
- FaR ska förskrivas i VAS (eller i motsvarande journalsystem), se VAS-manual Fysisk aktivitet på recept. För förskrivare som inte har VAS kan receptblanketter beställas via www.skilkommentus.se
- Uppföljning sker via besök, telefon eller på annat sätt utifrån individens behov.

** FYSS är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd. FYSS ska användas som kunskaps- och beslutsstöd vid rådgivning om fysisk aktivitet och förskrivning av FaR.*

Aktivitetskatalogen kan ge ytterligare stöd

Aktivitetskatalogen är inget beslutsstöd så som FYSS men visar ett urval av de aktiviteter som finns i respektive kommun och kan därmed vara ett stöd för att hitta en lämplig aktivitet.

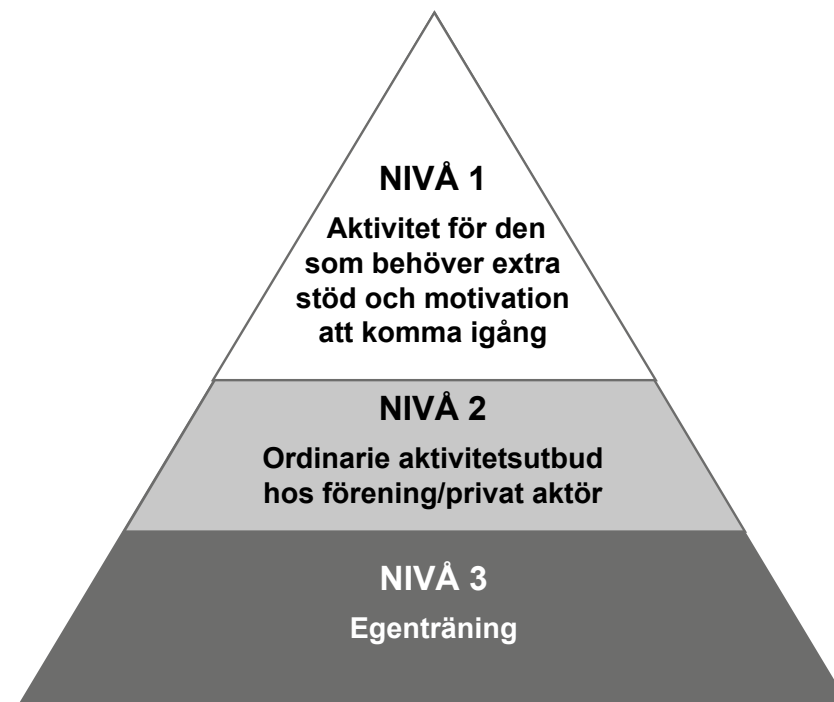
Aktiviteter på tre nivåer

Aktivitetserna i katalogen är indelade i tre nivåer.

Nivå 1: Subventionerade aktiviteter för patienten och aktörerna har en särskild utbildning för uppdraget. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten. Nivå 1 är avsedd att användas under en begränsad period. Förskrivaren bedömer om patienten är i fortsatt behov av nivå 1 efter avslutad receptperiod.

Nivå 2: Exempel på lokala gruppaktiviteter. Patienten ansvarar själv för sitt recept.

Nivå 3: Tips på exempelvis på utegym, cykelleder och upplysta motionsspår. Patienten ansvarar själv för sitt recept.



Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

FaR nivå 1

Aktiviteter för den som behöver extra stöd och motivation att komma igång. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten.

FaR - aktörer i Halmstad kommun för nivå 1:

- Kvibille Gymnastikförening Plats: Kvibille Församlingshem, Holms Bygdegård och Slättåkra Idrottshall
- Friskis & Svettis Plats: Slottsmöllan Halmstad
- Gymmix - Pulsen Plats: Halmstad Arena, Brunnsåkersskolan och Snöstorpskolan

Kvibille/Holm/Slättåkra

Kvibille Gymnastikförening

Period: vecka 36 - 51

Kvibille Församlingshem

Yoga - För avspänning, avslappning samt förbättrad rörlighet. Medtag egen matta
Måndag kl 19.00 - 20.00 Ledare: Anna-Lena Bengtsson

Core - Styrka och stabilitetsträning för mage och rygg. För hållning, balans och styrka i kroppen. Både för nybörjare och med träningsvana. Medtag egen matta
onsdagar 19.00 - 20.00 Ledare: Anna-Lena Bengtsson

Över Stock och Över Sten - Pass i naturen där löpning varvas med styrkeövningar (upplägget gör att hela gruppen hålls samlad oavsett löpvana)
Lördag kl 10.00 - 11.00 (vinter) Tisdag: kl 17.45 - 19.00 (sommar)
Information om samlingsplats och anmälan: Sören Ljungek, tfn 0705-89 10 19

Slättåkra Idrottshall

Medelpass/styrka - kondition, styrka och rörlighet med träningsgläje i fokus
Tisdag kl 19.30 - 20.30 Ledare: Anna-Lena, Theres, Hajni

Holms Bygdegård

Medel Puls - Brett och allsidigt pass med kondition och styrka.
Måndag kl 18.30 - 19.30 Ledare: Sandra Petersson/Åsa Eriksson

Styrka/kondition
Torsdag kl 19.00 - 20.00 Ledare: Theres Andersson

Kostnad: 450 kr/termin (alla pass ingår)
Recept skickas till: Anna-Lena Bengtsson, Klockarevägen 14, 302 79 Holm
Information: Anna-Lena Bengtsson, tfn 0733-74 69 78, E-post: kvibillegf@live.se
www.kvibillegf.se

Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

Halmstad

Friskis&Svettis

Slottsmöllan
www.friskishalmstad.se

Period: start vecka 35

Jympa soft

Bygger upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med rygganpassade övningar.

Skivstång soft

Styrketräning i grupp med enkla och tydliga instruktioner. Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

Cirkelfys soft

Ledarledd träning i stationer med och utan redskap. Sträck, böj och rotera i rörelser där stora delar av kroppen jobbar tillsammans. Teknik, hållning och därefter belastning.

Indoor walking soft (crosstrainer)

Konditionsträning, på en lugnare nivå

Cirkelgym soft

Ledarledd gruppträningspass i gymmet, individuellt vid olika stationer och maskiner.

Yoga

Klassisk yoga som grund, med övningar för andning, rörlighet, styrka och balans

Core soft

Bålstabilitet, enkla övningar för hållning, stabilisering och balans.

Stol/styrka

Rörlighetsträning, balansträning och styrkeövningar med gummiband och vikter med hjälp av stol som stöd.

Kostnad: 500 kr/3 månader

Recept skickas till:

Elisabeth Malmberg, IF Friskis&Svettis Halmstad, Slottsmöllan,
302 31 Halmstad

Information: elisabeth@friskishalmstad.se, tfn 035-10 18 17

För dagar och tider se www.friskissvettis.se/halmstad

Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

Halmstad

Gymmix - Pulsen

Period: vecka 35 - 50

Fäktningssalen, Halmstad Arena

Crossmix intervall specialanpassad för FaR

Styrka och kondition, träning för hela kroppen efter den egna förmågan med hjälp av egna kroppen, gummiband, hopprep eller boll. Instruktören visar hur samma övning kan ändras från svår till lätt.

Tisdag kl 19.00 - 20.00

Latinfusion - Dans

Onsdag kl 18.00 - 19.00

Gympa för alla

Klassisk gympa till medryckande musik, där alla jobbar efter egen förmåga.

Måndag kl 10.30 - 11.30

Onsdag kl 10.00 - 11.00

Brunnsåkerskolan

Lättgympa

Skonsam gympa för alla åldrar som bygger upp styrka, kondition med rörelseglädje.

Måndag kl 18.00 - 19.00

Snöstorpskolan

Crossmix - Styrka och kondition, med hjälp av egna kroppen samt redskap

Onsdag kl 18.00 - 19.00

Kostnad: 500 kr/termin, 50 kr/gång. 250 kr/termin upp till 18 år
(alla pass ingår)

Recept skickas till:

Anja Andersson, Nötstigen 15, 305 94 Halmstad

Information: anja@gymmixpulsen.se, tfn 0768-67 53 35

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Eldsberga

Eldsberga Gymnastikförening

Eldsberga Gymnastiksal

Period: start vecka 36

Sittande/stående gympa

Måndag kl 14.30 - 15.30

Lättgympa

Torsdag kl 17.00 - 18.00

Kostnad 400 kr/termin

Kontakt: Anita Nilsson, Tfn: 0708 - 64 91 08

Getinge

TK Fri Puls

Getingeskolans lilla gymnastiksal

Lättgympa

Onsdag kl 18.00

Period: 2/9 - 9/12

Kostnad: 700 kr/termin

Ledare: Ingrid Mättgård, Tfn: 035-545 38 eller 0736-28 66 37

Getinge Bowlingklubb

Getinge Bowlinghall (Getingeskolan)

Bowling

Tid och dag efter överenskommelse Period: hela året

Kostnad: 70 kr/timme (klot och skor ingår) eller 700 kr/termin (1 ggn/vecka)

Information & tidsbokning: Kent Carlsson, Tfn: 035-584 85 eller 0706-01 91 02

OK Lindena

Stavgång (medtag egna stavar)

Start vid vårdcentralen Getinge, Doktorsgatan 4

Helgfria fredagar kl 09.30

Period: året runt

Kostnad: Ingen avgift

Ledare: Gun Larsson tfn 035-546 17

Sven-Erik Klaren tfn 035-548 36 och Ulla Stag tfn 035-546 77

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Harplinge

Harplinge Hembygdsförening

Stavgång

Start vid Vårdcentralen, Föreningsvägen 32

Tisdag kl 10.00 Period: 22/9 - 15/12

Kostnad: Ingen avgift

Ledare: Leif Andersson, tfn 035-502 29 eller 0702-42 20 79

Ledare : Kjell Andersson, tfn 0725-55 67 39

Holm

Kvibille Gymnastikförening

Holms Bygdegård Period: vecka 36 - 51

Medel Puls brett och allsidigt pass med kondition och styrka

Måndag kl 18.30 - 19.30

Styrka/kondition ett varierande pass med kondition och styrka i intervaller

torsdag kl 19.00 - 20.00

Kostnad: terminsavgift 450 kr (1ggn/vecka), 600 kr (2 ggr/vecka),
700 kr (3 ggr/vecka) Gäller för aktiviteter i Holm, Kvibille och Slättåkra

Information: www.kvibillegf.se, E-post: kvibillegf@live.se

Anna-Lena Bengtsson, tfn 0733-74 69 78

Kvibille

Kvibille Gymnastikförening Period: vecka 36 - 51

Kvibille församlingshem

Yoga För avspänning och avslappning samt förbättrad rörlighet. Medtag egen matta

Måndag kl 19.00 - 20.00

Core - Styrka och stabilitetsträning för mage och rygg. För hållning, balans och styrka i kroppen. Både för nybörjare och med träningsvana. Medtag egen matta
onsdagar 19.00 - 20.00 Ledare: Anna-Lena Bengtsson

Över Stock och Över Sten - Pass i naturen där löpning varvas med styrkeövningar (upplägget gör att hela gruppen hålls samlad oavsett löpvana)

Lördag kl 10.00 - 11.00 (vinter) Tisdag kl 17.45 - 19.00 (sommar)

(information om samlingsplats/anmälan: Sören Ljungek, tfn 0705-89 10 19)

Kostnad: terminsavgift 450 kr (1ggn/vecka), 600 kr (2 ggr/vecka),
700 kr (3 ggr/vecka) Gäller för aktiviteter i Holm, Kvibille och Slättåkra

Information: www.kvibillegf.se E-post: kvibillegf@live.se

Anna-Lena Bengtsson, tfn 0733-74 69 78

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Oskarström

Åleds Gymnastikförening

Valhallaskolan

Komigång-gympa

Måndag kl 17.00 - 18.00 Period: 24/8 - 7/12

Kostnad: 375 kr/termin + 100 kr i medlemsavgift/år

Ledare: Ingrid Dahlberg, tfn 0730-51 95 05

Oskarströms Gymnastikförening

Valhallaskolan Period: 7/9 - 25/11

Latin Mix

Måndag kl 19.00 - 20.00

Medelgympa

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Kostnad: 300 kr/termin (500 kr/termin vid deltagande på båda passen)

Information: Carola Veres tfn 0768-53 13 60

E-post: oskarstromsgf@post.gymnastik.se

Slättåkra

Kvibille Gymnastikförening

Slättåkra idrottshall

Medelpass/styrka - kondition, styrka och rörlighet med träningsgläje i fokus

Tisdag kl 19.30 - 20.30 Period: vecka 36 - 51

Kostnad: terminsavgift 450 kr (1ggn/vecka), 600 kr (2 ggr/vecka),
700 kr (3 ggr/vecka) Gäller för aktiviteter i Holm, Kvibille och Slättåkra

Information: www.kvibillegf.se, E-post: kvibillegf@live.se

Anna-Lena Bengtsson, tfn 0733-74 69 78

Gymnastikförening Gnistan

Slättåkra idrottshall

Lättmotion utan hopp och löpning. (både för damer och herrar)

Måndag kl 19.00 - 20.00 Period: 21/9 - 14/12

Ledare: Ronny Thorstensson

Kostnad: 300 kr

Information: Ulla Thorstensson tfn 035-670 18

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Sidestep Boxningsklubb

Halmstad Arena, Boxningssalen

Motionsboxning

Onsdag kl 19.00 - 20.30

Period: 19/8 - 20/12

Fredag kl 19.00 - 20.30

Lördag kl 14.30 - 16.00

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr/år + träningsavgift = 1200 kr/år, 750 kr/6 mån, 400 kr/3 mån eller 200 kr/månad. (2 ggr gratis prova på)

Information: Mats Runhammar, Tfn 0731 - 409 286, Facebook: Sidestep BC

Halmstad Innebandyklubb

Halmstad Arena, Växjövägen 11

Rullstolsinnebandy

Måndag kl 18.00 - 19.30

Period: 7/9 - 26/4 2021

Kostnad: ingen

Ledare: Tore Nilsson, tfn 0705-82 28 71

E-post: rollingpenguins@halmstadibk.com

Information: Kansli tfn 035-12 99 60 , www.halmstadibk.com

Facebook: Halmstad Rolling Penguins (H IBK)

Halmstad Badmintonklubb

Söndrumshallen

Lunchbadminton

Onsdag kl 12.00 - 13.00

Period: augusti - maj

Kostnad: 65 kr/gång

Kontakt och mer information: Jimmy Tay tfn 0707-92 59 42

jimmy@halmstadbadminton.se www.halmstadbadminton.se

Gymnastikklubben Motion

Brunnsåkersskolan

Manlig Motionsgymnastik

Tisdag kl 18.00

Period: 8/9 - 15/12

Kostnad: 600 kr/termin

Ledare: Ralph Sjöberg, tfn 035-590 98 E-post: raffe2@hotmail.com

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Söndrums GIF

Period: vecka 37 - 49

Bäckagårdsskolan

Cirkelträning

Måndag kl 20.00 - 21.00

Torsdag kl 19.00 - 20.00

Medelgympa

Måndag kl 19.00 - 20.00

Hovgårdsskolan

Lättgympa

Torsdag kl 18.00 - 19.00

Herrgympa

Måndag kl 19.00 - 20.00

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Medelgympa

Onsdag kl 18.00 - 19.00

Mjukgympa

Måndag kl 18.00 - 19.00

Jutarumsskolan

Yoga

Onsdag kl 18.00 - 19.00

Kostnad: 400 kr/termin

Information: Susanne 0707-60 29 11, Ann 0709-70 89 87

E-post: sondrumsgif@live.se www.sondrumsgif.se

Friskis&Svettis

Träning på Slottsmöllan

Gym, spinning, jympa, cirkelträning, yoga, indoor walking (crosstrainers) stol och styrka, Cirkel, seniorklubben.

Allträning ingår i klippkortet som är giltigt i 12 månader.

Allkortsträning: Klippkort 12 ggr 1 000 kr + medlemsavgift 200 kr/kalenderår mot uppvisande av FaR-recept.

Nyckelgym: öppet kl. 05.00 - 23.00 för medlemmar

För mer information: besök oss på Slottsmöllan

www.friskishalmstad.se eller Elisabeth Malmberg, tfn 035-10 18 17

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Gymmix - Pulsen

Period: vecka 35 - 50

Halmstad Arena, fäktningssalen

Core - Träna bålstabilitet med hjälp av stol, gummiband, egna kroppen som vikt

Onsdag kl 11.00 - 12.00

Gympa för alla

Måndag kl 10.30 - 11.30

Onsdag kl 10.00 - 11.00

Crossmix - Styrka och kondition, med hjälp av egna kroppen samt redskap

Måndag kl 11.30 - 12.30

Crossmix - Strong Styrka och kondition.

Onsdag kl 17.15 - 18.00

Latinfusion - Dans

Onsdag kl 18.00 - 19.00

Varierade pass - Se schemat på hemsidan

Lördag kl 10.00 - 11.00

Brunnsåkerskolan

Lättgympa

Skonsam gympa för alla åldrar som bygger upp styrka, kondition med rörelseglädje.

Måndag kl 18.00 - 19.00

Snöstorpskolan

Crossmix - Styrka och kondition, med hjälp av egna kroppen samt redskap

Onsdag kl 18.00 - 19.00

Kostnad: 650 kr/termin för samtliga aktiviteter, eller 75 kr/gång

325 kr/termin för ungdom upp till 16 år, eller 35 kr/gång

Kontakt och information: Anja Andersson, mejl: anja@gymmixpulsen.se,

www.gymmixpulsen.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Träningskompaniet

Flygaregatan 23

Starkare mamma och pappa - styrka och kondition (babyn också välkommen)

Måndag och torsdag kl. 10:00 – 10:50 Period: Start vecka 33

Kontakt: Ulrika Bartholdsson ulrika.bartholdsson@traningskompaniet.com

Gym, Spinning, BodyPump, BodyBalance, Just Dance, CXWORX, Core, Core styrka, Cross Mix, Tapatachallenge, Seniorcirkel, ViPR-rumpa lår, Yoga, Aerobic Muskel, BodyStep, BodyCompat, HIT, Starkare föräldrar, mm

Öppettider: Måndag-söndag kl 05:00-23:00 (vissa tider obemannat)

Kostnad: vid uppvisande av FaR – recept: 75 kr/tillfälle alternativt

Klippkort 25 tillfällen 1 495 kr + 250 kr medlemsavgift/kalenderår

Kontakt och information: Tfn 035-12 44 44 tk@traningskompaniet.com

www.traningskompaniet.com Facebook [@traningskompaniet.halmstad](https://www.facebook.com/traningskompaniet.halmstad)

Sportdansklubben Laxbuggarna

Stockenbergsgatan 8

Bugg Vuxen Steg 1, 2, 3 och 4

Kostnad: 7 ggr - 500 kr + 200 kr (medlemsavgift)

Kursstart: 2 ggr per termin (Inga förkunskaper krävs på Steg 1)

Lindy Hop Vuxen Steg 1

Kostnad: 13 ggr - 700 kr + 200 kr (medlemsavgift)

Kursstart: 1 ggn per termin (Inga förkunskaper krävs)

Mer information och anmälan: www.laxbuggarna.com

E-post: info@laxbuggarna.com, Facebook: SDK Laxbuggarna

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Salomon Town Dancers

Alla Hjärtans Hus, City, Kyrkogatan 3

Squaredance, Nybörjare

Tisdag kl 14.00 - 16.30 Period: start 1/9

Kostnad: 350 kr/termin + medlemsavgift 150 kr/år

Ledare: Eva Nilsson, Tfn: 0738-07 72 07

Friluftsförbundet

Stavgång

Information: Wonny, tfn 035-351 08 E-post: wonny@telia.com

Korpen Halmstad

Tipspromenad

Galgberget, start vid Utsiktstornet Period: 6/9 - 22/11 + 26/12

Söndag starttid mellan kl 09.00 - 12.00

Kostnad: 30 kr för startkort och 20 kr för bingobricka

Ledare: Bengt Fritiofsson, tfn 0702-26 04 06

E-post: bengtfritiofsson@hotmail.com

Cykelförbundet

Cykling

Samling framför Slottet med egen cykel

Olika mål varje gång. En runda är cirka 15-25 km.

Tisdag kl 18.00 Period: maj, juni, juli & augusti

Kostnad: Ingen kostnad

Ledare: Claes Roland Tagesson tfn 0734-38 31 73, Göran Sidén tfn 0763-63 71 00

Information: www.cykelframjandet.se/halmstad E-post: gosiden@gmail.com

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Lotusblommans Yoga i Halmstad

Torsgatan 4

Yoga Period: start vecka 34

Hatha, Klassisk yoga, Mjukyoga, Yin, Mediyoga (medicinsk yoga), gravid- och senioriyoga, individuell- och arbetsplatsyoga

Måndag - söndag

Kostnad: 14 ggr/2 200 kr, mediyoga 14 ggr/2 000 kr

Sjukskrivna med FaR har 20% rabatt, arbetslösa, pensionärer och studerande erhåller 10 % rabatt på kursavgiften (gäller dagtid)

Information: tfn 0768-72 95 98, www.lotusyogamassage.se

Medborgarskolan i Halmstad

Söndrumsvägen 35

Linedans nybörjare

Måndag kl. 17.15 - 18.45

Period: start 14/9

Kostnad: 950 kr för 10 ggr (testa gratis 7/9)

Tisdag kl. 19.10 - 20.40

Period: start 8/9

Kostnad: 1140 kr för 12 ggr (testa gratis 25/8)

Yoga

Onsdag kl 18.30- 20.00

Period: start 9/9

Kostnad: 1 240 kr för 8 ggr

Yoga för styrka och rörlighet

Onsdag kl 10.30- 11.30

Period: start 16/9

Kostnad: 495 kr för 5 ggr

Dans och Rörelseglädje

Onsdag kl 09.30- 10:15

Period: start 16/9

Kostnad: 495 kr för 5 ggr

Information: www.medborgarskolan.se/halmstad

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Idrottscentrum Halland AB

Högskolan, Spetsvinkelgatan 23, I-huset

Anpassad träning i grupp

För seniorer och personer med FaR-recept. Alla tränar efter sin egen förmåga och eget tempo. Även den som är ovan vid träning kan komma igång att bygga upp styrka och kondition.

Period: vecka 36 - 51

Tisdag kl 14.00 - 14.45

Torsdag kl 10.15 - 11.00

Kostnad: 2 ggr/vecka anpassad gruppträning (terminskort) 950 kr + inskrivning 150 kr

Styrketräning och gruppträningspass samt personlig träning

Gymmets öppettider:

Måndag - Fredag kl 05.45 - 00.00

Lördag kl 08.00 - 20.00

Söndag kl 08.00 - 00.00

Kostnad: Student/Senior: 299 kr/mån + 150 kr inskrivning

Dagtidemedlemskap (kl 05.45 - 14.00, vardag) + (alla tider helgdagar):

2 300 kr/år + 150 kr inskrivning

Information: tfn 035-241 08 00, info@idrottscentrum.se, www.idrottscentrum.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Nordic Wellness

Halmstad City, Storgatan 28-30

Träning för alla på alla nivåer

Seniorpass, Spinning, CardioWalking, BodyPump, BodyBalance, Zumba, Yoga, TRX Gym (inkl ett Gyminfo, för dig som är osäker och behöver hjälp)

Kostnad: För personer med berättigat FaR-recept från läkare erhålls ett Sverigekort inkl. gruppträning för 199 kr/mån (ord. 499 kr) Fri startavgift och endast en kostnad för medlemsarmband om 199 kronor tillkommer. Om personen vill fortsätta efter att FaR-receptet löpt ut erbjuds 30% rabatt på årskort vid tecknande inom tre månader (bindningstid 12 mån). Vi erbjuder medlemskap med tillgång till klubbar i hela Halland med ordinarie pris från 399 kr/mån.

E-post: halmstad.city@nordicwellness.se

Tfn: 010-155 53 15

Information: www.nordicwellness.se

Actic, Simhallsbadet

Karlsbergsvägen 2A

Styrketräning, konditionsträning, gruppträningspass, simning

Öppettider:

Måndag - torsdag 06.30 - 20.00 (badet 19.30)

Freitag 06.30 - 18.00 (badet 17.30)

Lördag 09.00 - 13.00 (badet 12.30)

Söndag 10.30 - 19.00 (badet 18.30)

Kostnad: Simning 75 kr/gång, klippkort bad 529 kr/10 ggr

Månadskort gäller för styrketräning, gruppträning och bad.

20 % rabatt på ordinarie priser vid uppvisning av FaR-recept.

Kostnadsfri provträning i gymmet med instruktör.

Information: Jenny Jondelius, tfn 035-12 84 90, www.actic.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Halmstad

Halmstad Arena Bad

Vattengymnastik

Period: vecka 37 - 50

Pass: 60 min (antalet platser är begränsade)

Kostnad: 31 kr/gång, badavgift 87 kr/gång (obegränsad badtid)

Klippkort bad 770 kr/11 ggr, Aquaband 918 kr/11 ggr

Aqua

Konditions- och styrkepass, effektiv och skonsam träning för hela kroppen, passar alla

Måndag	kl 11.00 - 12.00	Aqua Tabata
	kl 19.00 - 20.00	Aqua Fitness
Tisdag	kl 19.00 - 19.55	Aqua Power
Torsdag	kl 09.00 - 10.00	Aqua Tabata
	kl 18.00 - 19.00	Aqua Power

Aqua extreme adventure

Tuff stationsträning i äventyrsbassängen. Styrka, kondition och uthållighet blandas i hårdare stil.

Tisdag kl 19.20 - 20.20

Aqua Challenge

Tuffare träning i vattnet och på land. Styrka, kondition och uthållighet blandas i hårdare stil.

Torsdag kl 18.30 - 19.30

Ledare: Halmstad Arena Bad

tfn 035-13 96 50, www.halmstadarena.se

Halmstad Arena Bad

Motionssim

Måndag kl 12.00 - 20.30

Tisdag kl 06.30 - 20.30

Onsdag kl 08.00 - 20.30

Torsdag kl 06.30 - 20.30

Fredag kl 08.00 - 19.00

Lördag och söndag kl 10.00 - 17.30

Kostnad: badavgift 87 kr/gång (obegränsad badtid)

Mer information: www.halmstadarena.se/bad, tfn 035-13 96 50

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Halmstad

Korpen Halmstad

Cykelbingo

En individuell aktivitet med 12 angivna destinationer i Halmstad

Sällskap, tid och takt avgör du själv.

Bingobricka köpes på Korpens kansli (Västervallvägen 4, Halmstad)

Period: 1 maj - 1 oktober

Kostnad: 50 kr/bingobricka

För mer information: 0707-63 41 43, www.korpen-halmstad.se

Fritidsbanken Halmstad

Haldahuset, Knäredsgatan 23

Lån av sport- och fritidsprylar. Allt från golf och hockey utrustning, racketsport och fotbolls utrustning eller sällskapsspel.

Verksamheten bygger på återbruk, gratis att låna.

Öppettider: måndag - fredag kl. 10.00 - 15.30

Information: tel: 073-342 95 47, www.fritidsbanken.se/halmstad

samt Facebook FritidsbankenHalmstad

Haverdal

Haverdals Gofklubb

Golf

Övningsbanan, 9-hål, längd 40 - 85 meter/hål.

Start första tee, bakom flaggstängerna och puttningssgreenen

Period: året runt, ej vid frost

Kostnad: fritt för alla

Lån av klubbor under öppettiderna.

För mer information: 035-14 49 90, www.haverdalgk.se

Ps. Det går även att låna golfutrustning på Fritidsbanken Knäredsgatan 23, Haldahuset. Information: www.fritidsbanken.se/fritidsbank/halmstad

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Motionsspår

Belysta motionsspår

Galgberget (kuperad terräng, träningsredskap i anslutning till slingan)	3 km
Getinge	0,8 km
Gullbrandstorp	1,2 km
Fyllinge	4 km
Oskarström	2 km
Simlångsdalen	1,7 km
Vallås/Sannarp	1,1 km
Trottaberg (träningsredskap i anslutning till slingan)	1,2 km
Kvibille (träningsredskap i anslutning till slingan)	1 km

Övriga motionsspår

Galgberget	5 km
Galgberget – Hälsans stig, lätt terräng	4 km
Gullbrandstorp	4 km
Gullbranna	4 km
Hallägra	0,8 km
Harplinge	1,25 km
Holm	1,25 km
Simstadion/Brottet	0,8 km
Tönnersjö	3,5 km
Hälsans stig/Österleden	10 km
Möllegård	1,7 km
Möllegård	2,5 km

Utegym (mer info på www.halmstad.se)

- Linehedsparken
- Vapnö grustäkt
- Galgberget, i närheten av Hallandsgården
- Trottaberg, söder om Nya Tylösandsvägen
- Sannarp/Vallås
- Skedalahed
- Kvibille
- Simlångsdalen
- Oskarström
- Fyllinge
- Gullbrandstorp
- Slottsparken

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Vandringsleder

Stavgång & promenader

Promenadstigar och vandringsleder med varierad svårighetsgrad, se nedan. Finn fler alternativa promenadstigar på www.halmstad.se. Det finns också möjlighet att erhålla *Karta över vandringsstigar i Södra Halland* på Turistbyrån.

Hälsans stig

Slingan på Galgberget är 4 kilometer och Österledenslingan är 10 km. Börja promenaden var du vill, du behöver inte gå hela slingan. Varje km är markerad och du bestämmer själv när du är nöjd! Kartor finns på Länssjukhuset, Turistbyrån, Vårdcentralerna samt Martin Luthers och Vallås kyrka.

Promenad längs Nissastrand

Utgå från Österskans, vid broräcket finner du en karta över stigens sträckning. Naturstigen är markerad med blå stolpar från och med Norre Katts park.

Prins Bertils stig

18 km lång stig som börjar vid Halmstad Slott och slutar i Møllegård. Informationsskyltar berättar om sevärdheter längs vägen.

Ginstleden

Fin gång/cykelled totalt 200 km lång. Bra möjligheter att promenera delsträckor. Gratis karta kan hämtas på Tekniska kontoret eller Halmstad Turistbyrå.

Utflykt i Ingeland - vandring i Alf Hambes värld

Vandring på mindre vägar och stigar till platser som inspirerat Alf Hambe till visor och dikter. Det går att lyssna på berättelser på varje plats. Utgå från Steninge vandrarhem (Steninge kustväg 30) där karta hämtas upp.

Tfn: 035-520 54, 0706-25 20 54, E-post: info@steningevandrarhem.se
www.steningevandrarhem.se

Cykelleder

Ginstleden

Fin gång/cykelled totalt 200 km lång. Utöver Ginstleden finns många cykelvägar/banor i Halmstad, gratis karta över cykelvägar kan hämtas på Tekniska kontoret eller Halmstad Turistbyrå.

Anteckningar

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Fysisk aktivitet på recept innebär att hälso- och sjukvården på ett systematiskt sätt ger skriftliga råd om fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten kan utföras som en egenaktivitet och/eller som en organiserad aktivitet inom en förening eller hos annan aktör. Vardagsaktivitet och att bryta stillasittande kan vara en del av ordinationen.

Region Hallands riktlinjer för FaR finns på sidan 2.

FaR ska innehålla

Orsak till förskrivning

Typ av aktivitet

Frekvens

Duration

Intensitet

Eventuell försiktighetsmått

Tidpunkt och typ av uppföljning

Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder samt Region Hallands terapirekommendationer utgör ramen för arbetet med levnadsvanor. Rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination, stegräknare och särskild uppföljning får högsta prioritet vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna.

Stöd för dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept:

- Information och riktlinjer för FaR i Region Halland finns på extranätet (Vård och hälsa/Hälsofrämjande hälso- och sjukvård /FaR).
- Aktivitetskatalogen är ett stöd för dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept.
- Aktivitetskatalogen uppdateras regelbundet och finns för nedladdning och beställning via www.regionhalland.se/broschyrer

Information om FaR:

Region Halland

Susanne Johansson, Hälso- och sjukvårdsstrateg

Susanne.L.Johansson@regionhalland.se

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Rauni Hannula, idrottskonsulent

rauni.hannula@rfsisu.se

tfn 0702-89 90 35

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland

