



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Gällivare/ Malmberget

Vårterminen 2020



Norrbotten



Deltagande aktörer

Laponia Fysiocenter

Järnvägsgatan 4
938 32 Malmberget
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

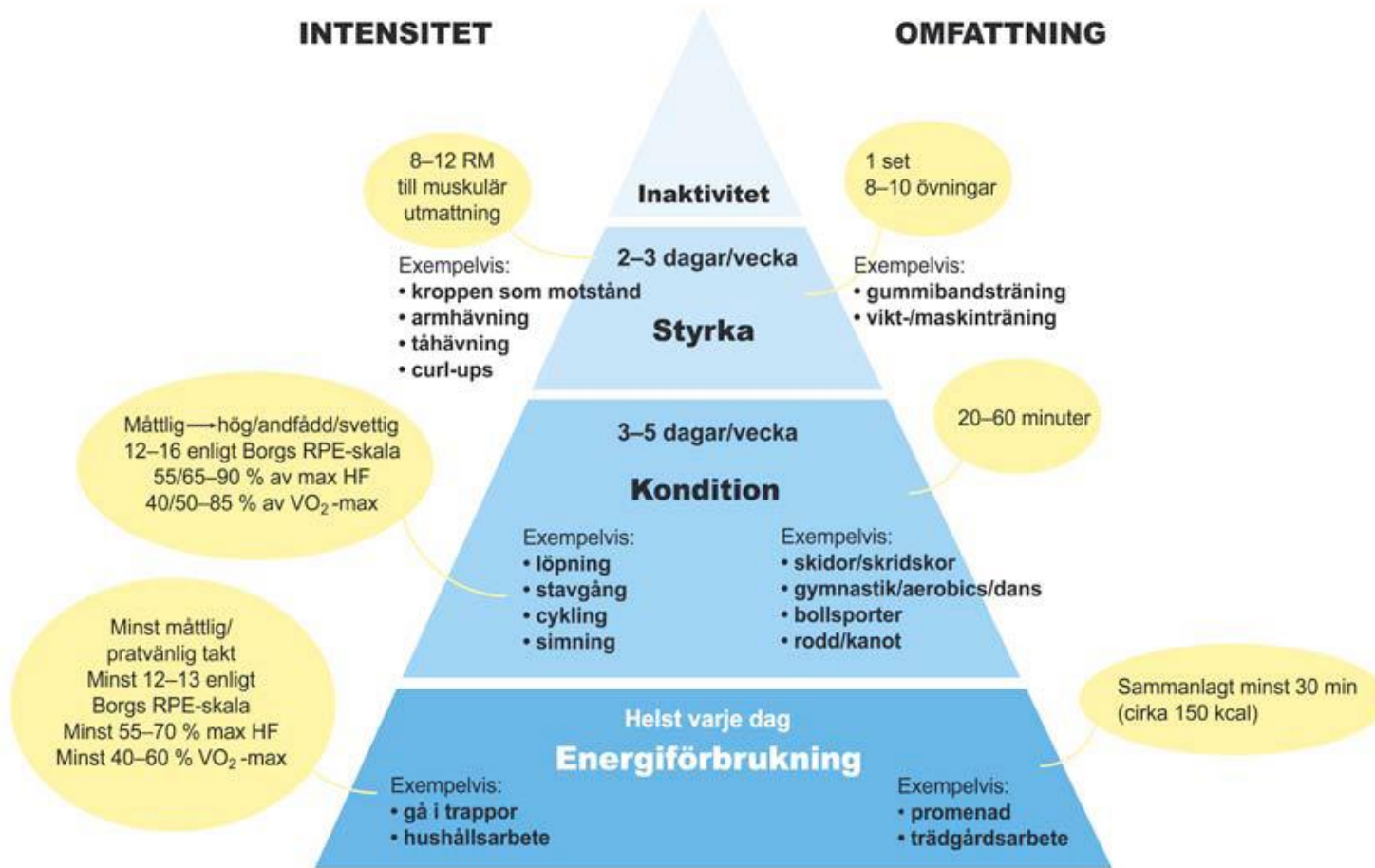
070-678 07 86

Vigör träning

Järnvägsgatan 4
983 32 Malmberget
www.vigortraning.se

070-580 01 48

Aktivitetspyramiden



Passbeskrivning

| | |
|-----------------------|---|
| Aerobic | 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. |
| Bodysculpt | En funktionell träning som garanterat ger resultat. Här kan du träna hela kroppen med egen kroppsvikt eller lätt vikt och samtidigt få koordinations- och konditionsträning. |
| Bodytoning | En tuff styrketräning med olika redskap som stänger, hantlar och stepbrädor. Passet är perfekt för både män och kvinnor som vill träna igenom hela kroppen på en timme. |
| Boule | Med boule tränar du upp din smidighet, balans, bollsinn 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. |
| Cirkelträning | Stationsbaserad styrke- och konditionsträning. Du jobbar efter egen förmåga, med eller utan redskap. |
| Core | 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. |
| Dansmix | 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! |
| Linedance | 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. |
| Kombipass | Under detta pass cyklar vi i 45 minuter och därefter tränar vi mage och rygg i 30 minuter. |
| Medelgymnastik | Ett glädjefullt pass för dig som vill ha bra träning som bygger upp styrka, kondition och rörlighet. |

Passbeskrivning

| | |
|----------------------|---|
| MRHL | Ett styrkepass på 45 minuter som fokuserar på mage, rygg, höft och lår. Inleds med enklare uppvärmning och avslutas med en djupare stretch. |
| Spincycling | 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. |
| Styrketräning | Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel. |
| TaiChi | 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. |
| Vattenaerobic | 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. |
| Vattengympa | Skonsam rolig träning såväl styrka, rörlighet som kondition i bassäng. |
| QiGong | Här utförs lugna, enkla övningar med fokusering på sin andning som ger balans mellan kropp och själ, ökad kroppskänedom, bättre koncentration. |

Nivå 2

| Organisation | Aktivitet | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson |
|---|----------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------|----------------------------------|
| Gällivare Motionsgymnasterna | Vattengymnastik | Sjöparksbadet | Tisdag | 20.00-21.00 | Seja Björk 073-844 98 98 |
| | Medelgymnastik | Maria skolan, Gällivare | Onsdag | 19.00-22.00 | |
| Laponia Fysiocenter | Spincycling | Folkets hus | Måndag | 18.30-19.15 | Annica Henriksson |
| | Core | Folkets hus | Måndag | 18.45-19.15 | |
| | Zumba | Folkets hus | Måndag | 19.30-20.30 | |
| | Spincycling | Folkets hus | Tisdag | 18.30-19.15 | 0970-233 46 |
| | Yinyoga | Folkets hus | Tisdag | 19.30-20.30 | |
| | Yoga för alla | Folkets hus | Torsdag | 18.00-19.00 | |
| | Spincycling | Folkets hus | Torsdag | 18.30-19.15 | |
| | Kombipass | Folkets hus | Fredag | 16.30-17.45 | |
| | Spincycling | Folkets hus | Söndag | 19.00-19.45 | |
| | PRO Gällivare | Vattengympa | Badhuset | Tisdag | 09.00-11.00 |
| Pensionärs Bugg/Foxtrot | | PRO Grönan | Tisdag | 15.00-17.00 | |
| Vattengympa Boule | | Badhuset PRO Grönan | Torsdag Torsdag | 09.00-11.00 11.00-13.00 | |
| Tekken Wadokai | TaiChi | Hedskolans gymnastiksal | Torsdag | 18.45-19.30 | Thomas Leinfors 070-483 46 66 |

*= FaRutbildad ledare

Nivå 2

| Organisation | Aktivitet | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson | |
|-------------------------------|---|---|-----------------------|-------------|-----------------------------|-------------------------------|
| PRO Malmberget | Boule | Träffpunkten | Måndag | 10.00-11.00 | Märta Tina 070-691 38 85 | |
| | Boule | Träffpunkten | Måndag | 12.00-13.00 | | |
| | QiGong Styrketräning | Träffpunkten Badhuset | Tisdag | 10.00-11.00 | | |
| | | | Tisdag | 10.00-11.00 | | |
| | Linedance Styrketräning Vattengympa Stavgång | Träffpunkten Badhuset Badhuset Utgår från Träffpunkten | Onsdag | 10.00-11.00 | | |
| | | | Torsdag | 10.00-11.00 | | |
| | | | Fredag | 09.00-10.00 | | |
| | | | Söndag | 11.00-12.00 | | |
| | Vigör träning | Seniorgympa Bodysculpt | Sporthallen Mamberget | Måndag | 18.00-19.00 | Olga Larsson 070-580 01 48 |
| | | | " | Måndag | 19.00-20.00 | |
| MRHL Dansmix/Core | | Sporthallen " | Tisdag | 18.15-19.00 | | |
| | | | Tisdag | 19.00-20.00 | | |
| Bodytoning | | Sporthallen | Onsdag | 19.00-20.00 | | |
| Aerobic/core Vattenaerobic | | Sporthallen Badhuset | Torsdag | 18.15-19.00 | | |
| | | | | | | |
| Bodysculpt | Sporthallen | Lördag | 10.00-11.00 | | | |
| Step/Core | Sprthallen | Söndag | 17.00-18.00 | | | |

Nivå 3

| Organisation | Aktivitet | Plats | Dag | Tid | Kontaktperson |
|---------------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|
| Laponia Fysiocenter | Styrketräning | Järnvägsgatan 4 | Alla dagar | 05.30-23.00 | |
| | | | Bemannat: | | |
| | | | Tisdag | 16.00-18.00 | |
| | | | Torsdag | 11.00-13.00 | |

Kostnad

| Organisation | Aktivitet | Pris |
|-----------------------------------|--|-------------------------------|
| Gällivare Motionsgymnaster | Terminskort | 200:- badavgift tillkommer |
| Laponia Fysiocenter | (gäller alla aktiviteter) | |
| | Per tillfälle | 115:- |
| | 10-kort | 950:- |
| | Halvårskort | 2675:- |
| | Årskort | 3675:- |
| | (gäller endast gym,cirkelträning) | |
| | Per tillfälle | 85:- |
| | Månadskort | 550:- |
| | 10-kort | 685:- |
| | Halvårskort | 1900:- |
| | Årskort | 2575:- |
| | Rabatterat kort för pensionärer! | |
| PRO Malmberget | Vattengympa | endast avgift fr badhuset |
| | Styrketräning | 40:-/tillfälle |
| | Medlemskap erfodras | 280:-/år |
| PRO Gällivare | Vattengympa | endast avgift fr badhuset |
| | Medlemskap erfodras | 250:-/år |

Kostnad

| Organisation | Aktivitet | Pris |
|-----------------------|----------------------------------|----------------|
| Tekken Wadokai | Per tillfälle, vuxen | 160:- |
| | Per tillfälle, Uppvisande av FaR | 120:- |
| | 10-kort, vuxen | 1000:- |
| | 10-kort, uppvisande av FaR | 900:- |
| Vigör träning | Per tillfälle, vuxen | 90:- |
| | Per tillfälle, pensionär | 70:- |
| | 10-kort, vuxen | 800:- |
| | 10-kort, pensionär | 600:- |
| | Månadskort | 650:- |
| | 3 månader | 1550:- |
| | Halvårskort | 2800:- |
| | Badavgift tillkommer | 30:-/tillfälle |