



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Boden

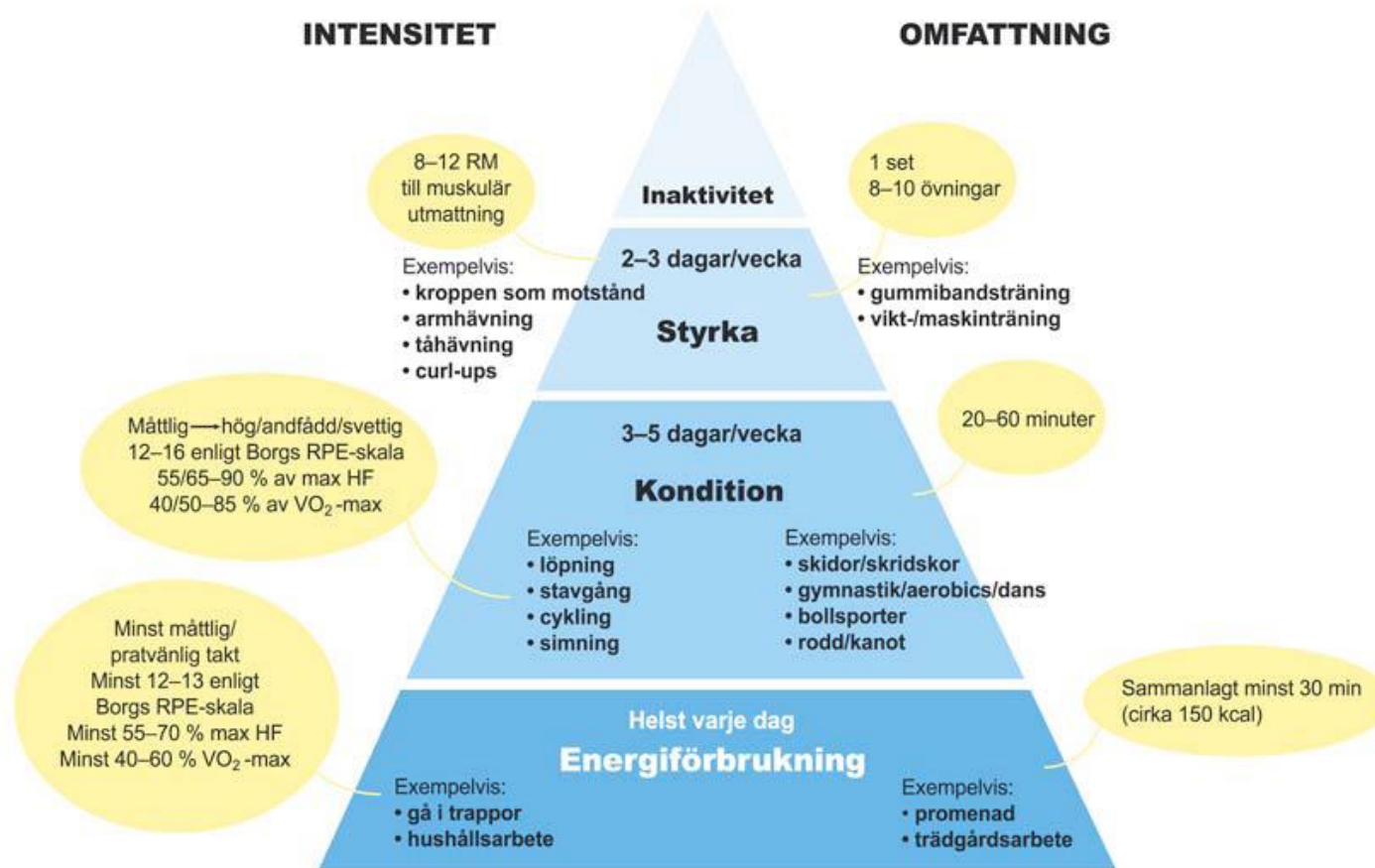
Vårterminen 2023



Norrbotten



Aktivitetspyramiden



Deltagande aktörer

Bodens BK - SIM	Prinsgatan 31B 961 31 Boden www.bbksim.se	0921 - 154 80
Bodens Petanque Arcitique Boule	Björkelundsvägen 11 B 961 62 Boden www.petanque.se	0921 - 195 00
FriskaSteg	Edeforsvägen 67 960 24 Harads www.friskasteg.se	070-231 31 71
Gymmix Boden	Fätågsvägen 13 961 40 Boden www.bodensgymnastikklubb.se	0921 - 157 81
Hej Främling!	www.hejframling.se/aktiviteter	
Hjärt- och Lungsjukas Förening	Raspvägen 2 961 42 Boden www.hjart-lung.se/boden	0921 - 180 10
Jennys Friskvård & Hälsa	Blåbärsvägen 12 961 97 Gunnarsbyn	070 - 696 60 79
Niemisel AIK		
Reumatikerföreningen	Kungsgatan 20 961 31 Boden	0921- 511 50
Step In	Intendenturvägen 11 961 36 Boden www.stepin.se	

Strand Fysiocenter

Kungsgatan 22
961 31 Boden
www.strand-fysio.se

0921 - 139 00

Passbeskrivning

Aerobic	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinn och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer.
BodyBalance	Blandning av TaiChi, pilates och yoga i ett härligt skönt tempo. Tränar både din styrka och rörlighet i ett behagligt tempo.
BodyStep	Ledorden är energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt en bräda tillsammans med styrekövningar. Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.
Cirkelträning	Stationsträning med styrka och kondition i intervall, med hjälp av redskap. Man väljer själv sin intensitet.
Core/CXWORX	Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte.
Dancefitness	Roligt och svettigt danspass med musik från hela världen. Tränar hela kroppen på ett roligt och skonsamt sätt. Konditionsträning och styrketräning med vikter.
DansaMix	Blandning av flera olika dansstilar, mycket glädje!
Energigympa	Lite tuffare pass med mycket funktionella helkroppsövningar. Mer styrka och tyngre hopp.
Funktionell cirkelträning	Stationsträning där vi tränar hela kroppen med vår egen kropp som belastning.
Gladgympa	Lite högre tempo med styrke- och rörlighetsövningar. Passar de flesta.
Gott och blandat	Utträning i stationsform tills vidare, till vintern flyttar vi in. Kläder efter väder, gärna stavar.
Gymmix Yoga	Få en paus från omgivningens krav och behov genom att träna kroppen rent fysiskt, men även mentalt.
Gympa/ Blandmotion	Ett glädjefullt pass med bra övningar som utförs till medryckande musik. Här tränas styrka, kondition, koordination och rörlighet.

Helkropps-rörlighet	Mjuka, ibland kraftfulla töjningar och böjningar så att hela kroppen blir smidig och rörligare.
Kom igång	Enkelt och lite lättare pass för hela kroppen. Kondition, styrka, balans och rörlighet, anpassat efter egen förmåga.
Lättmotion	Lättgympa är en enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik.
MAQ	Funktionellt pass med vikter, pinne, kroppsvikt. Fokus på kondition, styrka och rörlighet.
Multiträning	Träning för hela kroppen, korta serier.
Powergympa	I grunden ett medelpass med inriktning på funktionell träning. Styrka, kondition och rörlighet. Kan göras tyngre.
Rörelseträning	Här ligger fokuset på rörlighet och stretch
Seniorträning	Anpassad träning för sig som är över 60 år i form av bl a gypa. Cirkelträning & spinning.
Sh`bam	Ett dansinspirerat pass med enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter. För dig som vill svettas, dansa och ha kul!
Spinning Spinnig 1	Konditionsträning på spinningcykel med regelbart motstånd. Lättare
Step In yoga	Utförs med noggrant strukturerad serie av rörelser och poser till härlig musik som ger dig flexibilitet, balans och styrka. Gör att du känner dig centrerad och harmonisk.
Styrketräning	Här tränar du på egen hand i gymmet.
Tabata	Under detta pass jobbar man i intervaller. Du får upp flåset med övningar som du både kan avancera och förenkla, allt för att tillfredsställa oavsett förutsättningar.
Vattenträning/ Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
X-training	För dens om vill utmana sig själv lite extra. Styrka, smidighet, explosivitet, kondition efter egen förmåga.
Zumba	Fartfyllt dans/konditionspass. Musikinfluenser från hela världen. Dansglädje när det är som bäst.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Friska steg	Aktivitet efter behov*	Kontakta Annika för mer info			Annika Berggren 070-231 31 71
Gymmix Boden	Kom i gång*	Hildursborg	Tisdag	18.00-19.00	Christina.070-538 69 60

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

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Bodens Petanque Arcitique Boule	Boule	Boulehallen, Björkelund	Tisdag	18.00-21.00	Jan Petschler	
			Torsdag	18.00-21.00	070-384 40 33	
			För pensionärer	Måndag	09.30-12.00	
			Tisdag	09.30-12.00		
			Onsdag	09.30-12.00		
Fredag	09.30-12.00					
Boden Sim	Vattengymnastik	Nordpoolen	Måndag	15.00-15.45	Irene Vikman	
			Måndag	19.30-20.15	072-539 06 86	
			Onsdag	16.00-16.45		
			Onsdag	19.30-20.15		
Jennys Friskvård & Hälsa	Funktionell cirkelträning*	Friskvårdsanl. Hallonet Gunnarsbyn	Onsdag	18.00-19.00	Jenny Engström 070-696 60 79	
Niemisel AIK	Cirkelträning	Gympasalen , Niemisel	Söndag	18.30-19.30	Ulrika Ek 070-519 98 51	

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Gymmix Boden	Gympa med tvist	Hildursborg	Måndag	18.00-19.00	Katrin, 070-623 84 08
	Powergympa*	Hildursborg	Måndag	19.00-20.00	
	Gymmix yoga	Hildursborg	Tisdag	17.00-18.00	
	Utefys	Kvarnängen	Tisdag	18.30-19.30	
	Dance fitness	Hildursborg	Tisdag	19.00-20.00	
	Cirkelfys*	Hildursborg	Onsdag	18.30-20.00	
	Powergympa utan hopp*	Hildursborg	Torsdag	19.00-20.00	
	Fredagsfys (intervall träning)	Hildursborg	Fredag	16.00-17.00	
	Zumba	Hildursborg	Söndag	15.00-16.00	
	Må bra gympa (lätt)	Mårängsskolan, Sävast	Måndag	19.00-20.00	
	Cirkelfys	Mårängsskolan, Sävast	Onsdag	19.00-20.30	
	Gladgympa	Harads sporthall	Måndag	19.00-20.00	
	Vattenfys*	Harads badhus	Onsdag	19.00-20.00	
Hjärt- o Lungsjukas Förening	Golvgympa	Hildursborg	Måndag	10.30-11.30	Hjördis Hansén 070-630 70 76
			Torsdag	15.00-16.00	

Gå in på länken nedan och anmäl dig till digitala aktiviteter som du kan utföra hemma
<https://tillsammansivinter.se/trana/#trana-nya>

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Step In	Spinning 40	Winternet	Måndag	17.25-18.05	Winternet 0921-759 40
	Bodybalance	"	Måndag	19.25-19.55	
	Body Step	"	Tisdag	18.00-18.30	
	Spinning 30	"	Tisdag	18.00-18.30	
	Ls Mills core 30	"	Tisdag	18.40-19.10	
	Zumba 45	"	Tisdag	19.20-20.05	
	Spinning 40	"	Onsdag	17.10-17.50	
	BodyBalance 45	"	Onsdag	19.35-20.20	
	BodyStep 45	"	Torsdag	18.35-19.20	
	Spinning 45	"	Torsdag	18.35-19.20	
	Les Mills core 45	"	Torsdag	19.30-20.15	
	Spinning 45	"	Fredag	08.30-09.15	
	BodyBalance 45	"	Fredag	16.10-16.55	
	Spinning 30	"	Lördag	08.45-09.15	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Jennys Friskvård & Hälsa	Styrketräning	Hallonet, Gunnarsbyn	sön-tors	07.00-22.00	Jenny Engström 070-696 60 79
	Styrketräning	"	Fre-Lör	07.00-20.00	
Step In	Styrketräning	Winternet	Alla dagar	Dygnet runt	Winternet 0921-759 40
			Bemannat:		
			Måndag	16.30-18.30	
			Onsdag	16.30-18.30	
			Fredag	11.00-13.00	
Strand Fysiocenter	Styrketräning	Kungsgatan 22		Bemannat:	Ann-Helen Sjöström 0921-139 00
			Mån-Tor	07.30-18.00	
			Fredag	07.30-17.00	
			Lördag	Stängt	
	Söndag	Stängt			
		Med kort	Alla dagar	05.00-23.00	
	Styrketräning	Strand 24		Dygnet runt	
Styrketräning	Nordpoolen		Mån+ Ons	08.00-21.00	
			Tis + Tor	07.00-20.00	
			Fredag	08.00-20.00	
			Lö + Sö	09.00-18.00	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Boden BK- Sim	Vattengymnastik	300:-/termin Nordpoolens avgift tillkommer
	Medlemsavgift	100:-/år
Boden Petanque Arcitique Boule	Per tillfälle	23:- (medlem)
	Per tillfälle	40:- (icke medlem)
	Medlemsavgift	200:-/år
	Alt. Engångssumma	1650:-/år
Friska Steg	Kontakta Annika för mer information	Annika Berggren 070-231 31 71
Gymmix Boden	Terminskort	700:-
	> 65 år	500:-
	< 20år	500:-
	Per tillfälle	100:-
	Medlemsavgift ingår i kortet	
Hjärt- o Lungsjukas Förening	Obligatoriskt medlemskap	200:-/år
Jennys Friskvård & Hälsa	Styrketräning	50:-/gång
	Månadskort	200:-
	3 månader	500:-
	Halvårskort	900:-
	Årskort	1600:-
	Terminskort, gruppträning	500:-
Niemisel AIK	Medlemskap	300:-/år

Kostnad

Reumatikerföreningen	Obligatoriskt medlemskap	250:-/år
Step In	Autogiro, obundet	299:-/månad
	Startavgift tillkommer	249:-
	Årskort	3477:-
	Månadskort	499:-
	Veckokort	299:-
	Drop in	129:-
Strand Fysiocenter	Citykort, Kungsg. Seniorträning, 12 m	345:-/månad
	Citykort, Kungsg. Seniorträning, 6 m	385:-/månad
	Citykort, Kungsg. 12 mån bindning	459:-/månad
	Citykort, Kungsg. 6 mån bindning	559:-/månad
	Silverkort, Nordpool,bad+ träning,12m	465:-/månad
	Silverkort, Nordpool,bad+ träning,6m	565:-/månad
	Guldkort ,Kungsg. +Nordp.12 m bindnig	515:-/månad
	Guldkort , alla gym + bad, 6 mån bindning	629:-/månad
	Startavgift	499:-