



Fysisk aktivitet på recept



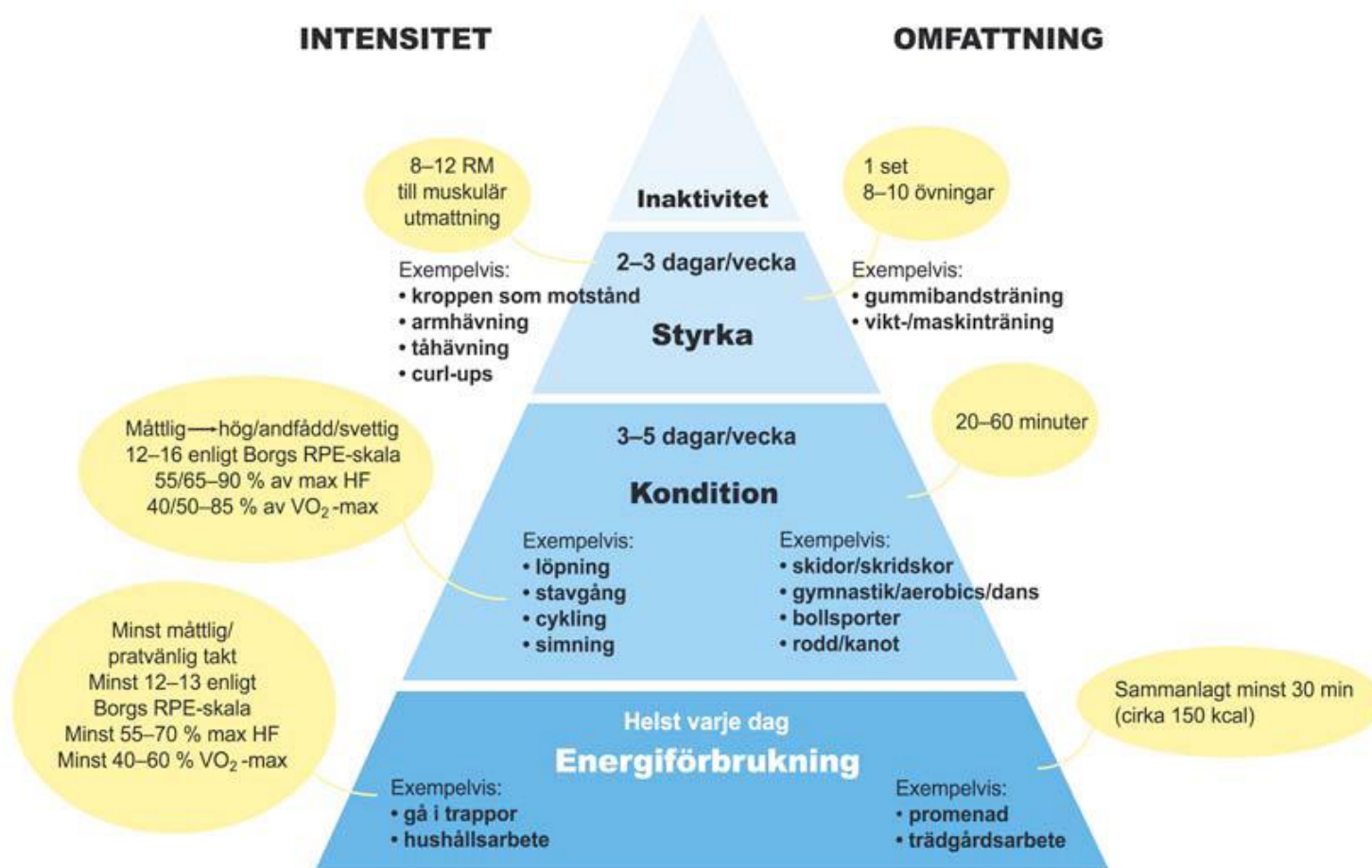
Norrbotten



Aktivitetskatalog Gällivare/ Malmberget

Vårterminen 2023

Aktivitetspyramiden



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

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!
Intervallträning	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.
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.

Passbeskrivning

Karate	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.
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.
Karate	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.
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.
YogaRygg	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.

YinYoga

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 filter.

Zumba fitness

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!

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	19.30-20.30			
Laponia Fysiocenter	Zumba	Folkets hus	Måndag	17.15-18.15	Annica Henriksson 0970-233 46		
	Yoga Andas	Folkets hus	Måndag	17.30-18.30			
	Spincykling 45	Folkets hus	Måndag	18.45-19.30			
	Spincykling 45	YinYoga	Folkets hus	Tisdag	17.30-18.15	Tisdag	19.00-20.00
			Folkets hus	Tisdag	19.00-20.00		
	Yoga Rygg	Spincycling 45	Folkets hus	Onsdag	11.00-12.00	Onsdag	18.15-19.00
			Folkets hus	Onsdag	18.15-19.00		
	Zumba	Spincycling 45	Folkets hus	Torsdag	17.30-18.30	Torsdag	18.30-19.15
			Folkets hus	Torsdag	18.30-19.15		
	Zumba		Folkets hus	Fredag	17.10-18.00		
Spincycling 45		Folkets hus	Söndag	19.00-19.45			
PRO Gällivare	Träna mjukt Måndagsdans	PRO Grönan	Måndag	13.00-14.00	070-631 29 50		
		PRO Grönan	Måndag	18.00-19.00			
	Boule Pensionärsbugg	PRO Grönan	Torsdag	11.00-12.00	Torsdag	18.00-19.00	
		PRO Grönan	Torsdag	18.00-19.00			
Tekken Wadokai	Karate, nybörjare Tränat minst en termin	Mariaskolans gympasal	Tisdag	17.00-18.00	Thomas Leinfors 070-483 46 66		
		Mariaskolans gympasal	Tisdag	18.00-19.30			
	Karate, nybörjare Tränat minst en termin	Mariaskolans gympasal Mariaskolans gympasal	Torsdag Torsdag	17.45-18.30 18.30-20.00			
Träna med ledare Träna mde kompis el själv		Mariaskolans gympasal	Söndag	18.00-19.00	Anmälan till ledare för dessa pass		
		Mariaskolans gympasal	Söndag	19.00-20.00			

* = 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	
	Styrketräning	Cellulosavägen 5, Gällivare	Tisdag	09.30-11.00	
	Linedance	Träffpunkten	Onsdag	10.00-12.00	
	Styrketräning	Cellulosavägen 5, Gällivare	Torsdag	09.30-11.00	
	Promenad	Utgår centrum Gällivare	Fredag	11.00-12.00	
Vigör träning	Bodysculpt	Dansens hus, Rajdv. 13	Måndag	20.00-21.00	Olga Larsson 070-580 01 48
	Dansmix/Core	"	Onsdag	20.00-21.00	
	MRHL med stepbräda	"	Torsdag	19.00-20.00	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Laponia Fysiocenter	Styrketräning	Cellulosavägen 5	Alla dagar	04.00-24.00	Annica Henriksson 0970-233 46
			Bemannat: Tisdag	16.30-18.00	
			Torsdag	11.00-12.00	
	Styrketräning	Bakfickan, Folkets hus	Alla dagar	06.30-22.00	Plats måste bokas!

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Gällivare Motionsgymnaster	Terminskort	200:- badavgift tillkommer
Laponia Fysiocenter	Gäller alla aktiviteter 10-kort Halvårskort Årskort	Vuxen/ Pensionär 1155:-/ 995:- 3595:-/ 2395:- 4695:-/ 3395:-
	Gäller gym Månadskort 10-kort Halvårskort Årskort	695:- 995:-/ 795:- 2495:-/ 1895:- 3695:-/ 2695:-
PRO Malmberget	Vattengympa Styrketräning Medlemskap erfodras	endast avgift fr badhuset 40:-/tillfälle 330:-/år
PRO Gällivare	Vattengympa Medlemskap erfodras	endast avgift fr badhuset 290:-/år

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Tekken Wadokai	Prova på en gång	50:-/ gång
	Terminskort	850:-
	Terminskort, uppvisande av FaR	750:-
Vigör träning	Per tillfälle, vuxen	100:-
	10-kort, vuxen	800:-