



GoFaR
Gemensamt ordnad
Fysisk aktivitet på Recept

Aktivitetskatalog



Gotland

Fritids
banken



Region
Gotland

Idrottshjälpen-Aktiv skola Här kan aktiva i föreningar, klubbar samt målsmän ansöka om pengar till fritidsaktiviteter [här](#). Idrottshjälpen delar ut medel två gånger om året, inför varje terminsstart.

[Fritidsbanken](#) Här kan man låna fritidsutrustning helt gratis!

[Karta från Gotland.se: Friluftslivs- och rekreationsskarta \(arcgis.com\)](#)

[Hemtränings tips från gotland.se: Liv i balans- rörelse och avslappningsfilmer - Region Gotland](#)

[VG regionen: Så kan du vara fysiskt aktiv i hem- och utemiljö - Västra Götalandsregionen \(vgregion.se\)](#)

Gotlands Fäktklubb

Medel intensitet All specifik fält utrustning kan lånas ut av klubben. Deltagare behöver ha långa byxor och inneskor. All träning sker i grupp med vissa individuella moment. Efter prova på fördelas man till rätt grupp

Träning sker i Innovitaskolans fält- och danssal. Visborgsallén.

Åldersindelning 6-9 år 9-14 år, 14

Kontakt: gotlandsfaktklubb@gmail.com

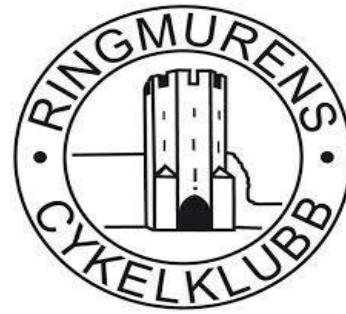


Gotland





Gotland



Ringmurens Cykelklubb

- När? Torsdagar kl 17.15 i april, maj, juni + aug och sep Cykling utomhus, samling vid Ica Maxiarenan.

Individuell cykling i grupp med en ledare. Det finns olika grupper utifrån din förmåga och förtrogenhet att cykla.

Under träningen lär man sig grunderna i att cykla på stigar, över hinder och hoppa vid Mtb park. Det krävs inga förkunskaper och kostar ingenting. **För att vara med krävs cykel och hjälm.**

Se mer exakt information på klubbens hemsida:

<https://ringmurensck.se/>

Från 7 år

Saknar du utrustning kontaktar du ungdomsledare Anders Selin (070-3450510) så hjälper han till att hitta lösningar.

Visby Styrkelyft

Lätt-måttlig intensitet. Vi kan erbjuda individuell träning i styrkelyft och styrketräning på gym.

Hör av er till Jenny.wahlberg@styrkelyft.se för att boka tid eller för ev frågor.

Från 7 - år med målsmans tillåtelse.



Gotland





Gotland



FAR - fysisk aktivitet på recept

Med ett FaR-recept får du 15 procent rabatt på alla våra träningskort (gäller ej medlemskapet eller prova på-erbjudande) inom tiden för receptet.

Vi vill gärna träffa dig i ett initialt samtal för att se vad vi kan erbjuda dig utifrån ditt recept.

Kontakta [Anette](#) vid frågor och/eller för att boka tid.



Gotland



Visby AIK bjuder in till gemenskap och glädje! Vi välkomnar alla barn och ungdomar att delta i våra baseboll- och fotbollsaktiviteter. Inga förkunskaper krävs - vi lär dig allt du behöver veta. Utrustning finns på plats. Kom och gör ditt bästa med oss! baseboll@visbyaik.se fotboll@visbyaik.se

<https://www.visbyaik.se/>



Gotland



IF Hansa Hoburg:

Orientering: Upptäck spännande terräng och utmaningar med orienteringsgruppen.

Fotboll: För tillfället har vi bara ett seniorlag

Badminton: Njut av motionsbadminton för alla åldrar med veckovisa träningar för att hålla dig i form och aktiv.

Motion: Förbättra din hälsa och välmående med medelgympa och allsidiga träningspass för vuxna.

Innebandy: Oavsett ålder eller färdighetsnivå erbjuds innebandylag för alla, från barn till motionärer och seniorer.

Gymnastik: Upplev glädjen i kvinnlig artistisk gymnastik och trupp. För de allra yngsta erbjuds bamsegympa och lekfulla aktiviteter.

Bordtennis: Delta i bordtennisgrupper för vuxna, ungdomar och nybörjare. Alla är välkomna att delta och ha roligt tillsammans.

Kom och bli en del av vår gemenskap och upplev glädjen med att röra på dig och vara aktiv

IF Hansa Hoburg, kansli

Hansa-hoburg@telia.com



Gotland



Visby BoIS

Visby BoIS är en fotbollsförening som vill att alla ska få möjlighet att spela fotboll. Med FaR erbjuds förtur till våra lag och gratis prova på i 3 månader. Om intresse finns att fortsätta spela fotboll efter att FaR gått ut så kostar medlemskap och deltagaravgift 500kr per år upp till 14 års ålder. Alla våra lag har utbildade ledare och vissa ledare har även kunskap kring NPF och andra funktionsvariationer.

Ålder: Från 6 års ålder och uppåt. Vi har lag även för ungdomar, men där kan en del förkunskaper tyvärr behövas för att det ska bli en bra upplevelse för eleven.

Kontakt: Jens Bekkebråten, jens.bekkebraten@gmail.com, 0739702454

Visby AK

Information kommer inom snar framtid



Gotland



Tips på aktiviteter

Vandra (på led, i skog, i spår, längst kusten)

Promenera (Pokémon go, Geocaching, Hitta-ut)

Cykla (cykelled, mountainbike i skog eller terräng)

Jogga (spår, skog eller väg)

Utegym (förhoppning kommer samlad info var finnas på gotland.com)

Dansa Kroppsstyrt tv-spel (Wii, dansmatta, Kinect)

Studsmatta Hemträningsprogram (konditionsövningar/styrka)

Åka skridskor (ishallens allmänhetens åkning, låna skridskor på Fritidsbanken)

Åka pulka

Tennis/Badminton/Squash/paddel

Skateboard - ramper inomhus/utomhus

Ballongtennis (blås upp en ballong och håll den i luften ensam, eller tillsammans med någon. Med händer eller med annat redskap t ex flugsmälla eller stekspade)

Åka inlines

Discgolf



Slakline

Presenning – åka med sopa (diskmedel)

Paddla Kanot – Lojsta och När

Spontan basket

Fiska Laga mat i Naturen

Tälja barkbåtar

Innebandy

Landhockey

Bollekar

Twist

Hopprep

