GoFaR

Gemensamt ordnad
Fysisk aktivitet på Recept

Aktivitetskatalog

Gotland Fritidsbanken Region Gotland

Fritidsbanken Här kan man låna fritidsutrustning helt gratis!

Karta från Gotland.se: Friluftslivs- och rekreationsskarta (arcgis.com)

Hemträningstips från gotland.se: Liv i balans- rörelse och avslappningsfilmer - Region Gotland

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

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.

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.

Spinning på Friskis och Svettis

Onsdagar kl 16:00-16:45

Spinningen på Friskis onsdagar kl 16:00-16:45.

Kostnad 600kr +medlemsavgift Friskis och svettis 100kr(upp till 19år) 200kr(20år och uppåt). Man kommer ombytt till idrottskläder och bra skor som man kan cykla med.

Ledare Dina

Kontaktperson Cecilia Andersson 0702433746

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/

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

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 medlemsskap 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

Friluftsfrämjandet Gotland

Aktiviteter på Recept för Barn och Unga

Medlemskap och Avgifter
- Barn (0-12 år): 115 kr per år
- Ungdom (13-25 år): 190 kr per år
- Familjemedlemskap: Finns tillgängligt

Prova på Aktiviteter
- Gratis prova på 2-3 gånger för barn och unga med aktivitet på recept.
- Försäkring: Deltagare är försäkrade under prova på-aktiviteter.
- Deltagaravgift: Behöver inte betalas under recepttiden och kan sänkas eller tas bort efter recepttiden vid behov.

Aktiviteter
- Skogsmulle och Skogens Värld: För barn, med fokus på att upptäcka och utforska naturen på ett lekfullt sätt. Grupperna leds av utbildade ledare.
  - Skogsmulle: 4-6 år
  - Familjemulle: 5-6 år med familj

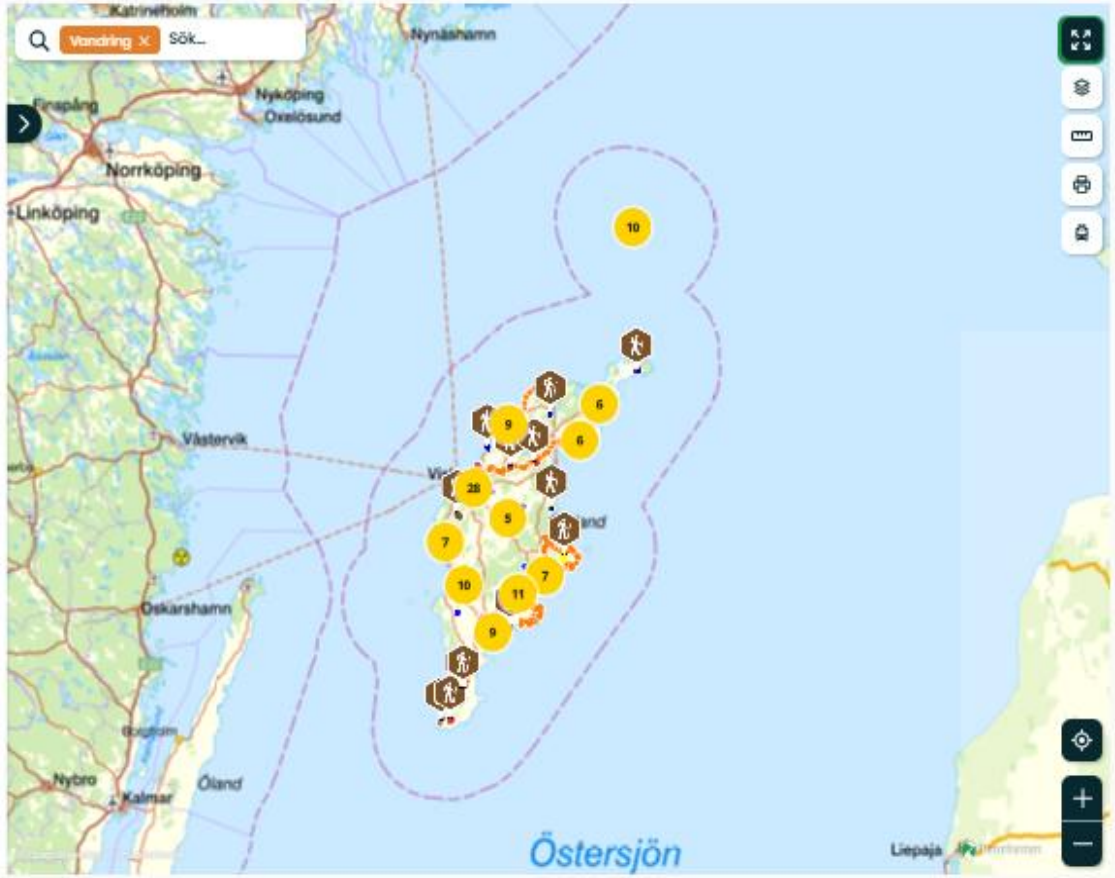
Vildmarksäventyr: För barn och unga, med aktiviteter som paddling, vandring, cykling, fjällresor och läger. Grupperna leds av utbildade ledare.
  - Strövarna: 7-9 år
  - Frilufsarna: 9-13 år
  - TVM Äventyrsgrupper: 14-25 år
  - Äventyrliga Familjen: För familjer som vill delta tillsammans

Fördelar med Vildmarksäventyr
- Upptäcka och uppleva naturen på egna villkor
- Kombination av lek, äventyr och lärande
- Fritidsaktivitet utan tävling och prestationskrav
- Utveckla friluftsteknik och färdigheter
- Kunskap om allemansrätten

FRILUFTS FRÄMJANDET

VANDRA

På Gotland finns allt från långa vandringsleder till spännande slingor i naturreservaten.



Gotland.com

Löpning

Tisdagar kl 17:30-18:30

Vid Svaidestugan med start 22/11 håller Sebastian Pollack i löpträning för de som vill ha en bättre kondition. Man kommer ombytt till idrottskläder och bra skor som man kan springa i. Ledare Sebastian Pollack

Kontaktpersoner Jesper Forsman tel 0705783090 el Sebastian Pollack tel 0735774892

Fotboll
Tisdagar kl 18:00-19:30 Fredagar kl 16:30-18:00

FC Gute United tränar på tisdagarna kl18:00-19:30 och fredagarna kl 16:30-18:00 på Ica Maxi arena. Man kommer ombytt till idrottskläder och man har även inomhusskor som passar bra till att spela fotboll med.

Är du sugen på att komma och prova är du välkommen att kontakta tränaren Mikael Persson. Ledare Mikael Persson och Jonas Strandell

Kontakt mikael.persson@fcgute.se, 0707585803

Visby Badmintonklubb Torsdagar kl 16:00-17:00 på rackethallen tar Shamima från Visby Badmintonklubb emot de som vill spela badminton.

Hon kör en anpassad träning som passar de flesta oavsett förkunskaper. Har man behov av egen ledsagning eller stöttning tar man med det. Racket och bollar finns att låna på plats men ombyte till idrottskläder samt bra inomhusskor tar man med själv.

Ledare Shamima Aktar

Kontaktpersoner Shamima tel 076 105 54 30

Bad RBU

Lördagar kl 11:00-14:00

På lördag är det RBU:s populära bad i Korpens rehab bassäng. Likt föregående säsonger kommer det vara tre tider att välja på.

Kl 11-12 Lugnt

Kl 12-13 Vildare

Kl 13-14 Vildare och vuxen gruppen

Kontakta Mikael Nilsson 0706461509 eller Lasse Larsson tel 0702750654

Lördagar kl 12:00-13:00

På korpens gym kör Sebastian Pollack enkel, anpassad styrke och konditonsträning för de som är 12år och äldre. Har man behov av egen ledsagning eller stöttning tar man med det.
Man kommer ombytt till idrottskläder och bra skor som man kan träna i.

Kontaktpersoner Mikael Nilsson 0706461509 el Jesper Forsman 0705783090

Basket lördagar kl 11:30-12:30

A7 hallen

Ledare Jimmy Andersson och Susanne Rosengren

Söndagar kl 12:00-13:30

Äntligen kommer prova på klättringen igång igen tillsammans med Wisbyklätterklubb!

Vi kommer köra 4 söndagar för att se om det finns intresse för denna trevliga aktivitet!

Har man behov av egen ledsagning eller stöttning tar man med det.
Man kommer ombytt till oömma kläder och ta gärna med en vattenflaska utifall du blir törstig.

Ledare Lynn och Jesper

Kontaktperson Jesper Forsman tel 070 578 30 9

Söndagar kl. 13:30-15:00 På Visby innebandycenter spelar Visby IBK:s paralag flex innebandy Man kommer ombytt till idrottskläder och bra skor som man kan ha inomhus.

Hör gärna av dig till laget om du vill komma och provträna! Kontakt kansli@visbyibk.com

Söndagar kl15:00-17:00 På söndagar klockan 15.00-16.00 kan de som vill spela biljard på Uncle Joes.
Föranmälan på RBU:s facebook krävs då det ska bokas bord.
Du behöver inte vara ombytt till idrottskläder på denna aktivitet.

Ledare Jimmy Andersson

Kontaktpersoner till Mikael Nilsson 070-6461509 eller Jimmy Andersson0739542140

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