



Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog Övertorneå
Vårterminen 2024

Aktivitetspyramid



Deltagande aktörer

Atletklubben

070- 317 51 15

Förening HjärtLung Övertorneå

c/o Sven Kostenius
Rantjärvi 55
957 94 Övertorneå

070-69343 19

Korpen Övertorneå

Idrottspaviljongen 1
957 32 Övertorneå
www.facebook.com/korpen.overtornea

0927-771 11

Övertorneå Kommun

975 32 Övertorneå
www.overtornea.se

0927-721 88

Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

Nivå 1

Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

Aktiviteterna håller en bra intensitetsnivå som passar gruppen.

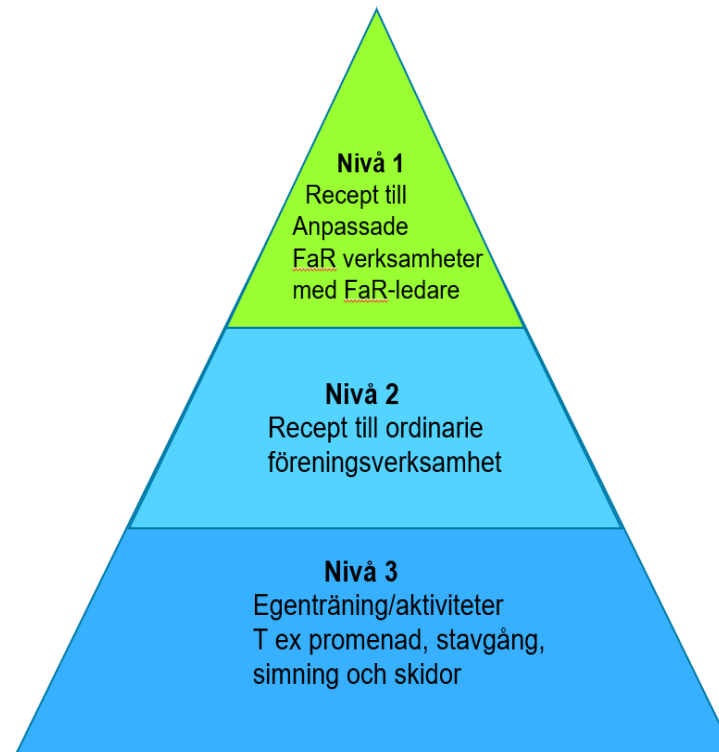
Nivå 2

Aktiviteterna är bra lämpade för FaR deltagare i aktörernas ordinarie utbud.

Alla ledare är inte FaR-utbildade.

Nivå 3

Fysisk aktivitet på egen hand.



Passbeskrivning

- Boule** Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinne 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.
- Damgympa** Ett pass för damer där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
- Funktionell träning** Kroppsviktsträning. Funktionell träning som du lätt kan göra hemma med kroppen som redskap. Är du gravid eller mamma? Inga problem. Träningen anpassas efter din förmåga och hjälper dig stärka upp din kropp på ett säkert och skonsamt sätt.
- Gympa utan hopp** Ett pass utan hopp där man tränar kondition, styrka och rörlighet till musik och efter egen förmåga.
- Herrgympa** Ett pass för herrar där kondition, styrka och rörlighet varvas i ett behagligt tempo.
- Motionssim** Här simmar du runt i ditt egna tempo.
- Sittgympa** Ett gympapass som utförs mestadels sittande på stol. Vi jobbar med att stärka våra muskler, förbättra rörlighet, cirkulation och balans.
- Styrketräning** Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskiner och ett utformat träningsprogram just för dig.
- Vattengympa** Ett pass i vatten med enkla roliga övningar där kondition, styrka och rörlighet varvas.

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Atletklubben	Styrketräning	3	Sporthallen	Alla dagar	05.00-22.30 (med tagg)	Mikael Ylitalo 070-317 51 15 Ta kontakt med Mikael!

Förening HjärtLung Övertorneå	Sittgympa*	1	Folkhögskolans gympasal	Måndag	10.00-11.00	Astrid Nilsson 0927-105 49
	Vattengympa*	1	Badhuset	Onsdag	16.00-17.00	

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

Vattengympa*	2	Särkivaara gården	Torsdag	09.00-10.00	Astrid Nilsson
Vattengympa*	2	"	Torsdag	10.00 - 11.00	0927- 105 49
Vattengympa*	2	"	Torsdag	11.00 -12.00	

Ta kontakt med Astrid innan start!

Kommunen	Vattengympa* (Pensionärer)	2	Badhuset	Fredag	14.15- 15.15	Astrid Nilsson 0927- 105 49
	Motionssim	3	Badhuset, Övertorneå	Tis + Tor	07.00-08.00	Johannes Harnesk 070-232 72 23
	"	3		Tis + Tor	19.00-20.00	
	Allmänheten	3		Måndag	17.00-20.00	
	"	3		Tisdag	17.00-19.00	
"	3		Onsdag	17.00-20.00		
"	3		Torsdag	17.00-19.00		
"	3		Lördag	10.00-13.00		

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
	Aktivitetspark	3	Intill konstgräsplanen			Annika Keisu Lampinen 076-131 09 11
	Utegympa	3				
	Pingisbord	3				
	Tennisplan	3				
Korpen Övertorneå	Vattengympa*	2	Badhuset			Aktiviteten är vilande Kansliet, 076-792 17 66

*= utbildad FaRledare

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Atletklubben	Månadskort	400:-
	3 månader	1000:-
	6 månader	1600:-
	Årskort	2500:-
	Årskort, pensionär/student	2000:-
Förening HjärtLung Övertorneå	Obligatoriskt medlemskap	200:-/år
	Vattengympa	Kontakta Astrid innan! 0927- 105 49
Kommun	Vattengympa (pensionärer)	Gratis
	Motionssim pensionärer	Gratis
	Motionssim vuxna	45;./gång
	Halvårskort	450:-
	Läsårskort (1 sep-31 maj)	900:-
Korpen Övertorneå	Vattengympa	150:-/ termin
	Medlemsavgift	150:-/år
	Boule	300:-/lag