

FaR-aktiviteter Södra Lappland våren 2025

Dorotea

Medborgarhuset – Dorotea kommun

Gratis inträde för barn och unga upp till 18 år på bad.

Detta är våra aktiviteter på Medborgarhuset i Dorotea från 13 år.

Måndagar

12.10-12.50 Spinning, spinningsalen, ledare: Lars

15.10-15.50, Softyoga, D-salen, ledare: Veronica

Tisdagar

16.10-16.55, Vattengympa*, Simhallen, Ledare: Kristina

17:15-18.15, Tisdagscross*, Sporthallen, Ledare: Sam

Onsdagar

17.15-18.15, Spinning, Spinningsalen, Ledare: Kristina

Torsdagar

06.45-07.25, Morgonspinning, Spinningsalen, Ledare: Kristina

12.30-13.15, Seniortränning, D-salen, Ledare: Veronica

18.30-19.30, Yoga*, D-salen, Ledare: Veronica

Information om aktiviteter, priser etc: <https://www.dorotea.se/uppleva-och-gora/aktiviteter-anlaggningar-och-oppettider/medborgarhuset/>

Kontakt: Medborgarhuset, tfn 0942-14067, mail: mbbokning@dorotea.se

Riksförbundet HjärtLung Dorotea

Vi startar med 20-30 min teori om något som berör hälsa. Sedan har vi sittgympa i 45 minuter.

Plats D-salen på MB i Dorotea

Tid: start 13:30

Dag: tisdag

Kostnad: gratis för medlemmar i Riksförbundet HjärtLung

Övriga 200:- per termin

Vid frågor kontakta Vivianne Svanlund 070 - 324 73 29

Lycksele

Korpen Lycksele

Erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter:

Barngympa, funktionell träning, gympa, hopprep, löpning, pump, spinning, vattenträning och volleyboll. Veteranaktiviteter som gympa, cirkelträning, gå-fotboll och pickle-ball.

Sök önskad aktivitet via hemsidan: <https://www.korpen.se/korpenlycksele/aktiviteter>

Kontakt och info:

www.korpenlycksele.se, Mail: lycksele@korpen.se

Bollsport - paraidrott!

Forsdalaskolans gymnastikhall, måndagar 19.00-20.00.

Ledare: Stefan Dafors sdafors@hotmail.com telefon 0738238188 och Daniel Holmqvist.

Kostnad: medlemskap 150 kr, samt 50 kr i träningsavgift.

Vi kommer att utforska tre olika bollsporter under de kommande två terminerna. Vi kommer börja med innebandy, fortsätta med handtheball (handboll) och avsluta med gå-fotboll. Ett antal innebandyklubbor finns att låna, men har du en egen får du gärna ta med den!

Vi tränar i mjuka kläder som du byter om till hemma. Dusch gör du också när du kommer hem. Vi har antingen skor eller är barfota. Personal är varmt välkomna!

Rörelse till musik – paraidrott!

Forsdalaskolans gymnastikhall, tisdagar 19.00-20.00.

Ledare: Victoria Levisson: Leviss0n@hotmail.com telefon 06738331224 och Åsa Bergvall.

Kostnad: medlemskap 150 kr, samt 50 kr i träningsavgift.

Tycker du att det är kul att dansa och röra på dig till musik! Då ska du komma och hänga på. Vi tränar i mjuka kläder som du byter om till hemma. Dusch gör du också när du kommer hem. Vi har antingen skor eller är barfota. Personal är varmt välkomna!

Lycksele HjärtLung-förening

Måndagar: Sittyoga kl 10.00 Equmeniakyrkan

Boule kl 15.00 F.d. Mejeriet

Onsdagar: Dansa för hälsa kl 10.00 MB Borgen

Torsdagar: Sittgympa kl 10.00 MB Borgen

Styrka och balans kl 10.00 Equmeniakyrkan

(Begränsat antal deltagare, anmälan till Gudrun tel 0706156940)

Boule kl.15.00 F.d Mejeriet

Kontakt Ordförande Ingrid Ölmebäck 073-8095159.

www.hjart-lung.se/lycksele/

Lycksele kommun

Lycksele kommun har följande att erbjuda medarbetare:

Bidrag till träningskort, max 2500 kr, om du jobbar heltid och anställd hela året, vi följer skatteverkets rekommendationer vid tidsbegränsade anställningar och om du har lägre tjänstgöringsgrad.

Gratis bad på simhallen torsdagskvällar eller kl.15-17 må-to för sjukskrivna och de som arbetar torsdagskvällar (sker efter samråd med chef) Möjlighet att låna gångstavar mm.

Kontakt:

Camilla Persson, HR-specialist, camilla.persson@lycksele.se, tel. 0950-166 35

Paulina Knopf, Handläggare, paulina.knopf@lycksele.se, tel. 076-7654808

Lycksele simhall

Barn och ungdomar upp till och med 17 år tränar gratis på kommunens simhall och motionsrum mot uppvisande av FaR. Om barnet eller ungdomen behöver

assistans/medföljande vuxen vid träningen går medföljare in gratis också, men det måste framgå på FaR-receptet att detta behov finns.

Lycksele simhall erbjuder ett varierat utbud av träningsmöjligheter med generösa öppettider. Du kan simma, delta i vatten-aerobic samt träna kondition och styrka i simhallens motionsrum. Kassan är öppen 15.00 – 19.30 på vardagar och 08.30-14.30 på helger. När du löst medlemskap kan du även träna på tider när kassan är obemannad.

Motionssim för simkunniga vuxna, med giltigt kort:

Måndag, onsdag och fredag från kl. 06.30 – 19.30

Tisdag och torsdag 08.00 – 19.30

Ledarledd vatten-aerobic:

Måndag 19.30 – 20.15

Onsdag 07.00 – 07.45

Fredag 11.00 – 11.30

Utöver de ledarledda passen finns flera virtuella Hydrohex-pass att delta i.

Träning i motionsrummet för gäster med giltigt kort:

Måndag – torsdag 06.00 – 21.30

Fredag 06.00 – 21.00

Lördag och söndag 09.00 – 14.30

Läs mer om våra träningsmöjligheter och öppettider på www.lyckselesimhall.se

Step In Lycksele

Vi hjälper dig att komma igång i gymmet eller med gruppträningen.

Step In Lycksele ingår i Norra Sveriges största träningskedja med totalt 11 träningsanläggningar varav två finns i Lycksele (Centrum och Norrmalm). Vår målsättning är att människor ska få en bättre hälsa och mer aktiv livsstil. I Lycksele erbjuder vi stans modernaste träningsanläggning med gruppträning och gym, dygnet runt från endast 399 SEK/månad, ingen startavgift, bindningstid eller uppsägningstid. Årskort 3999 kr.

Vi har direktmedlemskap i Lycksele, vilket fungerar på direktanläggning i Luleå och Boden. Boden har fått ytterligare en anläggning som heter Boden Arena, där gäller inte direktmedlemskap

Mer info finner ni på www.stepin.se

Malå

Malå Simhall

Ordinarie öppettider från 5 oktober enligt nedan:

Måndag: Öppet kl.17:00-20:00 (Motionssim kl.18:30-19:45)

Fredag: Öppet kl. 17:00-20:00

Lördag: Öppet kl. 10:00-14:00

Priser för entré:

Barn 0-6 år: Gratis med person som är 18 år och simkunnig.

Barn 7-17 år + CSN: 35kr. *För att besöka simhallen själv ska du klara att simma 25 meter (djupkort).*

Vuxen: 50kr
Familjebad: 140kr
Årskort
Barn: 650kr
Vuxen: 1 250kr
10-Kort
Barn: 315kr
Vuxen: 450kr

FAR (fysisk aktivitet på recept):
Barn och ungdom 7-17 år: Gratis
Vuxen 18 år och uppåt: 35 kr
Hemsida: <https://www.mala.se/kultur-och-fritid/friluftsliv-idrott-och-motion/simhall/>

Norsjö

Simhallen

Barn och ungdomar upp till 17 år tränar gratis mot uppvisande av FaR. Om barnet eller ungdomen behöver assistans vid träningen går medföljare in gratis också, men det måste framgå på FaR-receptet att detta behov finns. Vuxna, från 18 år, med FaR betalar 35 kr.

Måndag

14.00-16.30 Motionssim, barnpool, bubbelpool
16.30-18.30 Allmänbad, Motionssim – Delad bassäng med simlina
19.00-19.45 Vattenträning drop-in

Tisdag

07.00-08.00 Motionssim

Onsdag

07.00-08.00 Motionssim
09.30-10.30 Babybad (ej ledarledd)
10.45-11.30 Vattenträning drop-in
12.00-13.30 Motionssim

Torsdag

07.00-08.00 Motionssim
14.00-20.00 Allmänbad, Motionssim – Delad bassäng med simlina

Fredag

07.00-08.00 Motionssim
13.00-18.00 Allmänbad, Motionssim – Delad bassäng med simlina

Lördagar udda veckor

09.00-16.00 Allmänbad

OBS: Uppstigning från bassängområdet sker 30 minuter innan utsatt stängningstid.

Styrkehallen:

Måndag & Torsdag
07.00-20.00
Tisdag & Onsdag
07.00-15.00

Fredag
07.00-18.00
Lördag
09.00-16.00

Information om simhallen, priser mm hittar ni här: <https://www.norsjo.se/kultur-fritid/norsjo-arena/simhall/>

Jump In Träning & Hälsa i Norsjö AB

Jump in har allt du behöver, i en 500kvm stor lokal. Ring Belinda 070-3387474 för att starta ditt träningskort. Vi bokar då in en tid då vi kan träffas och gå igenom gymmets konditionsmaskiner, vibb-platta, styrketräningsmaskiner, fria vikter, och färdiga träningsprogram. Du kan få hjälp att göra ett personligt anpassat träningsprogram efter dina förutsättningar. Vi har även Gruppträningsspass, som du bokar via hemsidan. I gruppsalen kan du träna lite mer enskilt, på tider då det inte är pass. Du kan även basta efter ditt pass, för bättre återhämtning. Allt ingår i ditt träningskort.

I samma lokal erbjuder vi olika Spa-behandlingar & Massage, som bokas via hemsidan. Jump In har öppet 5:00 - 23:00 varje dag, året runt.
Kontakt: Belinda Lindgren tel. 070-3387474 el mail: jumpingym@yahoo.com
<http://www.jumpingym.se>

Bodyfix Norsjö

Att alla ska kunna träna är viktigt för oss. Vi ser till att du får den bästa starten med att komma igång med din träning och förstå hur maskinerna fungerar.
Hos oss kan du träna i ett komplett utrustat gym i fräscha lokaler på markplan. Vårt gym är utrustat med fria vikter samt tränings- och konditionsmaskiner.

Konditionsträning: Träning på löpband, roddmaskin, cyklar.

Styrketräning: Träning i styrketräningsmaskiner för alla muskelgrupper. Bänkpress, smithmaskin samt fria vikter som tex. hantlar och draghissar mm.

Kom i gång i gymmet: Vi har instruktörer som kan hjälpa dig att komma igång i gymmet med ett enkelt "kom i gång" program för hela kroppen. Instruktören visar dig hur du ska använda dig av redskapen, inställningar, vikter osv.

Kontakta personalen så hjälper vi dig komma igång med träningen. Mail via hemsidan/Kontakta: <http://www.body-fix.se> Tel 0703967919

Sorsele

Sorsele Simhall

Barnet/Ungdom betalar 13:- för inträdet, dvs 50% av ordinarie pris 25 kr.
Behöver barnet/ ungdom följeslagare (vuxen/ ledsagare) så går denne in gratis om det står på intyget att barnet/ ungdomen behöver assistans.
Men det är ju bra om de tar med sig intyg/recept så att man ser vad som gäller.

Öppettider och schema:

Måndag

Kl 15.30-18.00 Allmänt bad/ Motionssim

Kl 15.30-18.00 Bastu

Onsdag

Kl 15.30-17.00 Motionssim

Kl 17.00-19.00 Allmänt bad

Kl 19.00-20.30 Motionssim

Kl 15.30-20.30 Bastu

Torsdag

Kl 11.00-13.00 Minibad 0 år till dagen innan barnet fyller 5 år/ FaR/ Motionssim/ Bastu

Kl 17.00-19.00 Minibad 0 år till dagen innan barnet fyller 5 år

Fredag

Kl 06.30-08.30 Motionssim/ Bastu

Kl 17.00-20.00 Allmänt bad/ Bastu

Lördag jämna veckor

Kl 10.00-11.00 Motionssim

Kl 11.00-14.00 Allmänt bad

Här hittar du information om simhallen, priser mm: <https://www.sorsele.se/kultur-och-fritid/simhall-och-idrottshall/simhall/>

Trim 365

Gym och gruppträningspass, bl a seniorgympa och Mamma-baby träning

Lämnar 20 % rabatt på de två första månadskorten vid FaR oavsett vilket medlemskap man önskar ha, bundet eller obundet.

www.trim365.se/sorsele/

Tel dagtid 070 – 226 65 39. Vi har inga fasta telefontider men oftast finns någon där den tiden på förmiddagarna. Säkrast att nå oss är via mail: sorsele@trim365.se

Storuman

Peak Gym och Fitness

Vi är gymmet för alla. Vi sätter stort fokus på att hjälpa våra kunder att nå sina mål.

Därför får alla våra medlemmar en gratis genomgång av gymmet och ett träningsprogram som passar just dem. Vi hämtar vår utrustning från de ledande tillverkarna på marknaden.

Vår ambition är att utrusta gymmet på ett sånt sätt att det passar både elit och motionär.

Hos oss är alla lika viktiga.

Vi erbjuder ett stort utbud av konditionsutrustning, fria vikter samt styrkemaskiner där det är lätt att göra rätt. För den som gillar gruppträning erbjuder vi ett varierat utbud av pass som leds av våra duktiga instruktörer.

Vi ser fram mot att hjälpa just dig till en bättre hälsa och en starkare kropp.

Välkomna in till oss.

FaR-rabatt 15% på våra ordinarie priser.

Gymkort 1 månad vuxen 399,-
Gymkort 1 månad student/pensionär 299,-
Autogiro 1 månad vuxen 289,-
Autogiro 1 månad student /pensionär 199,-
Halva året vuxen 1800,-
Halva året student/pensionär 1200,-
Helår vuxen 3200,-
Helår student/pensionär 2000,-

Kontakt och info: www.peakgym.se
Mail: info@peakgym.se,
Tel. 0767792121

Storumans simhall

På simhallen i Storuman finns något för alla. Här kan du motionssimma, träna med vår Hydrohex eller bara leka och njuta! Vill du förbättra din kondition och samtidigt få smidiga muskler är simning en perfekt motionsform för dig.

Vår vattengympa med Hydrohex är mycket omtyckt och det finns grupper både i terapibassängen samt i motionsbassängen.

Vill du koppla av i solarium eller i vår IR bastu kan du enkelt boka tid hos oss.

Beroende på vilket behov du har, kan du anpassa din träning. I terapibassängen är det 34 gradigt vatten som passar för den som behöver varmare vatten och en lugnare träning.

I motionsbassängen är det 28 grader i vattnet och där erbjuder vi en vattengympa som är något intensivare och passar därför mer för den aktive.

Har du frågor kring tillgänglighet, priser eller öppettider kan du besöka vår hemsida www.storuman.se och hitta simhallen under fliken kultur och fritid. Vi finns även på instagram ”simhallenstoruman” eller ring oss på 0951-141 54.

Med FaR får du 10% rabatt om du köper badkort eller Hydrohex kort
Badmästare Johanna.ihrstrom@storuman.se

Vilhelmina

Hotell Vilhelmina

Egen avskild träning med moderna maskiner alt fria vikter för såväl styrka rörlighet samt kondition i 2 st separata lokaler

200 kr månaden alt 1900/år

Bubbelpool, bastu samt möjlighet att boka massagebehandlingar finns under samma tak

Kontakta receptionen på Hotell Vilhelmina 0940 554 20 info@hotellwilhelmina.se

Level Fitness i Vilhelmina

Gym och gruppträning. Vi har ett stort utbud av konditionsutrustning, styrkemaskiner och fria vikter. Vi har även olika typer av gruppträning som man kan boka på vår hemsida.

Vill du börja gymma men är osäker om det är något för dig? Vi har en gratis provvecka och genomgång på maskinerna om man önskar det.

FaR rabatt 20% på valfritt ordinarie medlemskap.

Välkommen till oss!

Hemsida: levelfitness.se, Mail: levelfitnessab@gmail.com , Telefon: 0761287795

Simhallen på Folkets hus

Vilhelmina simhall finns i Folkets hus. Här får du en trivsamt simhall med 25-metersbassäng, varmvattenbassäng, bubbelpool och barnbassäng. Här kan du både motionssimma och vara med på vattenträning. Både stora och små är välkomna till simhallen. Barn som vill bada ensam måste dock vara fyllda 9 år och kunna simma minst 25 meter, annars krävs sällskap av en vuxen. FaR-rabatt: Halva priset både på enkelbiljetter och säsongskort. Visa upp receptet i kassan. Kontakt: <https://www.vilhelmina.se/uppleva-och-gora/simhallen/> tel 0940 - 140 00

Motionssim

Alla dagar har vi en eller två banor reserverade för motionssim.

Morgonsim: Tisdagar och torsdagar klockan 6.30-8.00

Vattenträning

Vi tar ingen extra avgift för vattenträning, bara vanlig entréavgift.

Tisdag - Lätt vattengymnastik för pensionärer och daglediga klockan 12.30. Kassan öppnar klockan 12.15. Minst 8 personers närvaro krävs för att vattenträningen ska genomföras.

Ledare: Annika Lundgren

Onsdag - virtuell vattenträning kl 18.30 under ledning av en instruktör på stor tv-skärm.

Fredag - virtuell vattenträning kl 15.00 under ledning av en instruktör på stor tv-skärm.

Priser

Simhallen tar från och med den 19/11 2024 inte längre emot kontanter på grund av ändrade avtal kring kontanthantering. Vi tar numera endast kortbetalning.

Engångskort
Vuxen: 60 kr
Barn/Ungdom 5-18 år/CSN-kort: 40 kr
Pensionär: 45 kr
Rabathäfte, 10 bad: 500 kr

Säsongskort och årskort
Säsongskort vår (gäller 1 januari till 31 maj)
Vuxen: 675 kr
Barn 5-18 år / CSN-kort: 425 kr
Pensionär: 450 kr
Familj: 1025 kr

Säsongskort höst (gäller 1 juli - 31 december)
Vuxen: 700 kr
Barn 5-18 år / CSN-kort: 450 kr
Pensionär: 475 kr
Familj: 1050 kr

Årskort (gäller 1 januari - 31 december)
Vuxen: 1300 kr
Familj: 1900 kr

Övrigt
Hänglås till skåp: 40 kr
Handduk: 80 kr
Badkläder: 20 kr

PRO Vilhelmina

Erbjuder olika aktiviteter och träffar. Information via hemsidan:
<https://pro.se/distrikt/vasterbotten/kommun/vilhelmina/pro-vilhelmina>
Kontakt: vilhelmina@pro.se

Vilhelmina IK

Bollsport, skidor, alpint, simning mm: Kontakta kansliet 072-32 32 360
Mail: vikkansli@vilhemina.com

Fritidsbanken Vilhelmina

Välkommen till [Fritidsbanken Vilhelmina](#). Här kan du låna sport- och friluftsprylar gratis i upp till 14 dagar. Vi har allt du behöver för en övernattnings i naturen, femkampen med familjen eller idrottsaktiviteten med kompisarna. Finns även utrustning för paraidrott, ex.vis pulka och bollar för goalball, samt broddar, sparkar mm.

Vill du återlämna utrustning utanför öppettider kan du ställa in lånad utrustning i den lilla gröna boden bakom Tingshuset, mot parkeringen. Kontakt: Telefon: [073 - 823 20 65](tel:073-8232065) , E-post: ame@vilhelmina.se

Träning Online

YOGOBE

Träning och yoga på digital plattform med ett brett utbud både för dig som vill komma i gång med träningen, få stöd vid smärtproblematik och för dig som redan har erfarenhet av att träna regelbundet.

Yogobe är en FaR-certifierad aktivitetsarrangör och har tagit fram särskilda träningsvideor med olika intensitetsnivå som är lämpad för dig som fått FaR-recept.

Du med FaR-recept får 60 dagar kostnadsfri tillgång till en specialframtagen sida med inslag av rörlighet, kondition, yoga, samt specifika klasser för dig som är gravid, nybliven mamma, och för dig som lider av artros eller ryggsmärta.

OBS! Träningen sker på egen hand i hemmet utan personligt stöd. Vid frågor är du välkommen att kontakta Yogobe.

E-post: info@yogobe.com

Hemsida: www.yogobe.com/se/far