



Fysisk aktivitet på recept



Norrbotten



Aktivitetskatalog Övertorneå

Vårterminen 2020

Deltagande aktörer

Atletklubben

070- 317 51 15

Elizas Träning & Välmående

elizastraning@gmail.com

073-023 43 26

www.facebook.com/elizastraningochvalmaende

Förening HjärtLung Övertorneå

c/o Sven Kostenius
Rantajärvi 55
957 94 Övertorneå

070-69343 19

Korpen Övertorneå

Idrottspaviljongen 1
957 32 Övertorneå

0927-771 11

www.facebook.com/korpen.overtornea

Övertorneå Kommun

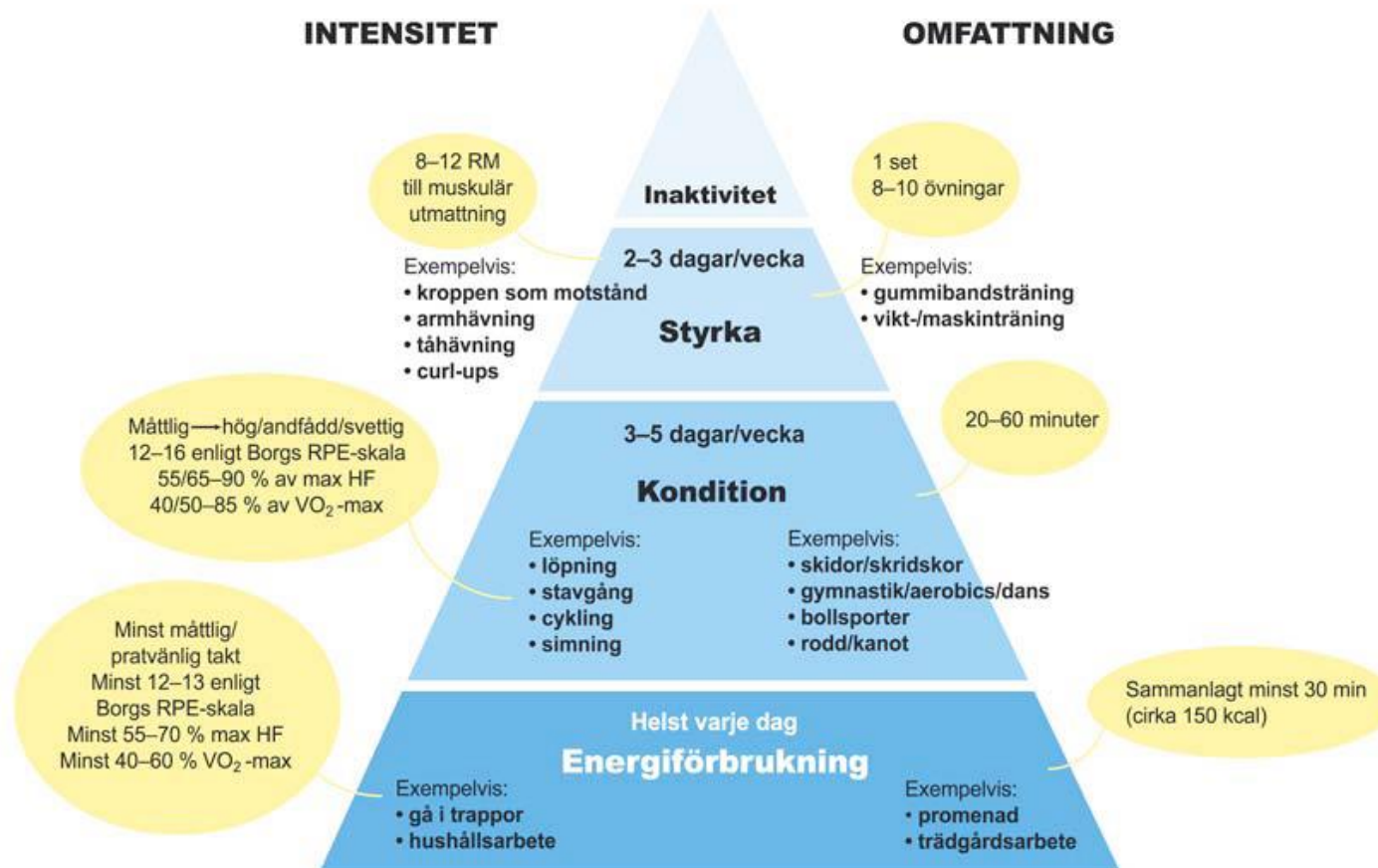
975 32 Övertorneå
www.overtornea.se

0927-721 88

Övertorneå IF

Idrottspaviljongen 2
957 32 Övertorneå
www.overtornea-if.nu

Aktivitetspyramid



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.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Förening HjärtLung Övertorneå	Vattengympa*	Fd Hälsocentralen	Torsdag	08.00-09.00	Astrid Nilsson 0927-105 49

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

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Elizas Träning & Välmående	Funktionell träning	Trähallen, Folkhögskolan	Torsdag	18.00-19.00	Eliza 073-023 43 26
Förening HjärtLung Övertorneå	Sittgympa*	Folkhögskolan, gympasal	Måndag	10.00-11.00	Astrid Nilsson 0927- 105 49
	Vattengympa*	Fd Hälsocentralen	Onsdag	08.00-09.00	
	Vattengympa*	"	Onsdag	10.00-11.00	
	Vattengympa*	"	Onsdag	11.00-12.00	
	Vattengympa*	"	Torsdag	09.00-10.00	
	Vattengympa*	"	Torsdag	10.00-11.00	
	Vattengympa*	"	Torsdag	11.00-12.00	

Ta kontakt med Astrid innan start!

Kommun	Vattengympa*	Badhuset, Övertorneå	Fredag	14.00-15.00	Astrid Nilsson 0927- 105 49
--------	--------------	----------------------	--------	-------------	--------------------------------

*= utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Övertorneå	Vattengympa* Boule	Badhuset Folkhögskolan	Onsdag	16.00-17.00	Kansliet 0927- 771 11
Övertorneå IF	Gympa utan hopp	Sporthallen	Måndag	18.30-19.30	Annika Aalto-Kerttu 070- 304 07 91
	Herrgympa + volleyboll	Sporthallen	Tisdag	18.30-20.00	
	Damgympa	Sporthallen	Onsdag	18.30-19.30	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Atletklubben	Styrketräning	Sporthallen	Alla dagar	06.00-15.00	Mikael Ylitalo 070- 317 51 15
Kommun	Bad	Badhuset, Övertorneå	Mån-Tors	17.00-20.00	Simo Barsk 070- 232 72 23
	Motionssim, vuxna	"	Tis+Tor	19.00-20.00	
	Pensionärsbad Allmänheten	Badhuset, Hedenäset "	Onsdag Torsdag	16.00-18.00 17.00-19.00	Michael Wallenius 0927- 720 25

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Atletklubben	Styrketräning Start 1 februari	Gratis 3 mån för åldern 65+ Kontakta Mikael , 070-317 51 15
Elizas Träning & Välmående	Per tillfälle 10-kort	120:- 1000:-
Förening HjärtLung Övertorneå	Obligatoriskt medlemskap Vattengympa	200:-/år Kontakta Astrid innan! 0927- 105 49
Kommun	Vattengympa, motionssim	Gratis
Korpen Övertorneå	Vattengympa Medlemsavgift Boule	150:-/ termin 150:-/år 300:-/lag
Övertorneå IF	Gympa, medlemsavgift	150:-/år