



Fysisk aktivitet på recept



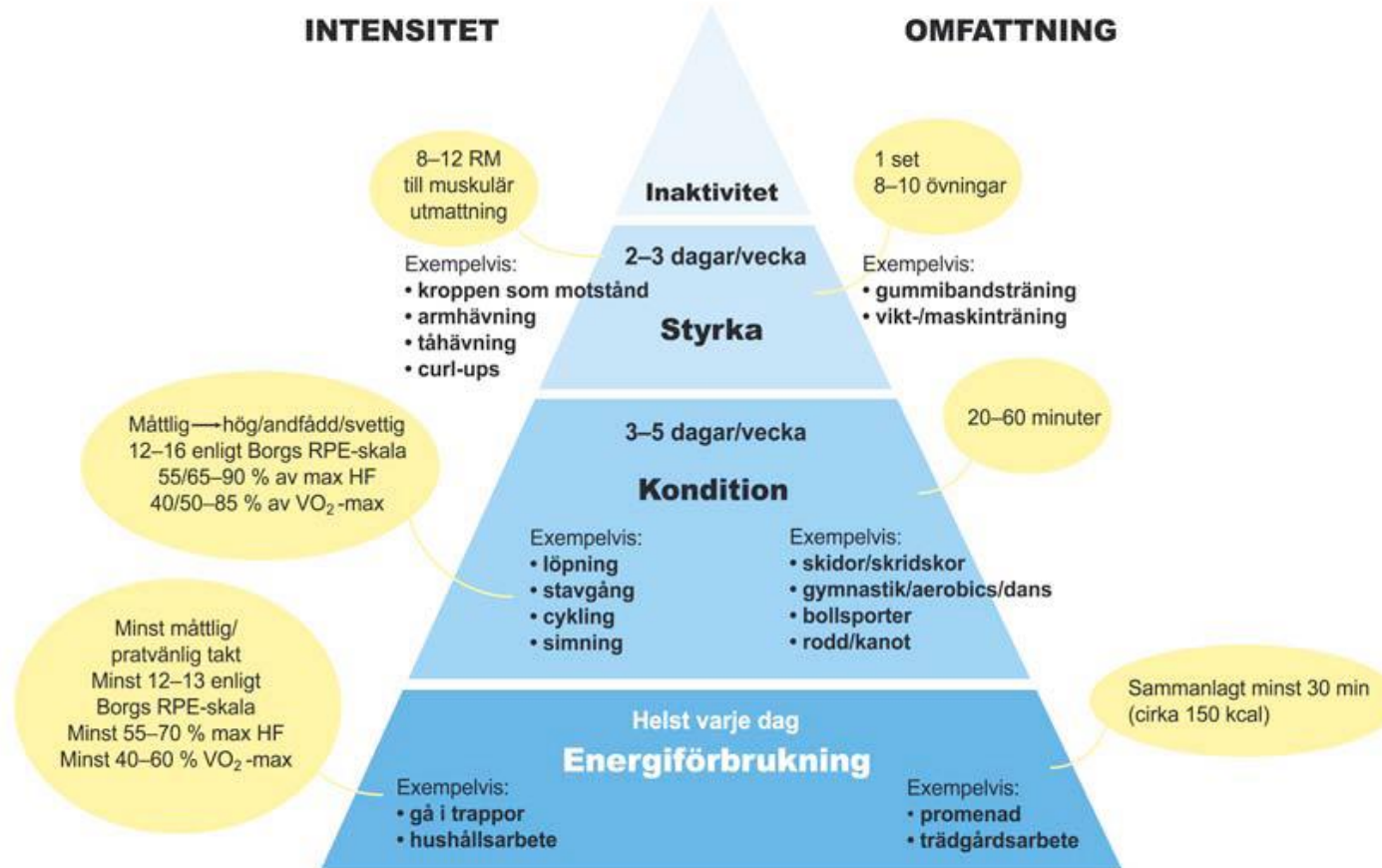
Norrbotten



Aktivitetskatalog Boden

Vårterminen 2020

Aktivitetspyramiden



Deltagande aktörer

Bodens BK - SIM

Prinsgatan 31B
961 31 Boden
www.bbksim.se

0921 - 154 80

Bodens Petanque Arcitique Boule

Björkelundsvägen 11 B
961 62 Boden
www.petanque.se

0921 - 195 00

FriskaSteg

Edeforsvägen 67
960 24 Harads
www.friskasteg.se

070-231 31 71

Gymmix Boden

Fätågsvägen 13
961 40 Boden
www.bodensgymnastikklubb.se

0921 - 157 81

Hjärt- och Lungsjukas Förening

Raspvägen 2
961 42 Boden
www.hjart-lung.se/boden

0921 - 180 10

Jennys Friskvård & Hälsa

Blåbärsvägen 12
961 97 Gunnarsbyn

070 - 696 60 79

Reumatikerföreningen

Kungsgatan 20
961 31 Boden

0921- 511 50

Step In

Intendenturvägen 11

Step In

Intendenturvägen 11
961 36 Boden
www.stepin.se

Strand Fysiocenter

Kungsgatan 22
961 31 Boden
www.strand-fysio.se

0921 - 139 00

**Torpgården-Svartbyns
Fritidsförening**

Arkvägen 10
961 39 Boden

Passbeskrivning

Aerobic	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
Boule	Med boule tränar du upp smidighet, balans, bollsinn och psykisk styrka. Du behöver inte vara stark och vältränad för att lyckas. Passar lika bra för kvinnor som män, för ungdomar som för seniorer.
BodyBalance	Blandning av TaiChi, pilates och yoga i ett härligt skönt tempo. Tränar både din styrka och rörlighet i ett behagligt tempo.
BodyStep	Ledorden är energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt en bräda tillsammans med styrekövningar. Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.
Cirkelträning	Stationsträning med styrka och kondition i intervall, med hjälp av redskap. Man väljer själv sin intensitet.
Core/CXWORX	Styrketräning för kroppens kärnparti- mage, rygg och säte.
Dancefitness	Roligt och svettigt danspass med musik från hela världen. Tränar hela kroppen på ett roligt och skonsamt sätt. Konditionsträning och styrketräning med vikter.
DansaMix	Blandning av flera olika dansstilar, mycket glädje!
Energigympa	Lite tuffare pass med mycket funktionella helkroppsövningar. Mer styrka och tyngre hopp.
Funktionell cirkelträning	Stationsträning där vi tränar hela kroppen med vår egen kropp som belastning.
Gladgympa	Lite högre tempo med styrke- och rörlighetsövningar. Passar de flesta.
Gymmix Yoga	Få en paus från omgivningens krav och behov genom att träna kroppen rent fysiskt, men även mentalt.
Gympa/ Blandmotion	Ett glädjefullt pass med bra övningar som utförs till medryckande musik. Här tränas styrka, kondition, kooordination och rörlighet.

Helkropps-rörlighet	Mjuka, ibland kraftfulla töjningar och böjningar så att hela kroppen blir smidig och rörligare.
Kom igång	Enkelt och lite lättare pass för hela kroppen. Kondition, styrka, balans och rörlighet, anpassat efter egen förmåga.
Lättmotion	Lättgympa är en enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik.
Powergympa	I grunden ett medelpass med inriktning på funktionell träning. Styrka, kondition och rörlighet. Kan göras tyngre.
Rörelseträning	Här ligger fokuset på rörlighet och stretch
Seniorträning	Anpassad träning för sig som är över 60 år i form av bla gypa. Cirkelträning & spinning.
Sh`bam	Ett dansinspirerat pass med enkla heta moves till listettor och remixade gamla favoriter. För dig som vill svettas, dansa och ha kul!
Spinning Spinnig 1	Konditionsträning på spinningcykel med regelbart motstånd. Lättare
Styrketräning	Här tränar du på egen hand i gymmet.
SöttSalt	Salta styrkeövningar på HIT-vis(Högintensiv träning) och avslutar med att lugna ner och sträcka ut kroppen med söta yoga rörelser.
Tabata	Under detta pass jobbar man i intervaller. Du får upp flåset med övningar som du både kan avancera och förenkla, allt för att tillfredställa oavsett förutsättningar.
Vattenträning/ Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
Zumba	Fartfyllt dans/konditionspass. Musikinflenser från hela världen. Dansglädje när det är som bäst.

Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Friska steg	Aktivitet efter behov*	Kontakta Annika för mer info			Annika Berggren 070-231 31 71
Gymmix Boden	Kom i gång*	Hildursborg	Tisdag	18.00-19.00	Annica Söderholm 076-846 66 06
Jennys Friskvård & Hälsa	Easy Cirkelträning*	Friskvårdsanl. Hallonet Gunnarsbyn	Måndag	10.00-11.00	Jenny Engström 070-696 60 79

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

Nivå 2

Bodens Petanque Arcitique Boule	Boule	Boulehallen, Björkelund	Tisdag	18.00-21.00	Jan Petschler 070-384 40 33
			Torsdag	18.00-21.00	
			Måndag		
			Onsdag	09.30-12.00	
			Fredag	09.30-12.00	
Boden Sim	Vattengymnastik	Nordpoolen	Måndag	19.30-20.15	Irene Wikman 070-376 89 55
			Onsdag	19.30-20.15	
			Lördag	08.15-09.00	
			Lördag	09.00-09.45	
Jennys Friskvård & Hälsa	Funktionell cirkelträning* Tabata, Bygg och Bränn	Friskvårdsanl. Hallonet Gunnarsbyn	Onsdag	18.00-19.00	Jenny Engström 070-696 60 79
			Söndag	19.00-20.00	

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Gymmix Boden	Powergympa*	Hildursborg	Måndag	19.30-20.30	Annica Söderholm 076-846 66 06
	Dancefitness	Hildursborg	Tisdag	19.00-20.00	
	Cirkelfys*	Hildursborg	Onsdag	18.30-20.00	
	Gymmix Yoga	Hildursborg	Onsdag	20.00-21.00	
	Energigympa	Hildursborg	Torsdag	19.00-20.00	
	Fredagsfys	Hildursborg	Fredag	16.30-17.30	
	Zumba	Hildursborg	Söndag	15.00-16.00	
	Tabata/Cirkel Gympa/styrka Cirkelfys	Mårängsskolan, Sävast Mårängsskolan, Sävast Mårängsskolan, Sävast	Måndag Onsdag Torsdag	19.00-20.00 19.00-20.00 20.00-21.00	
	Gladgympa SöttSalt	Harads sporthall Harads sporthall	Måndag Onsdag	19.00-20.00 18.30-19.30	Annica Berggren 070-231 31 71
	Medel+ Helkroppsrorlighet	Svartlå Svartlå	Tisdag Tisdag	18.30-19.15 19.15-20.00	
Hjärt- o Lungsjukas Förening	Boule	Boulehallen	Tisdag	10.00-12.00	Hjördis Hansén 070-630 70 76
	Vattengympa	Garnis	Tisdag	16.15-17.15	
	Vattengympa	Erikslund	Onsdag	18.00-19.00	
	Vattengympa	Erikslund	Torsdag	18.00-19.00	
	Golvgympa Golvgympa	Hildursborg Hildursborg	Måndag Torsdag	11.00-12.00 11.00-12.00	

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Reumatikerföreningen	Vattengympa	Garnis	Onsdag	16.00-17.00	Hjördis Hansén 070-630 70 76
	Vattengympa	Garnis	Onsdag	18.00-19.00	
	Vattengympa	Erikslund	Torsdag	18.00-19.00	
Torpgärdan-Svarthyns Fritidsförening	Lättnotion	Torpgårdskolans matsal	Måndag	18.00-19.00	Gerda Sundelin 070-381 70 02
	Blandmotion	"	Måndag	19.00-20.00	
	Blandmotion	"	Torsdag	19.00-20.00	
Strand Fysiocenter	Senior 60+	Kungsgatan 22	Måndag	09.00-10.00	Ann-Helen Sjöström 0921-139 00
	Senior 60+	"	Måndag	13.00-14.00	
	Body Step	"	Måndag	18.30-19.30	
	Spinning 1	"	Måndag	18.30-19.30	
	Rörelseträning	"	Måndag		
	Seniorträning light	Kungsgatan 22	Tisdag	09.15-10.00	
	Cirkelträning	"	Tisdag	10.15-11.15	
	DansaMix	"	Tisdag	17.15-17.45	
	Yoga	"	Tisdag	19.15-20.00	
	Seniorträning	Kungsgatan 22	Onsdag	09.00-10.00	
	Seniorträning	"	Onsdag	10.15-11.15	
	Seniorträning	Kungsgatan 22	Fredag	09.00-10.00	
	Seniorträning	"	Fredag	10.15-11.15	
	BodyStep	"	Fredag	14.30-15.15	
Core	"	Fredag	15.20-15.50		

*= **Utbildad Farledare**

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Step In	Spinning 45	Winternet	Måndag	09.30-10.15	Winternet 0921-759 40
	Spinning 45	"	Måndag	17.15-18.00	
	Spinning	"	Måndag	18.10-19.10	
	Aerobic	"	Måndag	19.15-20.15	
	CXWORX	Winternet	Tisdag	17.00-17.30	
	Spinning 30	"	Tisdag	17.00-17.30	
	Spinning 45	"	Tisdag	18.35-19.20	
	Spinning 35	"	Tisdag	19.25-20.00	
	Zumba	"	Tisdag	19.30-20.25	
	Spinning 30	Winternet	Onsdag	09.00-09.30	
	Spinning 45	"	Onsdag	18.00-18.45	
	Spinning 35	"	Onsdag	18.55-19.30	
	BodyBalance	"	Onsdag	19.35-20.35	
	Spinning 30	Winternet	Torsdag		
	BodyStep	"	Torsdag	17.30-18.00	
	Sh`bam	"	Torsdag	18.05-18.50	
	Spinning 45	"	Torsdag	19.40-20.25	
	Spinning 45	Winternet	Fredag	08.30-09.15	
	Spinning 30	"	Fredag	14.55-15.25	
	Spinning	Winternet	Lördag	08.30-09.30	
Spinning 30	"	Lördag	09.45-10.15		
Spinning	Winternet	Söndag	10.40-11.40		
BodyBalance	"	Söndag	19.00-20.00		

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Jennys Friskvård & Hälsa	Styrketräning	Hallonet, Gunnarsbyn	sön-tors	07.00-22.00	Jenny Engström 070-696 60 79
	Styrketräning	"	Fre-Lör	07.00-20.00	
Step In	Styrketräning	Winternet	Dygnet runt		Winternet 0921-759 40
			Bemannat:		
			Måndag	16.30-18.30	
			Onsdag	11.00-13.00	
Strand Fysiocenter	Styrketräning	Kungsgatan 22	Mån-Tor	07.30-20.00	Ann-Helen Sjöström 0921-139 00
			Fredag	07.30-17.00	
			Lördag	09.00-12.00	
			Söndag		
	Styrketräning	Strand 24	Dygner runt		
	Styrketräning	Nordpoolen		Måndag	08.00-21.00
				Tisdag	07.00-21.00
				Onsdag	08.00-21.00
				Torsdag	07.00-21.00
Fredag				08.00-21.00	
			Lördag	07.00-18.00	
			Söndag	10.00-20.00	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Boden BK- Sim	Vattengymnastik	300:-/termin Nordpoolens avgift tillkommer
	Medlemsavgift	100:-/år
Boden Petanque Arcitique Boule	Per tillfälle	20:- (medlem)
	Per tillfälle	30:- (icke medlem)
	Medlemsavgift	200:-/år
Friska Steg	Kontakta Annika för mer information	Annika Berggren 070-231 31 71
Gymmix Boden	Terminskort	700:-
	> 65 år	500:-
	< 20år	500:-
	Per tillfälle	100:-
	Medlemsavgift ingår i kortet	
Hjärt- o Lungsjukas Förening	Obligatoriskt medlemskap	160:-/år
Jennys Friskvård & Hälsa	Styrketräning	50:-/gång
	Månadskort	200:-
	3 månader	500:-
	Halvårskort	900:-
	Årskort	1600:-
Terminskort, gruppträning	500:-	

Kostnad

Reumatikerföreningen	Obligatoriskt medlemskap	250:-/år
Step In	Träning	229:-/månad
	Startavgift tillkommer	249:-
	Årskort	2997:-
Strand Fysiocenter	Strand 24, dagkort	119:-/månad
	Strand 24, dygnet runt	219:-/månad
	Citykort, Kungsg. ordinarie	439:-/månad
	Citykort, Kungsg. Seniorträning	365:-/månad
	Silverkort, Nordpoolen	445:-/månad
	Guldkort ,Nordpoolen+Kungsg+bad	485:-/månad
	Vill du träna på Strand 24 tillkommer en engångsavgift	299:-
Torpgärdan-Svartbyns Fritidsförening	Terminskort	200:-
	Obligatoriskt medlemskap	150:-/år