



## Fysisk aktivitet på recept

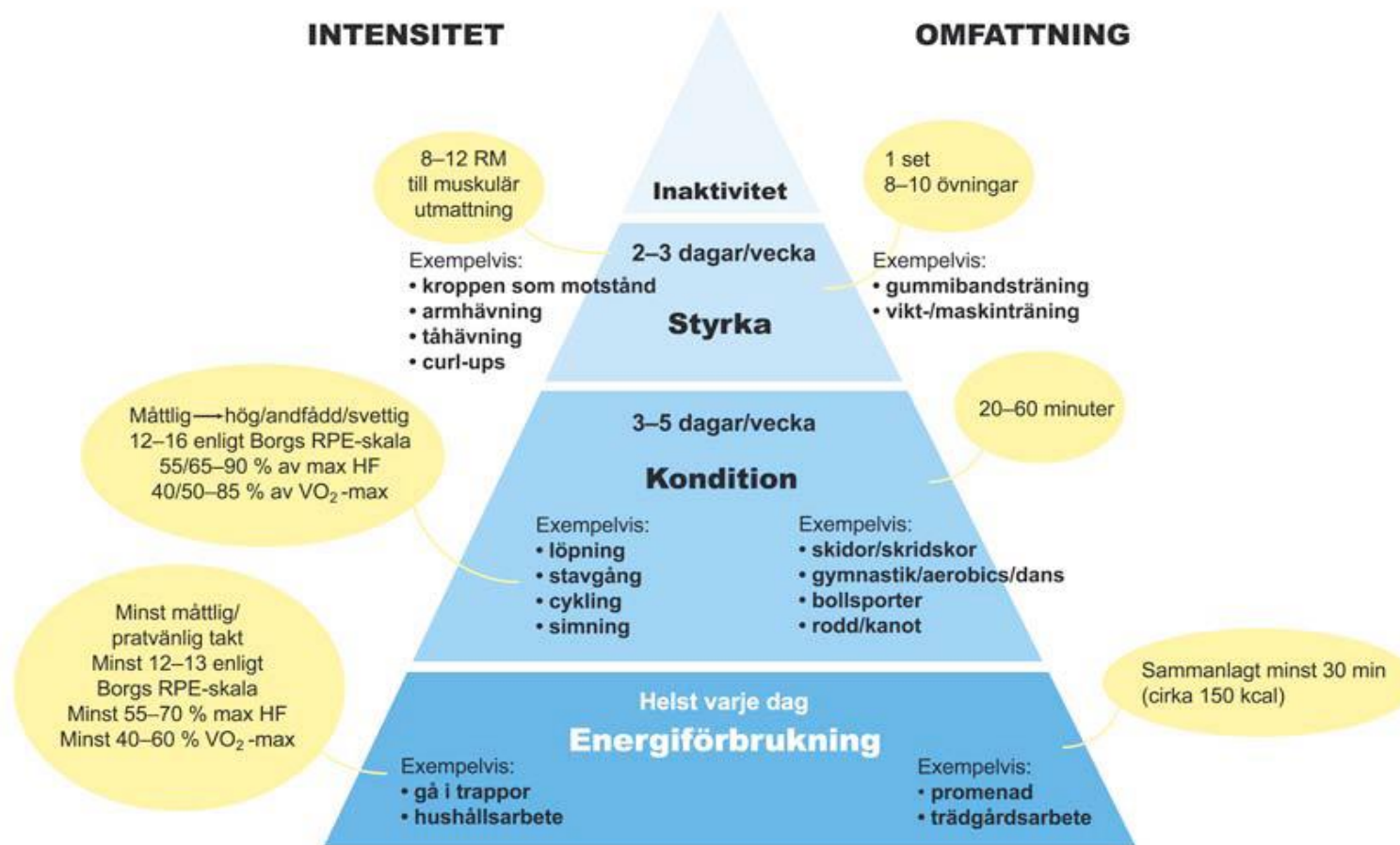
Aktivitetskatalog Kiruna  
Höstterminen 2020



Norrbotten



# Aktivitetspyramid



## Deltagande aktörer

|                              |   |               |
|------------------------------|---|---------------|
| <b>Actic</b>                 | Adolf Hedinsvägen 37<br>981 33 Kiruna<br><a href="http://www.actic.se">www.actic.se</a>   | 0980-702 88   |
| <b>EnerQi</b>                | Arent Grapegatan 14<br><a href="http://www.enerqi.cc">www.enerqi.cc</a>   | 0980-26 90 00 |
| <b>Friskis &amp; Svettis</b> | c/o Anki Lassi<br>Raketvägen 7<br>981 44 Kiruna<br><a href="http://www.kiruna.friskissvettis.se">www.kiruna.friskissvettis.se</a>   |               |
| <b>GK Norra Norden</b>       | Vaktgatan 10<br>981 37 Kiruna<br><a href="http://www.gknorranorden.se">www.gknorranorden.se</a>                                     | 0980-125 90   |
| <b>Kiruna Kommun</b>         | Stadshuset<br>981 85 Kiruna<br><a href="http://www.kiruna.se">www.kiruna.se</a>   | 0980-70 000   |
| <b>Kiruna Liners</b>         | <a href="http://www.kirunaliners.n.nu">www.kirunaliners.n.nu</a>  | 0980-150 72   |
| <b>Reumatikerföreningen</b>  | Arons Grapesgatan 20<br>981 32 Kiruna<br><a href="http://www.kiruna.reumatikerforbundet.org">www.kiruna.reumatikerforbundet.org</a> |               |

## Passbeskrivning

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Aqua board</b>  | Övningarna utförs på våra flytdynor och passet är en utmaning för balanssinnet. Här utmanas kroppens kärna, det vill säga bålen. Hör intensiv träning där kondition och styrka blandas.   |
| <b>Aqua cirkel</b> | Här jobbar du med olika övningar i vatten efter din egen förmåga.   |
| <b>Aqua medel</b>  | Ett lite tuffare pass där du efter egen förmåga jobbar med konditions- och styrkeövningar.  |
| <b>Aqua power</b>  | Ett tuffare pass där intensiteten är högre. Du jobbar fortfarande i din egen takt.  |
| <b>ATC</b>         | Ett cirkelträningsspass som ger dig effektiv träning av både styrka och kondition tack vare kombinationen av komplexa och pulshöjande styrkeövningar.   |
| <b>Bas</b>         | Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.  |
| <b>Bodybalance</b> | En blandning av yoga, TaiChi och pilates som gör dig centrerad och lugn. Med hjälp av fokusering, andning och en serie av noga utvalda rörelsekompositioner tränar du styrka, balans och rörlighet till mjuk musik. Kombinationen av tekniker och rörelser ger dig ett fysiskt träningspass, samt inre balans och harmoni.  |
| <b>Cirkel</b>      | Cirkelträning i olika stationer där hela kroppen tränas.  |
| <b>Cirkelfys</b>   | Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning i olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Övningarna är funktionella och utmanar din teknik. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som t ex skivstänger, brädor, vikter mm. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt. Passet ligger på medelnivå eller över. |
| <b>Core</b>        | Betyder kärna och på detta pass ligger fokus på att träna upp styrkan i kroppens kärnparti, mage och rygg. Detta pass kan med fördel kombineras med andra konditionspass.   |

## Passbeskrivning

- Coreflex soft** Funktionell träning. Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom passet. Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap men med kroppen som belastning. Du har gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Passar om du är ny, ovan eller inte vill träna i ett stressat tempo.
- Crosstraining** En träningsform där du arbetar igenom hela kroppen med funktionella styrkeövningar som utförs med olika redskap som stänger, kettlebells, viktplattor och egen kroppsvikt. Tempot bestämmer du själv och alla kan anpassa intensitet och svårighetsgrad efter egen förmåga.
- CX Worx** Genom dynamisk träning för mage, rumpa och rygg kommer detta pass få dig att känna dig stark och välmående. Ett effektivt och utmanande pass.
- Dans fusion** Ett danspass som blandar olika dansstilar, t. ex disco, funk, azz, latino, rock, swing och du kan hänga med direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma, släpp loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa så gillar du garanterat danspasset. Vältränad eller inte, alla kan delta.
- Extended stretch** Denna variant på stretch ökar din rörlighet och är avslappnande. Vi befinner oss länge i varje position där vi fokuserar på de stora muskelgrupperna. Enkal övningar, passar alla.
- Familjefys** Ett fartfyllt, allsidigt och lekfullt pass för barn 6-12 år och vuxna tillsammans. Träningen är upplagd i cirkelform med övningar som blir en kul utmaning för båda vuxna och barn. Dra, pressa hoppa och böj. Upplev fullt ös på familjefys!
- Intervall Flex** Passar dig som gillar att ta i. Högintensiv intervallträning kombineras med utmanade rörlighets- och stabilitetsträning tränar många kvaliteter på samma gång: kondition, styrka, stabilitet och rörlighet. Du ger järnet i en övning i taget. Musiken driver på. Intervall flex är en intensiv och fokuserad upplevelse.

## Passbeskrivning

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Linedance</b>                  | Linedance är en dansform där du inte behöver någon danspartner, passar alla. Danserna utförs på rader och består av ett antal steg som upprepas om och om igen till rolig medryckande musik.   |
| <b>Lättgympa/<br/>Generations</b> | En enkel basträning med skonsam belastning till rolig och medryckande musik. Här tränas kondition, styrka, balans och rörlighet efter egna förutläggningar.  |
| <b>Medel jympa</b>                | Medel är ett lite hårdare pass med en del hopp. Du kan dock själv alltid välja hur du vill göra. Forma din egen jympa och gör det du orkar.  |
| <b>Modus</b>                      | Modul för modul byggs passet ihop. Allsidiga övningar kombineras med överraskande inslag.  |
| <b>Sh´bam</b>                     | Med enkla men heta danssteg, är Sh´bam det perfekta sättet att forma kroppen och låta din inre stjärna lysa. Ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar att dansa, både nybörjare och vana deltagare.   |
| <b>Spinning</b>                   | Är en mycket effektiv och skonsam träningsform som snabbt förbättrar din kondition. Alla kan träna spinning. Du bestämmer själv motstånd på din cykel, vilket gör att den som är nybörjare kan träna bredvid en van cyklist. Din instruktör styr upplägget på klassen genom musik och banprofil. |
| <b>Styrketräning</b>              | Du tränar dina muskelgrupper med hjälp av olika maskiner eller fria vikter. Första gången får du tillsammans med en instruktör en genomgång av maskinerna och ett utformad träningsprogram just för dig.   |

## Nivå 1

| Organisation | Aktivitet        | Plats               | Dag     | Tid         | Kontaktperson |
|--------------|------------------|---------------------|---------|-------------|---------------|
| EnerQi       | Generations, ute | Arent Grapegatan 14 | Tisdag  | 10.00-11.00 | Receptionen   |
|              | Generations      | "                   | Torsdag | 10.00-11.00 | 0980-26 90 00 |

**OBS!** Kom ihåg att ta kontakt med aktörens kontaktperson innan start.

## Nivå 2

|                 |             |                 |                               |             |                            |
|-----------------|-------------|-----------------|-------------------------------|-------------|----------------------------|
| Actic           | Spinning 30 | Sporthallen     | Måndag                        | 11.30-12.00 | Receptionen<br>0980-702 88 |
|                 | Spinning 45 | Sporthallen     | Tisdag                        | 06.15-07.00 |                            |
|                 | Yoga 30     | "               | Tisdag                        | 11.30-12.00 |                            |
|                 | ATC 30      | "               | Tisdag                        | 18.00-18.30 |                            |
|                 | ATC 30      | "               | Tisdag                        | 18.30-19.00 |                            |
|                 | Spinning    | "               | Tisdag                        | 19.15-20.50 |                            |
|                 | Yoga 45     | Sporthallen     | Torsdag                       | 06.15-07.00 |                            |
|                 | Spinning 30 | "               | Torsdag                       | 19.00-19.30 |                            |
|                 | Spinning 45 | Sporthallen     | Fredag                        | 06.15-07.00 |                            |
|                 | Spinning 45 | "               | Söndag                        | 18.15-19.00 |                            |
| GK Norra Norden | Medelgympa* | Triangelsskolan | <b>Inställt denna termin!</b> |             | Kansliet<br>0980-125 90    |

\* = Utbildad FaRledare

## Nivå 2

| Organisation      | Aktivitet                  | Plats                       | Dag                           | Tid         | Kontaktperson  |
|-------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------|--|
| Friskis & Svettis | Jympa medel*               | B-hall, HJ. Lundbohmsskolan | Måndag                        | 18.00-19.00 | <a href="mailto:friskissvettiskiruna@hotmail.com">friskissvettiskiruna@hotmail.com</a> |
|                   | Modus Run (ute)            | "                           | Måndag                        | 18.30-19.30 |  |
|                   | Coreflex soft              | "                           | Måndag                        | 19.00-20.00 |  |
|                   | Jympa bas*                 | B-hallen                    | Tisdag                        | 18.00-19.00 | Startar senare i höst  |
|                   | Cirkelfys                  | "                           | Tisdag                        | 19.15-18.15 |  |
|                   | Jympa soft                 | B-hallen                    | Onsdag                        | 18.00-19.00 |  |
|                   | Jympa medel                | "                           | Onsdag                        | 19.00-20.00 |  |
|                   | Dance fusion               | B-hallen                    | Torsdag                       | 18.00-19.00 |  |
|                   | Modus                      | "                           | Torsdag                       | 19.00-20.00 |  |
|                   | Rullande                   | B-hallen                    | Fredag                        | 16.00-17.00 |  |
| Intervall flex    | "                          | Söndag                      | 18.00-19.00                   |             |  |
| Kiruna Liners     | Linedance, beginner/novice | Bolagskolan                 | <b>Inställt tills vidare!</b> |             | Ann-Britt Ruotsalainen<br>070-309 12 23  |
|                   | Linedance, novice          | "                           |                               |             |  |
| Kommun            | Aqua Board                 | Badhuset                    | <b>Inställt tills vidare!</b> |             | Sofi Jernelöf<br>0980-703 26   |
|                   | Aqua Cirkel                | "                           |                               |             |  |
|                   | Aqua Power                 | "                           |                               |             |  |
|                   | Aqua Power                 | "                           |                               |             | Anmälan på tel. 708 80<br>till passen.   |
|                   | Aqua Classic               | "                           |                               |             |  |
|                   | Varierande pass            | "                           |                               |             |  |

\*= Utbildad FaRledare



**Nivå 2**

| <b>Organisation</b>         | <b>Aktivitet</b>    | <b>Plats</b>                       | <b>Dag</b>                    | <b>Tid</b>  | <b>Kontaktperson</b>            |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------------------|
| <b>EnerQi</b>               | Crosstraining       | Arent Grapegata 14                 | Måndag                        | 11.30-12.00 | Reception<br>0980- 26 90 00     |
|                             | Spinning 30         |                                    | Måndag                        | 17.00-17.30 |                                 |
|                             | Core                |                                    | Tisdag                        | 18.30-19.00 |                                 |
|                             | Dance cardio        |                                    | Tisdag                        | 19.10-19.40 |                                 |
|                             | Spinning 60         |                                    | Onsdag                        | 17.00-18.00 |                                 |
|                             | CXWORKS             |                                    | Onsdag                        | 19.30-20.00 |                                 |
|                             | Crosstraining 30    |                                    | Torsdag                       | 17.00-17.30 |                                 |
|                             | Spinning            |                                    | Torsdag                       | 18.30-19.30 |                                 |
|                             | Bodybalance         |                                    | Torsdag                       | 19.45-20.15 |                                 |
|                             | Spinning 45         |                                    | Fredag                        | 06.15-07.00 |                                 |
|                             | Sh`bam              |                                    | Lördag                        | 09.30-10.00 |                                 |
|                             | Bodybalance         |                                    | Lördag                        | 11.45-12.15 |                                 |
|                             | CXWORKS             |                                    | Lördag                        | 12.30-13.15 |                                 |
| Crosstraining               | Söndag              | 19.10-19.55                        |                               |             |                                 |
| <b>Reumatikerföreningen</b> | QiGong<br>Lättgympa | Föreningsgården<br>Föreningsgården | <b>Inställt denna termin!</b> |             | Britt-Mari Sturk<br>0980-165 07 |

### Nivå 3

| <b>Organisation</b>                      | <b>Aktivitet</b>        | <b>Plats</b>             | <b>Dag</b> | <b>Tid</b>  | <b>Kontaktperson</b>         |
|--|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|------------------------------|
| <b>Actic</b>                             | Styrketräning           | Sporthallen              | Mån-Tor    | 06.00-23.00 | Receptionen<br>0980-702 88   |
|  | "                       |                          | Fredag     | 06.00-20.00 |                              |
|  | "                       |                          | Lör-Sön    | 08.00-18.00 |                              |
| <b>Kommun</b>                            | Vuxensim                | Badhuset                 | Måndag     | 19.30-20.30 | Sofi Jernelöf<br>0980-703 26 |
|  | "                       | "                        | Onsdag     | 19.30-20.30 |                              |
|  | "                       | "                        | Fredag     | 19.30-20.30 |                              |
|  | Vuxensim                | <b>Svappavaara</b>       | Måndag     | 19.00-20.00 | Badhuset<br>0980-755 65      |
|  | "                       |                          | Onsdag     | 18.30-20.00 |                              |
|  | "                       |                          | Fredag     | 18.00-19.00 |                              |
| <b>EnerQi</b>                            | Styrketräning           | Arent Grapeg. 14         | Alla dagar | 04.00-24.00 | Reception<br>0980-26 90 00   |
| <b>Hjärt och Lungsjukas<br/>Förening</b> | Hälsans stig med utegym | En skön och trygg slinga |            |             | Kommun<br>0980-700 00        |

## Kostnad

| Organisation      | Aktivitet                   | Pris                          |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Actic             | <b>Gym/Bad</b>              |                               |
|                   | 12 månader                  | 262:-/månad                   |
|                   | Bindningsfritt              | 337:-/månad                   |
|                   | <b>Gym/Bad/Gruppträning</b> |                               |
|                   | 12 månader                  | 299:-/månad                   |
|                   | Bindningsfritt              | 374:-/månad                   |
| EnergQi           | Per tillfälle               | 130:-                         |
|                   | 10-kort                     | 1150:- (gäller 6 månader)     |
|                   | Månadskort                  | 625:-                         |
|                   | Månadskort, senior          | 470:-                         |
|                   | Löpande avtal               | 525:-/mån (2 mån uppsägning)  |
|                   | Löpande avtal, senior       | 420:- /mån (2 mån uppsägning) |
|                   | 12 månader                  | 440:-/månad                   |
|                   | 12 månader, senior          | 325:-/månad                   |
|                   | 12 månader dag, senior      | 219:-/månad, kl 09-14         |
| Startavgift       | 300:-                       |                               |
| Friskis & Svettis | Per tillfälle               | 80:-                          |
|                   | 5-kort                      | 400:-                         |
|                   | Säsongskort                 | 600:-                         |
|                   | Årskort                     | 900:-                         |
|                   | Obligatoriskt medlemskap    | 180:-/år                      |

**Kostnad**

| <b>Organisation</b>         | <b>Aktivitet</b>                           | <b>Pris</b>    |  |
|-----------------------------|--|----------------|--|
| <b>GK Norra Norden</b>      | Obligatoriskt medlemskap                   | 200:-/år       |  |
|                             | Terminskort                                | 500:-          |  |
|                             | Terminskort, Pensionär                     | 350:-          |  |
| <b>Kiruna Liners</b>        | Årsavgift<br>(medl.avgift + terminsavgift) | 400:-          |  |
|                             | Terminsavgift                              | 200:-          |  |
|                             | Medlemsavgift                              | 200:-          |  |
|                             |  |                |  |
| <b>Kommun</b>               | <b>Motionssim</b>                          | 85:-/tillfälle |  |
|                             | 10-kort                                    | 750:-          |  |
|                             | Säsongskort                                | 1500:-         |  |
|                             | Säsongskort, familj                        | 2000:-         |  |
|                             | Pensionär, vardag fram till kl 11          | 55:-/tillfälle |  |
|                             | Pensionär, säsong fram till kl 11          | 1000:-         |  |
|                             |  |                |  |
|                             | Vattenträning med säsongskort              | 40:-           |  |
|                             | Per tillfälle, utan säsongskort            | 100:-          |  |
|                             | 10-kort, med säsongskort                   | 400:-          |  |
|                             | 10-kort, utan säsongskort                  | 800:-          |  |
|                             |  |                |  |
|                             | Bad i byarna                               | 55:-           |  |
| Säsongskort                 | 800:-                                      |                |  |
| Säsongskort, familj         | 1000:-                                     |                |  |
|                             |  |                |  |
| <b>Reumatikerföreningen</b> | Medlemsavgift                              | 250:-/år       |  |
|                             | (för respektive)                           | 100:-/år       |  |