



# Fysisk aktivitet på recept

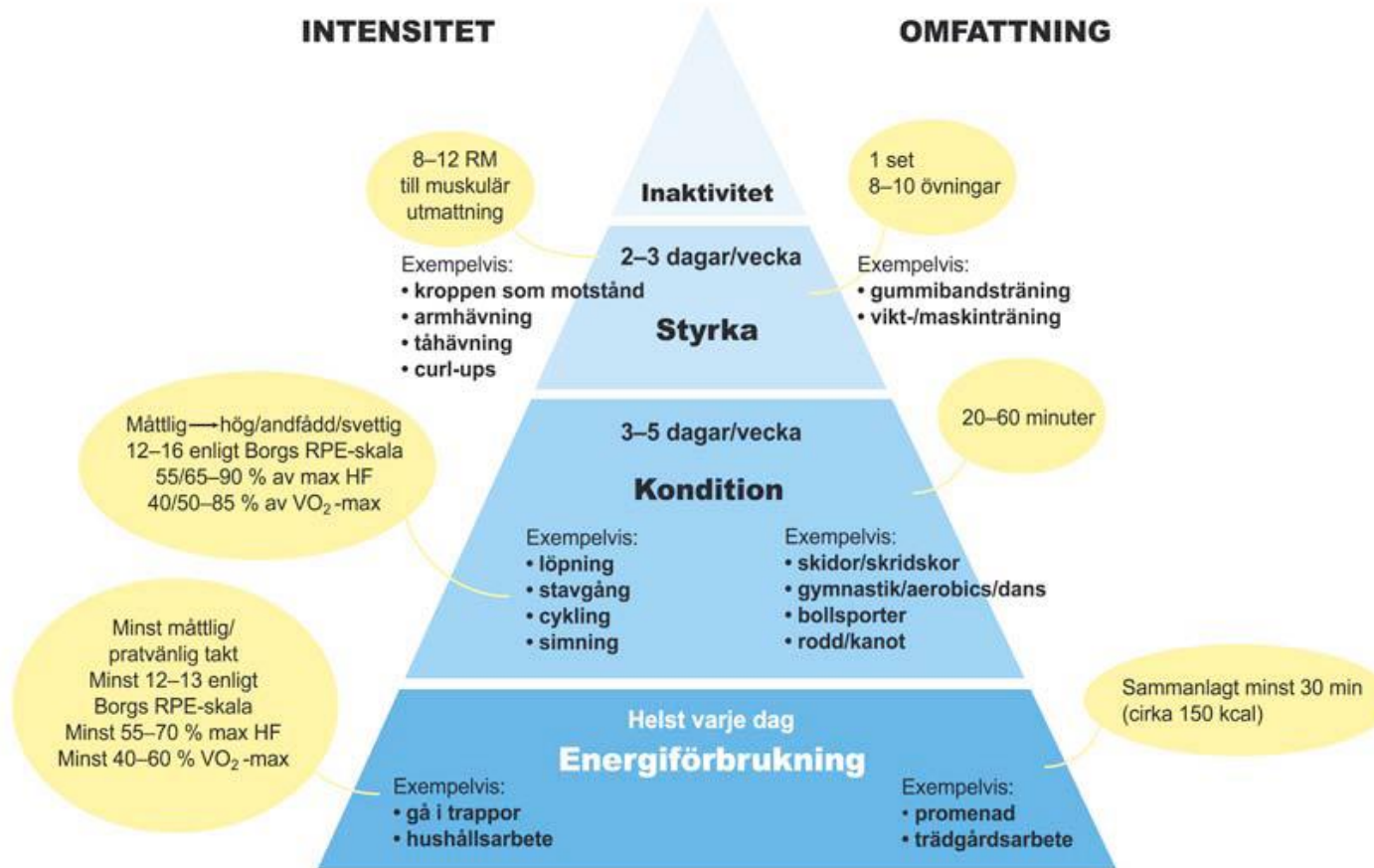
Aktivitetskatalog Luleå  
Höstterminen 2020



Norrbotten



# Aktivitetspyramid



## **Deltagande aktörer**

<b>Actic</b>	Pontusbadet, Bastugatan 6-8 972 41 Luleå <a href="http://www.actic.se">www.actic.se</a>	0920- 45 32 62
<b>Avans SK</b>	Seletsvägen 93 975 94 Luleå	0920- 26 02 04
<b>Balans Kundaliniyoga Center</b>	Mjölkuddsvägen 65 973 41 Luleå <a href="http://www.balanskundaliniyogacenter.se">www.balanskundaliniyogacenter.se</a>	070- 694 05 32
	<a href="http://www.creativemoves.dinstudio.se">www.creativemoves.dinstudio.se</a>	070- 296 17 82
<b>Förening HjärtLung Luleå</b>	Storgatan 13 <a href="http://www.hjart.lung.se/luleå">www.hjart.lung.se/luleå</a>	0920- 52 38 34
<b>Hälsoekonomen i Norr</b>	Sandviksgatan 42B 972 32 Luleå	070- 623 84 33
<b>Korpen Luleå</b>	Kronan A3 974 42 Luleå <a href="http://www.korpenlulea.se">www.korpenlulea.se</a>	070- 274 01 70 070- 514 01 70

## Deltagande aktörer

### Lulegymnasterna

Seminariegatan 16  
972 42 Luleå  
[www.lulegymnasterna.com](http://www.lulegymnasterna.com)

0920- 22 97 75

### Mitt Livs Stil

Luleå Tekniska Universitet  
971 87 Luleå  
[www.mittlivsstil.se](http://www.mittlivsstil.se)

0920- 49 24 60

### Nova Gym

Furuhedsvägen 35A  
952 31 Kalix  
[www.novatctraning.com/ranea](http://www.novatctraning.com/ranea)

0923- 128 72

### PRO Nederluleå Norra

Stadsötorget 23  
954 31 Gammelstad  
[www.pro.se/nederlulea-norra](http://www.pro.se/nederlulea-norra)

070-822 50 78

### Reumatikerföreningen

Storgatan 13  
972 32 Luleå  
[www.lulea.reumatikerforbundet.org](http://www.lulea.reumatikerforbundet.org)

0920- 52 38 44

### Step In

[info.gammelstad@stepin.se](mailto:info.gammelstad@stepin.se)

[www.stepin.se](http://www.stepin.se)

## Passbeskrivning

<b>Aerobic</b>	Klassiska aerobicsteg som sätts ihop till en hel koreografi.
<b>ATC</b>	Cirkelträning som utförs ute i gymmet med varierande övningar och redskap.
<b>Aqua fitness</b>	Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under klassen. Aqua-klasser utförs i bassängen, på grunt vatten utan redskap.
<b>Bodybalance</b>	Ett yoga inspirerat pass med inriktning på både kropp och själ. Här tränar du balans, rörlighet, styrka och balans.
<b>Cardio Cross</b>	Ett intensivt stationsträningspass i intervallform. Du jobbar med funktionella styrek- och konditionsövningar utförda under hög intensitet med mycket korta vilopausar.
<b>Cirkelträning</b>	Stationsbaserad styrke- och konditionsträning. Här jobbar du efter egen förmåga med eller utan redskap.
<b>Dancemix</b>	Dansinspirerad träning med inslag av olika dansstilar. Enkelt, svettigt, roligt och beroendeframkallande!
<b>Dans för alla</b>	Kom och dansa! Vissa kvällar med orkester och vissa kvällar utan.
<b>FaR träning</b>	Ett pass där vi efter egen förmåga tränar, kondition, styrka, balans och rörlighet. Vi jobbar både stående och sittande.
<b>Gympa</b>	Ett pass vi tränar på ett roligt och skonsamt sätt kondition, styrka, balans och rörlighet.
<b>Indoor Walking</b>	Konditionsträning på stepmaskiner i grupp. Med inspirerande musik tränar du både överkropp och ben/rumpa samt flåset förstås! Skonsamt eftersom inga hopp ingår, men du kan ändå bli trött!
<b>Indoor Running</b>	Klassen som under 30 minuter hjälper dig att förbättra din kondition genom intervallträning på löpbandet. Alla kan vara med, oavsett nivå, du anpassar själv hastigheten efter din kondition.
<b>Kundaliniyoga</b>	En kurs för di som vill ta del av yogan, utifrån dina förutsättningar, möjligheter och begränsningar. Kanske har du en skada, utmattningssyndrom el annat och vill stärka upp o återbygga din kropp och mentala kapacitet.Du är guidad genom hela passet. Kan utföras på stol, pass eller yogamatta. Inga förkunskaper krävs. Ta med mjuka kläder, annat finns att låna.

## Passbeskrivning

<b>Lättgympa</b>	Lättgympa är en enkel rak basträning med skonsam belastning.
<b>Medelgympa</b>	Ett pass där du tränar kondition, styrka, rörlighet och smidighet till rolig och medryckande musik. Forma din egen gympa och gör det du orkar.
<b>Medel med step</b>	Som ovan men även med en stepbräda att kliva upp och runt på i olika kombinationer.
<b>MediYoga</b>	En lugn och mjuk yogaform och mycket effektivt reducerar stress i kropp och sinne. Yogan anpassas efter förmåga och kan göras sittandes på golv eller på stol. Yogaövningar varvas med vila. Lugn och mjuk musik spelas under delar av klassen.
<b>Mjukyoga</b>	Ett lugnt yogapass med inspiration från kundaliniyogan. Yogamattor finns. ta med kudde, mjuka kläder.
<b>Morgontupporna</b>	Medelpass för morgonpigga.
<b>Motionssim</b>	Simma runt i bassängen i egen takt och efter egen förmåga.
<b>Pilates</b>	I pilates tränas styrka, rörlighet, stabilitet och smidighet. Träningsformen passar alla, såväl nybörjare som mer träningsvana eftersom varje övning kan förenklas eller försvåras. Fokus på andningen.
<b>Qigong</b>	Lämna stress, upplev harmoni med Qigong.
<b>Seniorgympa/ Senior fitness</b>	Anpassade övningar för 60+ medlemmar som stärker musklerna, förbättrar konditionen, balansen och rörligheten.
<b>Senior Power</b>	Anpassa styrketräning i mindre grupp för seniorer. Perfekt för dig som vill ta steget vidare från vår vanliga seniorträning. Styrka, explosivitet och balans är fokus i det här passet.
<b>Seniorträning</b>	Anpassad gruppträning för seniorer där du tränar kondition, styrka, rörlighet och balans.

## Passbeskrivning

<b>Soma Move</b>	Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet.
<b>Spinning/ Cykel</b>	Spinning är ett enkelt och effektivt sätt att träna sin kondition på en motionscykel. Passar alla.
<b>Step</b>	Här tar vi klassiska aerobicsteg på, över och runt en steplåda som i slutändan sätts ihop till en hel koreografi. Mycket energi, glädje och kraft utlovas!
<b>Styrke/fys</b>	Ett styrke- och fys pass där var och en utgår från sig själv. Vi tränar med egen kroppsvikt och vikter. Vi tränar tillsammans eller på olika stationer.
<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 maskiner och ett utformat träningsprogram just för dig.
<b>Vattengympa</b>	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
<b>YAPS</b>	Yoga - Avslappning - Pilates - Stretch.
<b>Yinyoga</b>	En energigivande yogaform där du släpper spänningar och lugnar ditt sinne. Passar alla, oavsett hur vår fysiska kropp ser ut eller känns och avsett tidigare erfarenheter av yoga. Särskilt effektiv för stela och orörliga personer och har visat dig hjälpa mot ryggvärk, knä och nackproblem. Bra komplettering till löpning och styrketräning.
<b>Yoga</b>	Klassiska yogapositioner utförs separat eller i följd för att stärka kroppen, öka rörlighet o kroppskänedom
<b>Zumba</b>	En blandning av salsa, marenge och afrodans. Ett pass där höfterna får svänga. Ett pass där du blir vägled i dansens steg men du bestämmer stilen. Musiken gör det svårt att sitta still!

## Nivå 1

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Creative Moves	MediYoga, YinYoga* Skapande dans*	Kontakta Tira för information tirablixt@hotmail.com			Tira Blixt 070- 296 17 82
Hälsoekonomen i Norr	FaR träning*	Spegelsalen, Pontus	<b>Inställt denna termin!</b>		Monica Sahlin 070- 623 84 33

**OBS! Kom ihåg att ta kontakt med kontaktpersonen innan start!**

## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Actic	ATC	Luleå Energi Arena, LEA	Måndag	07.00-07.30	Actic 0920- 21 76 00
	ATC		Måndag	11.30-12.00	
	Spinning		Måndag	17.30-18.25	
	Spinning		Tisdag	06.30-07.15	
	ATC		Tisdag	17.00-17.30	
	Zumba Fitness		Tisdag	17.20-18.15	
	Spinning		Tisdag	17.30-18.15	
	Core		Tisdag	18.30-19.00	
	Yoga		Tisdag	19.15-20.30	
	Spinning		Onsdag	17.00-17.55	
	Aerobic		Onsdag	18.10-19.05	
	Yoga		Torsdag	07.00-07.45	
	Spinning		Torsdag	17.00-17.45	
	ATC		Torsdag	17.00-17.45	
Spinning		Torsdag	18.00-18.45		
Dance		Torsdag	18.00-18.55		

\*= FaR utbildad ledare



## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson		
forts. Actic	Spinning	Luleå Energi Arena, LEA	Fredag	06.30-07.15	Actic 0920- 21 76 00		
	ATC		Fredag	11.30-12.00			
	Spinning		Fredag	16.00-16.30			
	ATC		Fredag	16.35-17.05			
	Core		Fredag	16.35-17.05			
	Spinning		Lördag	09.30-10.15			
	ATC		Lördag	10.30-11.15			
	ATC		Söndag	15.15-15.45			
	Spinning		Söndag	16.00-16.45			
	Step		Söndag	16.00-16.55			
Avans SK	Gympa/Cirkel Styrka/kondition		Måndag	19.30-20.30	Anne Pekkari 070- 675 69 14		
			Torsdag	19.30-20.30			
Balans Kundaliniyoga Center	Senior yoga	Kundaliniyoga center, Mjölkkuddens centrum	Måndag	15.00-16.00	Anna-Lena Arvidsson 070- 694 05 32		

Kontakta Anna-Lena för merr information.  
anna-lena@balanskundaliniyogacenter.se

\*= FaR utbildad ledare

## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Luleå	Cirkelträning, Senior*	Alviksskolans sporthall	Måndag	16.00-16.50	Kansliet 070- 274 01 70 070- 514 01 70 Alla våra pass måste bokas på kansliet!
	Cirkelträning*	Alviksskolans sporthall	Måndag	17.00-18.00	
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Tisdag	09.00-10.00	
	Lättgympa*	LEA, A-hallen	Torsdag	09.00-10.00	
	Cirkelträning/Pilates	Spegelsalen, Pontus	Måndag	11.15-12.00	
	Seniorgympa	Spegelsalen, Pontus	Fredag	10.15-11.00	
Lulegymnasterna	Vattenträning	Badhuset	Fredag	11.20-12.05	Kansliet 0920- 22 97 75
	Vattenträning	Badhuset	Söndag	18.30-19.30	
	Lättgympa	Råneå, Spegelsalen	Onsdag	09.00-10.00	
	Medel utan hopp	Träningsverket	Måndag	15.00-15.55	
	Medel kondition med step	Träningsverket	Måndag	18.00-18.55	
	Medel	Träningsverket	Tisdag	18.00-18.55	
	Medel styrka med step	Träningsverket	Onsdag	18.30-19.25	
	YAPS		Lördag	09.30-10.25	
	Pilates på matta		Söndag	19.00-19.55	
	Morgontupporna	LEA	Tisdag	07.00-08.00	
Medel	Örnviks Spegelsal	Tisdag	18.00-19.00		
Morgontupporna	LEA	Fredag	07.00-08.00		

\*= FaR utbildad ledare

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>Mitt Livs Stil</b>	Cardio Cross	Universitetsvägen C11	Måndag	11.00-12.00	Angelique Wallstén 0920- 49 31 22
	Yoga 45		Måndag	11.00-11.45	
	Cykel 45		Måndag	16.30-17.15	
	Cykel 30		Måndag	17.30-18.00	
	Cardio Cross		Måndag	18.00-19.00	
	Soma Move		Måndag	18.00-19.00	
	Core		Måndag	18.05-18.35	
	Yoga		Måndag	19.00-20.00	
	Cykel 45		Tisdag	07.00-07.45	
	Medi Yoga		Tisdag	11.00-12.00	
	Cardio Cross		Tisdag	17.00-18.00	
	Bodybalance		Tisdag	18.00-19.00	
	Cykel 45		Tisdag	18.00-18.45	
	Pilates		Tisdag	19.15-20.15	
	Cadio Cross	Universitetsvägen C11	Onsdag	11.00-12.00	
	CX WORX		Onsdag	11.20-11.50	
	Cykel 30		Onsdag	12.00-12.30	
	Cadio Cross		Onsdag	16.30-17.30	
	Cykel		Onsdag	17.00-18.00	
	Pilates		Onsdag	18.00-19.00	
	Yoga 75		Onsdag	19.15-20.30	
	Soma Move	Torsdag	17.00-18.00		
	Cykel 45	Torsdag	17.15-18.00		
	Core	Torsdag	18.00-18.30		
	Yoga 75	Torsdag	18.15-19.30		
	Cardio Cross	Torsdag	18.30-19.30		
	Cykel 30	Torsdag	18.40-19.10		

\*= FaR utbildad ledare

**Nivå 2**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>forts. Mitt Livs Stil</b>	Cykel 45	Universitetsvägen C11	Fredag	06.45-07.30	Angelique Wallstén 0920- 49 31 22
	Cardio Cross		Fredag	11.00-12.00	
	Polates		Fredag	11.00-11.45	
	Cykel 45		Fredag	16.00-17.00	
	Cardio Cross		Lördag	09.30-10.30	
	Yoga		Lördag	10.00-11.00	
	Cykel 45		Lördag	10.30-11.15	
	Core		Lördag	11.20-11.50	
	Bodybalance		Lördag	12.10-13.10	
	Yoga		Söndag	17.00-18.15	
Cykel	Söndag		18.00-19.00		
<b>PRO Nederluleå Norra</b>	Dans för alla	egen lokal, centrumhuset Mariebergsskolan	Tisdag	13.00-14.45	Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Sittgympa		Tisdag	17.30-18.30	
	Vattengymnastik	Gammelstads badhus	Fredag	08.20-09.20	
	Motionsdans	Gammelstads aula	Söndag	18.00-20.00	
<b>Reumatikerföreningen</b>	QiGong (Kontakta Yvonne innan start)	Storgatan 13	<b>Inställt denna termin!</b>		Yvonne Åberg 070- 310 56 51
	Vattengympa	Sunderby sjukhus	<b>Inställt denna termin!</b>		Kerstin Lundin 070- 347 57 63
	Vattengympa	Sunderby sjukhus			
Vattengympa	Sunderby sjukhus				

\*= FaR utbildad ledare

**Nivå 3**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Kontaktperson</b>
<b>Actic</b>	Styrketräning	<b>Pontus Badhus</b>	Mån-Tors	05.00-22.00	Actic 0920- 21 76 00
			Fredag	05.00-20.00	
			Lördag	09.00-15.30	
			Söndag	12.00-17.00	
<b>Kommun</b>	Motionssim	Pontus Badhuset	Måndag	08.30-21.30	Badhuset 0920- 45 32 72
			Tisdag	08.30-19.00	
			Onsdag	08.30-21.30	
			Torsdag	08.30-16.30	
			Torsdag	18.30-21.30	
			Fredag	06.30-20.00	
			Lördag	09.00-12.00	
			Söndag	12.00-17.00	
<b>Actic</b>	Styrketräning	<b>Gammelstad Badhus</b>	Måndag	08.30-19.00	Actic 0920- 21 76 00
			Tisdag	06.30-20.00	
			Onsdag	08.30-21.00	
			Torsdag	06.30-19.30	
			Fredag	08.30-19.30	
			Lördag	10.00-15.30	
			Söndag	08.00-15.30	
<b>Kommun</b>	Motionssim	Gammelstads Badhus	Tisdag	06.30-08.30	Badhuset 0920- 45 40 90
			Onsdag	19.30-21.00	
			Torsdag	06.30-08.30	
<b>Actic</b>	Styrketräning	<b>Råneå Badhus</b>	Mån-Fre	07.00-21.30	Actic 0920- 21 76 00
			Lördag	07.00-18.00	
			Söndag	07.00-16.00	
<b>Kommun</b>	Motionssim	Råneå Badhus	Måndag	19.00-20.00	Badhuset 0920- 104 71
			Onsdag	06.30-08.00	
			Onsdag	19.00-20.30	
			Torsdag	19.00-20.30	
			Söndag	09.00-10.00	

### Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
<b>Förening HärtLung Luleå</b>	Hälsans stig  En härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börjadin promenad var du vill och räkna själv ihop hurmåga km du tillryggalagt. Slingan i Hertsön är 5 km. Slingan runt Skurholmsfjärden är 4 km.	Hertsön, Skurholmen			Kommun 0920- 45 30 00
<b>Mitt Livs Stil</b>	Styrketräning	Universitetsvägen C11  Med kort	Mån-Tor Fredag Lördag Söndag Alla dagar	Bemannat: 08.00-20.00 08.00-18.00 09.00-14.00 15.00-19.00 05.00-23.00	Reception 0920- 49 24 60
<b>Nova Gym Råneå</b>	Styrketräning	Nova gym  Med bricka	Måndag Tisdag Torsdag Alla dagar	Bemannat: 08.00-17.00 12.00-20.00 08.00-17.00 05.00-24.00	Nova gym 0923- 128 72
<b>Step In</b>	Styrketräning	Gammelstad, Stadsötorget 9  Björksgatan  Porsön. Proffesorvägen 7  Med kort är alla dessa gym öppet dygnet runt	Måndag Onsdag Fredag  Tisdag Torsdag  Måndag Onsdag Fredag	Bemannat: 16.00-18.30 15.30-18.30 12.00-15.30  16.30-18.30 16.30-18.30  16.00-18.30 15.20-18.30 12.00-15.30	

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
		<b>Vuxen/Pensionär</b>
<b>Actic</b>	<b>Gäller gym,bad,gruppträning på Gammlstad, Pontus, Råneå</b>	
	Autogiro, 12 månader	269:-/månad
	Autogiro, bindningsfritt	344:-/månad
	<b>Gammelstad eller Råneå</b>	
	Autogiro, 12 månader	187:-/månad
	Autogiro, bindningsfritt	262:-/månad
<b>Avans SK</b>	Terminskort	200:-
	Medlemsavgift (obligatorisk)	150:-/år
	Har du löst gymkort i föreningen så ingår passen!	
<b>Balans Kundaliniyoga Center</b>	Senior yoga	1100:- / 10 veckor
<b>Creative Moves</b>	Kontakta Tira för mer information	Tira Blixt 070- 296 17 82
<b>Förening HjärtLung Luleå</b>	Medlemsavgift	
<b>Hälsoekonomen i Norr</b>	FaR	Kontakta Monica 070- 623 84 33

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Kommun</b>	<b>Råneå</b>	<b>Vuxen/Pensionär</b>
	Bad	51:- / 41:-
	4 månader	514:- / 411:-
	Säsong	1489:- / 976:-
	<b>Pontus, Gammelstad</b>	
	Bad	62:-
	4 månader	719:- / 514:-
	Säsong	1849:- / 1232:-
	(Korten gäller på alla kommunens badhus)	
	<b>Korpen Luleå</b>	Terminskort, 1ggr/vecka
Terminskort, 2ggr/vecka		800:-
Terminskort, obegränsat/vecka		1100:-
Obligatoriskt medlemskap		50:-/år
<b>Lulegymnasterna</b>	Per tillfälle	100:-
	10 kort(Gäller 1 år)	800:-
	Terminskort, Lilla kortet ( 1 ggr/v)	800:-
	Terminskort, Stora kortet ( obegr)	1100:-
	2 terminskort( vår/höst 2020)	2000:-
	Medlemsavgift ingår i terminskorten med 200:-)	



**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Mitt Livs Stil</b>	Per tillfälle	149:-
	Månadskort	719:-
	Årskort	5449:-
	Årskort (dagtid)	4489:-
	Autogiro, 12 månader	454:-
	Autogiro, 12 månader- dagtid	374:-
	Autogiro, obundet	649:-
	Årskort (dagtid-pensionär)	3649:-
	4 månader (dagtid-pensionär)	1899:-
	Autogiro, dagtid	304:-
	Medlemsavgift	195;./år
<b>Nova Gym</b>		<b>Vuxen/Pensionär</b>
	Månadskort	420:-
	Kvartal	1150:-
	Halvår	2000:- / 1368:-
	Autogiro, halvår	339:- / 229:-
	Årskort	3600:- / 2400:-
	Autogiro, årskort	299:- / 199:-
<b>PRO Nedeluleå Norra</b>	Medlemsavgift	280:-/år
	Vattengympa	514:-/kvartal
	Dans för alla	100:-/ termin
	Sittgympa	100:-/termin
<b>Reumatikerföreningen</b>	Medlemskap	270:-/år
<b>StepIn</b>	Autogiro	229:-/månad
	startavgift 249:- tillkommer	
	Årskort	2997:-