



## Fysisk aktivitet på recept



Norrbotten



Aktivitetskatalog Övertorneå

Vårterminen 2021

## Deltagande aktörer

**Atletklubben**

070- 317 51 15

**Elizas Träning & Välmående**

elizastraning@gmail.com

073-023 43 26

[www.facebook.com/elizastraningochvalmaende](http://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](http://www.facebook.com/korpen.overtornea)

**Övertorneå Kommun**

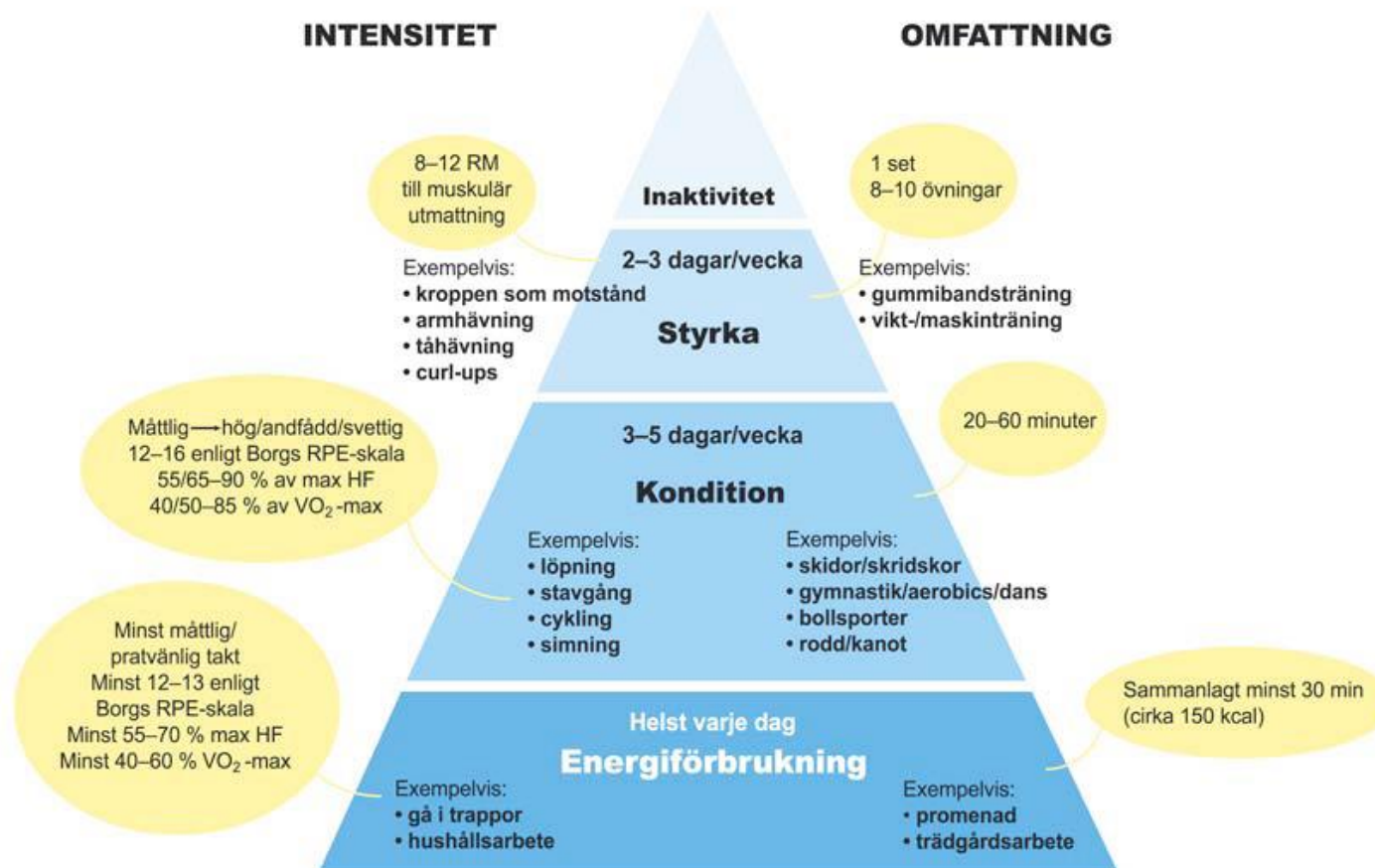
975 32 Övertorneå  
[www.overtornea.se](http://www.overtornea.se)

0927-721 88

**Övertorneå IF**

Idrottspaviljongen 2  
957 32 Övertorneå  
[www.overtornea-if.nu](http://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		<b>Inställt tills vidare!</b>	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		<b>Inget denna termin!</b>	Eliza 073-023 43 26
Förening HjärtLung Övertorneå	Sittgympa*	Folkhögskolan, gympasal		<b>Inställt tills vidare!</b>	Astrid Nilsson 0927- 105 49
	Vattengympa*	Fd Hälsocentralen			
	Vattengympa*	"			
	Vattengympa*	"			
	Vattengympa*	"			
	Vattengympa*	"			
	Vattengympa*	"			
					<b>Ta kontakt med Astrid innan start!</b>
Kommun	Vattengympa*	Badhuset, Övertorneå Insläpp i omklädningsrum 14.00		<b>Inget denna termin!</b>	Astrid Nilsson 0927- 105 49

\*= utbildad FaRledare

## Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Korpen Övertorneå	Vattengympa*	Badhuset Insläpp till omkl. Rum kl 16,00		<b>Inställt denna termin!</b>	Kansliet 076-792 17 66
Övertorneå IF	Gympa utan hopp	Sporthallen		<b>Ingen aktivitet</b>	Annika Aalto-Kerttu 070- 304 07 91
	Herrgympa + volleyboll	Sporthallen			
	Damgympa	Sporthallen			

## Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Atletklubben	Styrketräning	Sporthallen	Alla dagar (med tagg)	04.30-22.30	Mikael Ylitalo 070- 317 51 15
Kommun	Bad Motionssim	Badhuset, Övertorneå "		<b>Inställt tillsvidare!</b>	Simo Barsk 070- 232 72 23
	Pensionärsbad Allmänheten	Badhuset, Hedenäset "			Annika Keisu Lampiner 076-131 09 11

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Atletklubben</b>	Dagskort	75:-
	Månadskort	400:-
	3 månader	1000:-
	6 månader	1600:-
	Årskort	2500:-
	Årskort, pensionär	2000:-
<b>Elizas Träning &amp; Välmående</b>	Per tillfälle	120:-
	10-kort	1000:-
<b>Förening HjärtLung Övertorneå</b>	Obligatoriskt medlemskap Vattengympa	200:-/år Kontakta Astrid innan! 0927- 105 49
<b>Kommun</b>	Vattengympa, motionssim	Gratis
<b>Korpen Övertorneå</b>	Vattengympa	150:-/ termin
	Medlemsavgift	150:-/år
	Boule	300:-/lag
<b>Övertorneå IF</b>	Gympa, medlemsavgift	150:-/år