



Fysisk aktivitet på recept



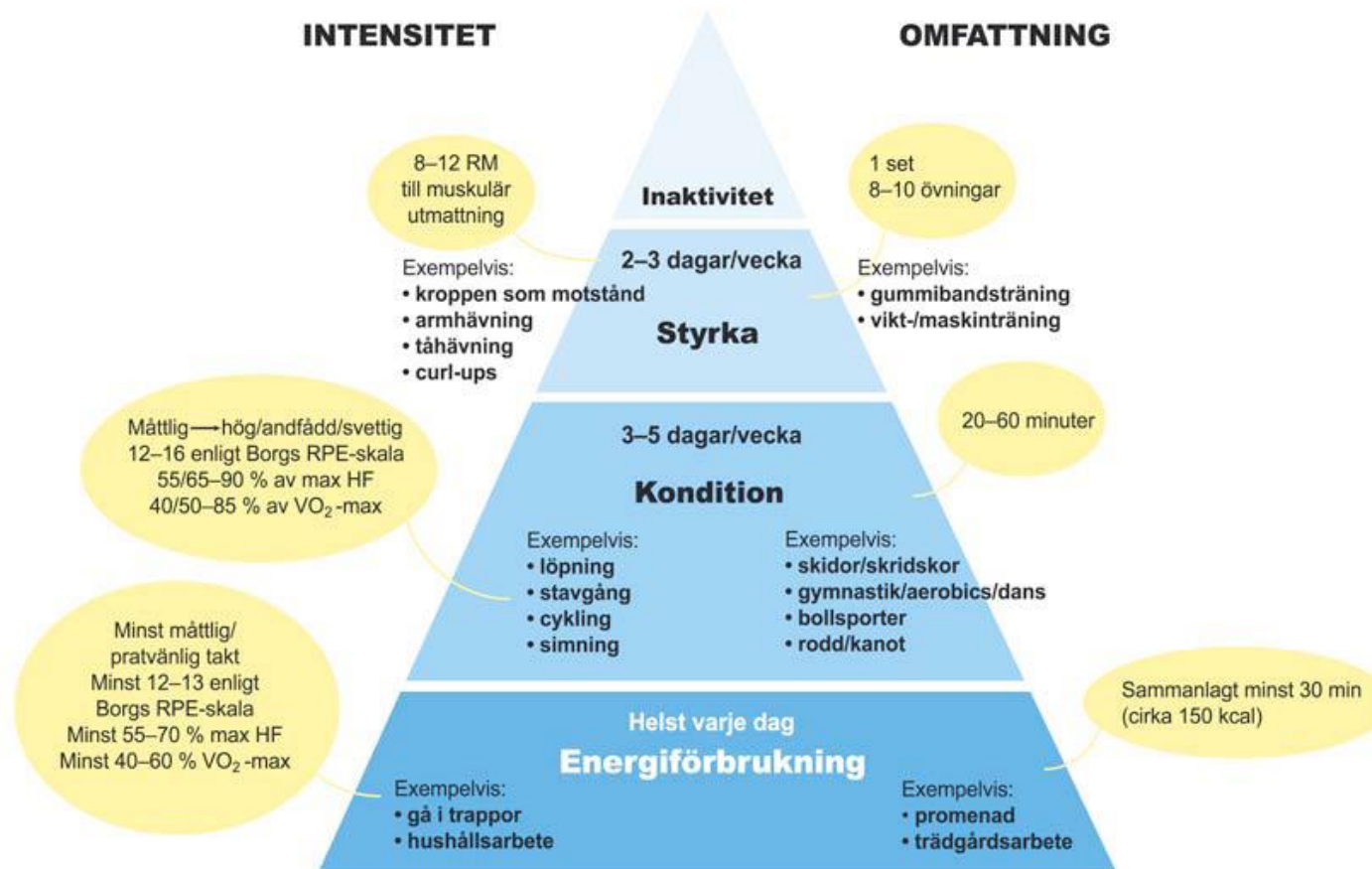
Norrbotten



Aktivitetskatalog Boden

Vårterminen 2022

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 <u>961 97 Gunnarsbyn</u>	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

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 tuffasre 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.
Gott och blandat	Uteträning i stationsform tillsvidare,till vintern flyttar vi in. Kläder efter väder, gärna stavar.
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.
MAQ	Funktionellt pass med vikter, pinne, kroppsvikt. Fokus på kondition, styrka och rörlighet.
Multiträning	Träning för hela kroppen, korta serier.
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 bl a 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
Step In yoga	Utförs med noggrant strukturerad serie av rörelser och poser till härlig musik som ger dig flexibilitet, balans och styrka. Gör att du känner dig centrerad och harmonisk.
Styrketräning	Här tränar du på egen hand i gymmet.
Tabata	Under detta pass jobbar man i intervaller. Du får upp flåset med övningar som du både kan avancera och förenkla, allt för att tillfredsställa oavsett förutsättningar.
Vattenträning/ Vattengympa	Skonsam styrka, rörlighet och konditionsträning i bassäng.
X-training	För dens om vill utmana sig själv lite extra. Styrka, smidighet, explosivitet, kondition efter egen förmåga.
Zumba	Fartfyllt dans/konditionspass. Musikinfluenser 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	Gladgympaa* Kom i gång*	Harads Hildursborg	Måndag Tisdag	19.00-20.00 18.00-19.00	Karin, 070-631 05 36 Christina.070-538 69 60

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

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Bodens Petanque Arcitique Boule	Boule	Boulehallen, Björkelund	Måndag	18.00-21.00	Jan Petschler 070-384 40 33	
			Torsdag	13.00-17.00		
			För pensionärer	Måndag	09.30-12.00	Onsdag
Boden Sim	Vattengymnastik	Nordpoolen	Ingen verksamhet nu!		Irene Wikman 070-376 89 55	
Jennys Friskvård & Hälsa	Funktionell cirkelträning*	Friskvårdsanl. Hallonet Gunnarsbyn	Onsdag	18.00-19.00	Jenny Engström 070-696 60 79	

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Gymmix Boden	Uteträning*	Pagla	Måndag	18.00-19.00	Katrin, 070-623 84 08
	Gympa med tvist	Hildursborg	Måndag	18.30-19.30	
	Powergympa*	Hildursborg	Måndag	19.30-20.30	
	Dance fitness	Hildursborg	Tisdag	19.00-20.00	
	Cirkelfys*	Hildursborg	Onsdag	18.30-20.00	
	Energigympa	Hildursborg	Torsdag	18.00-19.00	
	Gymmix yoga	Hildursborg	Torsdag	19.00-20.00	
	Fredagsfys	Hildursborg	Fredag	16.30-17.30	
	Zumba	Hildursborg	Söndag	15.00-16.00	
	Må bra gympa (lätt)	Mårängsskolan, Sävast	Måndag	19.00-20.00	
Cirkelfys	Mårängsskolan, Sävast	Onsdag	19.00-20.00		
Gott och blandat (ute)*	Harads sporthall	Onsdag	18.30-19.30		

**Hjärt- o Lungsjukas
Förening**

Osäkert om uppstart

Hjördis Hansén
070-630 70 76

Gå in på länken nedan och anmäl dig till digitala aktiviteter som du kan utföra hemma
<https://tillsammansivinter.se/trana/#trana-nya>

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Reumatikerföreningen	Vattengympa		Osäkert om uppstart		Hjördis Hansén 070-630 70 76
Strand Fysiocenter	Seniorträning	Kungsgatan 22	Måndag	09.00-10.00	Ann-Helen Sjöström
	Seniorträning	"	Måndag	13.00-14.00	0921-139 00
	Spinning	"	Måndag	13.00-14.00	
	Body Step	"	Måndag	18.30-19.30	
	Core	"	Måndag	19.30-20.00	
	Rörelseträning	"	Måndag	20.00-20.30	
	Cirkelträning	"	Tisdag	10.00-11.00	
	Body Jam	"	Tisdag	17.50-18.50	
	Seniorträning	"	Onsdag	09.00-10.00	
	Seniorträning	"	Onsdag	10.15-11.15	
	Spinning	"	Onsdag	18.30-19.40	
	Body step	"	Onsdag	18.00-19.00	
	Seniorträning	"	Torsdag	09.00-10.00	
	Core	"	Torsdag	18.30-19.00	
	Seniorträning	"	Fredag	10.15-11.15	
	BodyStep 45	"	Fredag	14.30-15.15	
	Core	"	Fredag	15.20-15.50	
	Spinning	"	Fredag	16.00-17.00	
	Rörelseträning/Core	Varannan vecka	Lördag	10.00-10.30	
	Spinning	"	Söndag	18.30-19.00	
	Yoga	"	Söndag	19.15-20.15	

*= Utbildad FaRledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Step In	Spinning 40	Winternet	Måndag	09.15-09.55	Winternet 0921-759 40
	Spinning 40	"	Måndag	17.15-17.55	
	Spinning 30	"	Måndag	18.10-18.40	
	Spinning 35	"	Måndag	18.45-19.20	
	Yoga	"	Måndag	19.25-20.25	
	Spinning 40	Winternet	Tisdag	16.45-17.25	
	Body Step	"	Tisdag	18.30-19.15	
	Spinning 45	"	Tisdag	18.30-19.15	
	Zumba	"	Tisdag	19.20-20.05	
	Spinning 30	Winternet	Onsdag	09.00-09.30	
	Spinning 45	"	Onsdag	17.55-18.40	
	Core	"	Onsdag	18.50-19.20	
	Spinning 30	"	Onsdag	18.50-19.20	
	BodyBalance	"	Onsdag	19.30-20.30	
	Zumba	Winternet	Torsdag	17.05-18.05	
	BodyStep	"	Torsdag	17.40-18.40	
	Spinning 45	"	Torsdag	19.30-20.15	
	Spinning 45	Winternet	Fredag	08.30-09.15	
	Spinning 35	"	Fredag	14.30-15.05	
	BodyBalance 45	"	Fredag	16.10-16.55	
	Core 45	"	Lördag	09.00-09.45	
	Spinning 30	"	Lördag	09.55-10.25	
	Spinning 45	Winternet	Söndag	18.40-19.25	

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	Alla dagar	Dygnet runt	Winternet 0921-759 40	
			Bemannat:			
			Måndag	16.30-18.30		
			Onsdag	16.30-18.30		
			Fredag	11.00-13.00		
Strand Fysiocenter	Styrketräning	Kungsgatan 22		Bemannat:	Ann-Helen Sjöström 0921-139 00	
			Mån-Tor	07.30-18.00		
			Fredag	07.30-17.00		
			Lördag	Stängt		
	Söndag	Stängt				
		Med kort	Alla dagar	05.00-23.00		
	Styrketräning	Strand 24	Dygnet runt			
Styrketräning	Nordpoolen	Mån+ Ons	08.00-21.00			
		Tis + Tor	07.00-20.00			
		Fredag	07.30-17.00			
		Lö + Sö	09.00-18.00			

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	200:-/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	269:-/månad
	Startavgift tillkommer	249:-
	Årskort	3477:-
	Månadskort	499:-
	Veckokort	229:-
	Drop in	129:-
Strand Fysiocenter	Strand 24, dagkort, 12 mån bindning	119:-/månad
	Strand 24, dagkort, 6 mån bindning	199:-/månad
	Strand 24, dygnet runt, 12 mån bindning	219:-/månad
	Strand 24, dygnet runt, 6 mån bindning	299:-/månad
	Citykort, Kungsg. Seniorträning, 12 m	325:-/månad
	Citykort, Kungsg. Seniorträning, 6 m	365:-/månad
	Citykort, Kungsg. 12 mån bindning	439:-/månad
	Citykort, Kungsg. 6 mån bindning	539:-/månad
	Silverkort, Nordpool,bad+ träning,12m	445:-/månad
	Silverkort, Nordpool,bad+ träning,6m	545:-/månad
	Guldkort ,Kungsg. +Nordp.12 m bindning	485:-/månad
	Guldkort , alla gym + bad, 6 mån bindning	599:-/månad