



Fysisk aktivitet på recept



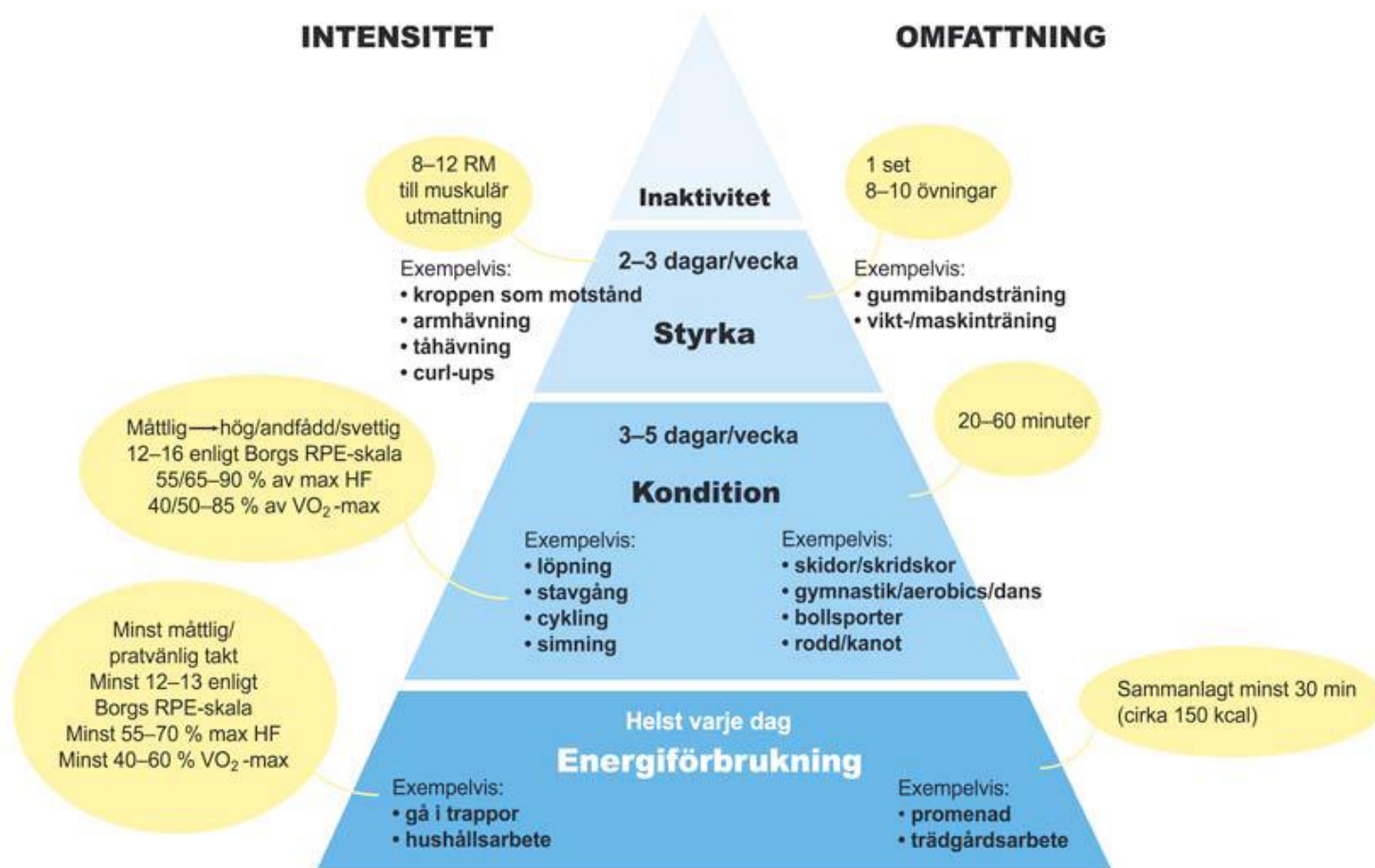
Norrbotten



Aktivitetskatalog Gällivare/ Malmberget

Vårterminen 2022

Aktivitetspyramiden



Deltagande aktörer

Laponia Fysiocenter

Järnvägsgatan 4
938 32 Malmberget
www.laponiafyscenter

0970-233 46

Motionsgymnasterna

Bryggerivägen 10
982 39 Gällivare

0970-141 12

PRO Gällivare

Östra Kyrkoall'en
982 32 Gällivare

0970-129 50

PRO Malmberget

Torget 18
983 32 Malmberget

076-802 05 60

Tekken Wadokai Karate-do

Järnvägsgatan 5
983 32 Malmberget
www.teekenkarate.se

070-678 07 86

Vigör träning

Järnvägsgatan 4
983 32 Malmberget
www.vigortraning.se

070-580 01 48

Passbeskrivning

Aerobic	Ett fartfyllt och roligt pass med olika stegkombinationer. Kombinationer binds ihop till serier av rörelser som ger dig en perfekt konditions- och förbränningsträning. Det är den ideala träningsformen för dig som vill använda hela kroppen, ha roligt och snabbt få resultat.
Bodysculpt	En funktionell träning som garanterat ger resultat. Här kan du träna hela kroppen med egen kroppsvikt eller lätt vikt och samtidigt få koordinations- och konditionsträning.
Bodytoning	En tuff styrketräning med olika redskap som stänger, hantlar och stepbrädor. Passet är perfekt för både män och kvinnor som vill träna igenom hela kroppen på en timme.
Boule	Med boule tränar du upp din 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.
Cirkelträning	Stationsbaserad styrke- och konditionsträning. Du jobbar efter egen förmåga, med eller utan redskap.
Core	Effektiv funktionell träning för kroppens kärna- mage och rygg. Du tränar både kroppshållning, styrka och balans. Du stärker sin inre muskelkorsett vilket du har nytta av i både övrig träning och i ditt vardagsliv.
Dansmix	För dig som älskar dans, söker ett roligt och effektivt sätt att träna både din kondition och koordination. Det perfekta sättet att komma i form. Träning som framkallar endorfiner- du glömmer att du tränar!
Intervallträning	En intensiv träning som består av flera delar, varannan del är kondition och varannan del är styrka. Inleds med uppvärmning och avslutas med stretch. Optimal kombination för att utveckla styrka och kondition, perfekt för fettförbränning.
Linedance	En dansform där du inte behöver en partner. Danserna utförs på rader och består av ett antal steg som upprepas om och om igen. Bra motion som passar alla åldrar.

Passbeskrivning

Karate	Är uppdelad i tre olika moment: uppvärmningsgymnastik o uppmjukningsövningar, teknikträning och slutligen styrke- och konditionsträning. Karate är fostrande och en idrott du kan lära och träna hela livet.
Kombipass	Under detta pass cyklar vi i 45 minuter och därefter tränar vi mage och rygg i 30 minuter.
Medelgymnastik	Ett glädjefullt pass för dig som vill ha bra träning som bygger upp styrka, kondition och rörlighet.
Karate	Är uppdelad i tre olika moment: uppvärmningsgymnastik o uppmjukningsövningar, teknikträning och slutligen styrke- och konditionsträning. Karate är fostrande och en idrott du kan lära och träna hela livet.
MRHL	Ett styrkepass på 45 minuter som fokuserar på mage, rygg, höft och lår. Inleds med enklare uppvärmning och avslutas med en djupare stretch.
Spincycling	En effektiv träning som passar alla där du cyklar i grupp och som ger ökad kondition, ökad fettförbränning och syreupptagning samt ökad styrka i ben- och sätesmuskler.
Styrketräning	Här kan du i egen takt träna och stärka din kropp mha maskiner, fria vikter, löpband eller konditionscykel.
TaiChi	TaiChi är balansen mellan de två krafterna yin och yang. Används även som terapiform inom traditionell kinesisk medicin. Fokuserar på inre styrka, koncentration, balans och långsamma rörelser som följer varandra i ett mjukt flöde. Ställningar och rörelser byggs upp succesivt.
Vattenaerobic	Ett mycket effektivt, uppfriskande och roligt sätt att träna hela kroppen. Vattnet fungerar dämpande och bromsande och ger ett ökat motstånd i övningen. Passet ger mycket hög förbränning men lite belastning för knän och leder. Det är skonsam träning, passar lika bra för unga som gamla, även den som har ont någonstans eller är gravid.
Vattengympa	Skonsam rolig träning såväl styrka, rörlighet som kondition i bassäng.

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Gällivare Motionsgymnasterna	Vattengymnastik Medelgymnastik	Sjöparksbadet Maria skolan, Gällivare	Ingen verksamhet just nu Onsdag	19.00-20.00	Seja Björk 073-844 98 98
Laponia Fysiocenter	Spincykling Zumba	Folkets hus Folkets hus	Måndag Måndag	18.45-19.30 18.45-19.45	Annica Henriksson 0970-233 46
	Spincykling	Folkets hus	Tisdag	1830-19.15	
	Yinyoga Spincycling 45	Dansens hus Folkets hus	Onsdag Onsdag	19.10-20.00 19.15-20.00	
	Spincycling 45 Zumba	Folkets hus Dansens hus	Torsdag Torsdag	18.30-19.15 1910-20.00	
	Spincycling 45 Zumba	Folkets hus Dansens hus	Fredag Fredag	17.00-17.45 17.10-18.00	
	Spincycling 45	Folkets hus	Söndag	19.00-19.45	
PRO Gällivare	Träna mjukt Linedance	PRO Grönan PRO Grönan	Ingen verksamhet just nu Tisdag	15.00-16.00	070-631 29 50
Tekken Wadokai	Karate, nybörjare Karate, nybörjare	Malmbergets B Malmbergets B	Avvaktar uppstart!		Thomas Leinfors 070-483 46 66

* = FaRutbildad ledare

Nivå 2

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
PRO Malmberget	Boule Boule	Träffpunkten Träffpunkten	All verksamhet inställt tillsvidare!		Märta Tina 070-691 38 85
	Styrketräning Lättgympa	Badhuset Träffpunkten	Tisdag Tisdag	09.30-11.00 ca 13.00	
	Linedance	Träffpunkten	Onsdag	10.00-12.00	
	Styrketräning	Badhuset	Torsdag	09.30-11.00	
	Promenad	Utgår centrum Gällivare	Fredag	11.00-12.00	
Vigör träning	Bodysculpt	Sporthallen Mamberget	Måndag	19.00-20.00	Olga Larsson 070-580 01 48
	Dansmix/Core	"	Tisdag	19.00-20.00	
	Intervallträning	Sporthallen	Onsdag	19.00-20.00	
	Step/core	Sporthallen	Torsdag	19.00-20.00	
	Bodysculpt	Sporthallen	Lördag	10.00-11.00	

Nivå 3

Organisation	Aktivitet	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Laponia Fysiocenter	Styrketräning	Järnvägsgatan 4	Alla dagar Bemannat: Tisdag Torsdag	05.00-23.00 16.30-18.00 11.00-12.00	Annica Henriksson 0970-233 46
	Styrketräning	Bakfickan, Folkets hus	Alla dagar	06.30-22.00	

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Gällivare Motionsgymnaster	Terminskort	200:- badavgift tillkommer
Laponia Fysiocenter	Gäller alla aktiviteter	
	5-kort	490:-
	10-kort	980:-
	Halvårskort	2995:-
	Årskort	3995:-
	Gäller gym & cirkelträning	
	5-kort	395:-
	Månadskort	550:-
	10-kort	790-
	Halvårskort	1995:-
	Årskort	2995:-
	Rabatterat kort för pensionärer!	
PRO Malmberget	Vattengympa	endast avgift fr badhuset
	Styrketräning	40:-/tillfälle
	Medlemskap erfodras	280:-/år
PRO Gällivare	Vattengympa	endast avgift fr badhuset
	Medlemskap erfodras	250:-/år

Kostnad

Organisation	Aktivitet	Pris
Tekken Wadokai	Prova på en gång	50:-/ gång
	Terminskort	850:-
	Terminskort, uppvisande av FaR	750:-
Vigör träning	Per tillfälle, vuxen	100:-
	Per tillfälle, pensionär	60:-
	10-kort, vuxen	800:-
	10-kort, pensionär	500:-
	Månadskort	650:-
	3 månader	1550:-
	Halvårskort	2800:-
	Badavgift tillkommer	40:-/tillfälle