

FaR- aktivitetskatalog Karlskrona höstterminen 2021

Katalogen presenterar de aktiviteter som finns till förfogande för personer som har ett recept på fysisk aktivitet (FaR). Katalogen uppdateras inför terminsstart, två gånger årligen. Alla prisuppgifter i katalogen gäller mot uppvisande av FaR. Kompiskort gäller hos en del aktörer. Läs mer på: <http://www.karlskrona.se/kompiskortet> Medföljande kompiskort bör vara ombytt till träningskläder.

På grund av coronapandemin finns det reservation för uppdateringen. För säkrast information vad som sker under hösten hänvisar vi till respektive aktivitets hemsida.

SIMNING

Karlskrona simsällskap

Tid och plats: Rödeby Simhall, söndagar: 16.00-16.45. Vecka 37–49 med uppehåll vecka 44.

Kontaktperson: Maria Borg, Karlskrona simsällskap 0455-803 34

Mail: info@karlskronasimsallskap.se

Hemsida: www.karlskronasimsallskap.se

Kostnad: 1 250 kr/termin (12 tillfällen) och medlemsavgift 230kr/år, annars enligt överenskommelse. Gratis prova på gång

Beskrivning av aktivitet: Vuxensimskola. Nybörjargruppen kräver ingen simkunnighet.

Bassängen är 25x10m, max djup 1,8m, temperatur ca 28°. Det finns även en liten instruktionsbassäng. Möjlighet att låna flythjälpmedel; plattor, simdynor och "flytkorvar".

Man behöver kunna ta sig i och ur bassängen på egen hand via "bryggstege" alt via trappa.

VATTENGYMPA

Karlskrona kommun

Tid och plats: Karlskrona Varmbadhus kommer under 2021 att renoveras. Öppnar åter mars 2022.

Hemsida: <https://www.karlskrona.se/kultur-fritid-och-turism/idrott-och-motion/simhallar-och-utabad/karlskrona-varmbadhus/>

Beskrivning av aktivitet: Skonsam träning i vatten. Intensitet: lätt/måttlig/ansträngande. Missar man ett träningstillfälle under pågående kurs finns det möjlighet att ta igen en förlorad gång på annan grupptid i mån av plats eller bada/simma på allmänhetens bad i simhallen eller varmbadhuset upp till ett år efter påbörjad träning.

LINEDANCE

Hamboringen

Tid och plats: måndag. Danssmedjan, Intagsvägen 3 Karlskrona (mitt emot Dynapak). Kursstart v. 38, 20 sep.

Antal deltagare: Minst 4st, max 8–10 st., öppen grupp. Man behöver ingen partner.

Kontakt: info@hamboringen.se Hamboringen exp. tel. 260 60 måndag-fredag kl.18.00–19.00

Dansledare: Eva Melkersson tel. 070-621 87 51 Susanne Jönsson-Lindström 0733- 96 02 32

hemsida: <http://www.hamboringen.se/>

Kostnad: 400 kr/termin samt 150kr medlemsavgift/helår. Prova på 2 gånger utan kostnad

Beskrivning av aktivitet: Hamboringen erbjuder dans så kallad Linedance, vilket innebär att man dansar på linje och utför olika danssteg framåt/bakåt/sidled och med vändningar.

Det ingår även fotstamp och handklapp. Linedance är bra aktivitet vid benskörhet Intensitet: lätt

STYRKETRÄNING

DaJa Gym

Tid och plats: DajasGym, Kolonivägen 61, Gullberna Park, (ovan filmsalen, andra våning, utan hiss). Öppettider är Mån 10-19, ti-to 8-15, (lunchstängt 12.00-13.00)

Kontaktperson: Ida Henrysson tfn. 0702-18 84 63

Hemsida: www.dajasgym.se

Kostnad: 300 kr/12 gånger. gratis prova på 2 gånger

Beskrivning av aktivitet: Styrketräning i maskiner och fria vikter, löpband, motionscyklar, roddmaskin, crosstrainer finns för uppvärmning eller konditionsträning. Personligt omhändertagande efter behov och individanpassat program. Lediga träningskläder rekommenderas och gymnastikskor, möjlighet till dusch finns. Intensitet: lätt/medel

STYRKETRÄNING

Grand Squash & Gym

Tid och plats: Grand Squash & Gym Ronnebygatan 19, 371 33 Karlskrona

Bemannade tider: måndag-fredag 08.00-20.00

Öppettider med tagg: lördag 05.00-20.00, söndag och måndag 05.00-23.00

Kontaktperson: Joakim Ahlberg, 0455-17090 jocke@grandgym.se

Hemsida: www.grandgym.se

Kostnad: 399 kr för 3 månader eller klippkort 24 ggr för 499kr, gratis prova på gång

Beskrivning av aktivitet: Styrketräning i komplett utrustat gym med maskiner och fria vikter. Löpband, motionscyklar, stakmaskiner, crosstrainers och roddmaskin finns för uppvärmning. Boka gratis instruktion för hjälp att komma igång. Kompiskort gäller.

STYRKETRÄNING

TK Trossö

Tid och Plats: TK Trossös träningslokal Norra Kungsgatan 5, 371 33 Karlskrona,

Tisdagar kl. 18-19 har vi öppet för kortförsäljning. Det går också bra att provträna vid denna tid.

Som medlem är det fri tillgång till träningslokalen kl. 06-22

Kontaktperson: Johan Swahn 0706 30 95 35, e-post: johan@tktrosso.com

Hemsida: www.tktrosso.com, även på Facebook.

Kostnad: 400kr/ 3 månader inkl. medlemskap med försäkring via Folksam, kortnyckel 100 kr.

Beskrivning av aktivitet: Klassisk styrketräning med fria vikter som skivstänger, hantlar och kettlebells, maskiner för alla muskelgrupper, spinningcyklar, löpband och roddmaskin. Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

STYRKETRÄNING, GRUPPTRÄNING OCH STAVGÅNG

Arena Gym & Hälsa

Tid och plats: Arenavägen 3, NKT Arena, Karlskrona. måndag-torsdag 8.15–20.00 fredag 8.00–15.30, lördag 8.00–9.30 och söndag 9.00–11.00

Kontaktperson: Annika Arwedahl 0768-10 79 77

Hemsida: <https://www.arenagymhalsa.se/>

Kostnad: 599kr/ 3mån, gratis prova på gång

Beskrivning av aktivitet: Fullt utrustat gym med möjlighet till träning i små grupper. Lokalen är bemannad av bl.a. legitimerad fysioterapeut för ett personligt omhändertagande och individanpassade träningsprogram. Omklädningsrum samt duschmöjlighet finns. Kompiskort gäller. Intensitet, lätt/medel.

STYRKETRÄNING, GRUPPTRÄNING

Wellness Studio

Tid och plats: Landbrogatan 19, Karlskrona; Gjuterivägen 7, Lyckeby; Idrottsvägen 2B, Nättraby; Movägen 2, Rödeby; Hammarbyvägen 4, Jämfjö, information på hemsidan om schema för gruppträning, bemannad och obemannad lokal för medlemmar med tag.

Kontakt: reception 0455-225 00

Kostnad: 995kr/3 månader,

Hemsida: www.wellnessstudio.se

Beskrivning av aktivitet: Fullt utrustade gym med tillgång till hela utbudet av träning på samtliga anläggningar. Vid två tillfälle bokas träff med en licensierad personlig tränare. Vid första träffen får du hjälp med att hitta rätt träningsform och intensitet utifrån FaR-ordinationen. Den andra träffen är en uppföljning för att ge råd om fortsatt träning. Intensitet: lätt/medel

STYRKETRÄNING, GRUPPTRÄNING

Lok&Motion

Tid och plats: Lok&Motion, Blekingegatan 12, Karlskrona, Öppet alla dagar året om, se vår hemsida för aktuella öppettider.

Kontaktperson: PeGe Nilsson 0455-230 70, pege@lokomotion.se

Kostnad: 600kr/3 månader, gratis prova på gång

Hemsida: www.lokomotion.se

Beskrivning av aktivitet: Fullt utrustat gym och ett 50 – tal gruppträningspass per vecka. Du får ett inledande samtal där vi kartlägger din förmåga och begränsningar som leder till ett individuellt anpassat träningsprogram som uppdateras succesivt i takt med att du utvecklas. Intensitet: lätt/medel Kompiskort gäller

STYRKETRÄNING, GRUPPTRÄNING

Friskis&Svettis

Tid och plats: Friskishuset, Blåportsgatan 15, Karlskrona. Gymmet är öppet klockan 05–23 varje dag. För gruppträning se schemat på vår hemsida.

Kontaktperson: Camilla Holmström 0455-36 8863, camilla@kr.friskissvettis.se

För bokning av FaR-instruktion kontakta Friskis&Svettis reception 0455–18545.

Kostnad: 600kr/18 ggr (giltighetstid 1år), medlemsavgift med tillhörande försäkring (If skadeförsäkring inkl. resa till och från träning) tillkommer med 200 kr/år.

Hemsida: sida om FaR: <http://kr.friskissvettis.se/far> och www.friskissvettis.se/karlskrona

Beskrivning av aktivitet: Fullt utrustat gym. Tillgång till gym samt hela utbudet av gruppträning enligt schema. Inför träning på gym bokas ett möte med en FaR- instruktör för genomgång av träningsprogram. Intensitet: lätt/medel. Kompiskort gäller

GRUPPTRÄNING

Gymmix Karlskrona

Tid och plats: Sparres gymnastiksal (stora salen och lilla salen), Idrottshallen och Nättraby Idrottshall, enligt schema på hemsida

Kontaktperson: Elin Hofström tel.0733-339903, elin.hofstrom@gmail.com, tomasthaung@gmail.com, tel. 0708-88 13 16

Kostnad: terminskort jan-maj och augusti- dec, 250:-/termin

Hemsida: www.gymmixkarlskrona.com

Facebook: www.facebook.com/gymmixkarlskrona

Beskrivning av aktivitet: Full tillgång till alla pass: medel- och basgymna, , Core, Zumba, BodyBars, Yoga, Cirkelfys, Tabata, Chiball och Efit. Närmare beskrivning, se hemsidan Intensitet: lätt/medel/intensiv. Kompiskort gäller

THAI BOXNING

Karlskrona Muay Thai

Tid och plats: Tyska Bryggaregården, entré Magasinet, i källaren. Tis-. tors-. och lördagar Kl. 18.00 ordinarie verksamhet där teknik och grunder instrueras. Vid mer än 4 FaR deltagare kan en egen grupp bildas med egen träningstid.

Kontaktperson: Nick Mansell, 0701 42 76 07, e-post: karlskronamuaythai@gmail.com

Kostnad: 500kr/3 månader eller 800kr/termin, gratis prova på gång

Hemsida: <https://www.karlskronamuaythai.com/>

Beskrivning av aktivitet: Thailands nationalsport som tränar hela kroppen. En kampsport där du lär dig använda dina händer, armbågar, knän och fötter i försvar och attack. Sporten utövas efter egna förutsättningar. Då begränsad benfunktion finns kan fokus ligga på träning av bål och överkropp. Intensitet: lätt/ svår.

YOGA, MINDFULNESS, ZUMBA, HÅLLNINGS OCH BALANSTRÄNING

Rose-Marie Sandin Yoga Sangam

Tid och plats: Militärhemmet, översta våningen, Stortorget 1, Karlskrona, Zumba Gold i Nättraby Folkets hus. rehab-yoga: tisdagar kl. 13.00–14.30 och 15.00–16.30, yoga nybörjare: tisdagar kl. 17.15–18.45 och onsdagar kl. 19.15–20.45, yoga träning: onsdagar kl. 17.45–18.45, mindfulness: tisdagar 19.15–21.00, hållnings- och balansträning: onsdagar 10.00–11.00, zumba gold: onsdagar 12.30–13.30

Kontaktperson/ledare: Rose-Marie Sandin, tel. 0733-54 45 49, e-post: info@yogasangam.se

Hemsida: <https://yogasangam.se/>

Kostnad: 640- 950kr/ 7-10ggr, enstaka tillfälle 100-125kr, för mer info se hemsida

Max antal deltagare: 10-15

Beskrivning av aktivitet: Rehab-yoga: för dig med värk/utbrändhet. Enkla mjuka, anpassade övningar efter egen förmåga. Andning, vila mellan varje övning, avslappning, meditation. Hållnings- och balansträning: För dig som är benskör, träning av balans och rörlighet. Anpassade rörelser efter förmåga. Mindfulness: Ett verktyg för att hantera stress. Zumba gold: danspass till latinamerikansk

musik, lämpat för nybörjare och äldre aktiva. Inga hopp. Ledig klädsel, vattenflaska. Intensitet: lätt/medel

YOGA, MEDITATION

Natha Yogacenter

Tid och plats: Natha Yogacenter, Järnvägstorget 15B, Karlskrona. se schema på hemsida

Kontaktperson/ledare: Georgiana Danet, tel. 070 7740901 internationellt auktoriserad yoga/tantralärare

e-post: yoga@natha.se

Hemsida: <http://karlskrona.natha.se/>

Kostnad: 10 ggr 1000 kr, gratis prova på gång

Beskrivning av aktivitet: Traditionell mjuk, lugn yoga för nybörjare. Kort teoretisk del förklarar de medicinska, fysiska, psykiska och mentala effekterna av varje teknik som vi praktiserar. Praktisk del består av uppvärmning, fysiska ställningar, djup avslappning, andningstekniker, mental koncentration och meditation. Bästa yoga för att bli av med stress, att må bättre och att förbättra sin fysiska och psykiska hälsa. Intensitet lätt/medel. Ledig klädsel, vattenflaska.

YOGA MEDICINSK- OCH KUNDALINYOGA

Blekinge Yogastudio

Tid och plats: Blekinge Yogastudio, Gräsvik, Minervavägen 3, Karlskrona, Medicinsk yoga måndagar kl. 15.30–16.40, Senoryoga onsdagar kl. 10–11.20 Gäller vecka 34-50., se hemsida för information om fler träningstillfälle

Kontaktperson/ledare: Linda Klang tel. 0730-385060, linda@blekingeyogastudio.se,

Kostnad: 8ggr/1075 kr

Max antal deltagare: 14 st.

Hemsida: <https://www.blekingeyogastudio.se>

Beskrivning av aktivitet: Medicinsk yoga är en lugn och mjuk yoga för att förbättra fysik och förmågan att hantera stress. Rörelser utförs genom tydliga instruktioner på golv eller sittande på stol. Fokus är på optimal andning, känna igen kroppens signaler, förbättra förmågan att slappna av och hantera stress. Inga förkunskaper krävs. Kundaliniyoga är anpassad efter egen förmåga i syfte att släppa stress och spänningar. Andning och mjuka rörelser används för att öka medvetenheten om kropp och sinne. Varje tillfälle innehåller ett yogapass med enklare rörelser, en lång skön avslappning och avslutas med meditation. Intensitet: lätt/medel.

HOTYOGA, YINYOGA, RESTORATIVE, YOGA NIDRA

Hot Yoga Karlskrona

Tid och plats: Hot Yoga Studio Karlskrona AB, Gullbernavägen 2, 371 47 Karlskrona. Klasser dagligen enligt schema på hemsidan.

Kontaktperson/ledare: Lina Campbell tel. 0709- 39 26 71 e-post: reception@hotyogakarlskrona.se

Kostnad vid uppvisande av FaR: 1920 kr/ 3 månader, klippkort 10 gånger 1160 kr (giltigt 12 månader)

Max antal deltagare: I dagsläget 18 st.

Hemsida: www.hotyogakarlskrona.se

Beskrivning av aktivitet: Flera olika yogaformer; lugn & mjuk eller dynamisk & utmanande. Alla klasser innehåller meditation och avslappning. Yoga efter egen förmåga i välgörande **infraröd värme** 30–40°C. Inga förkunskaper krävs. Du leds av välutbildade yogalärare som är vana att möta nybörjare.

Intensitet: lätt/medel/intensiv.

YOGA, PILATES; STYRKE- OCH KONDITIONSTRÄNING

Mot ett starkare jag

Tid och plats: enligt överenskommelse, online, för mer information se hemsida

Kontaktperson: Maria Larsson, tel. 070-7829385

Mail: motettstarkarejag@gmail.com

Hemsida: <http://motettstarkarejag.com>

Kostnad: 750 kr/3 månader, ett fysiskt möte och två online kontakter/vecka

Beskrivning av aktivitet: individuellt utformade träningspass, träningsprogram med coachning 1–2 gånger per vecka sker digitalt via ett personligt konto med inloggning.

TRÄNA UTOMHUS

Karlskrona SOK

Tid och plats: sept-juni, tisdagar 18.00 Bastasjö, friluftsområde (Bastasjöstugan) Under okt-mars, även Tipspromenad Bastasjö söndagar 10.00. Hitta ut pågår maj- oktober, Veckans Bana – orientering kan nyttjas – se aktuell information på hemsidan.

Kontaktperson/ledare: Gunnel Hansson

e-post: gunnel.hansson@telia.com

Hemsida: <https://idrottonline.se/KarlskronaSOK/>

Kostnad: Medlemskap: 100–500 kr/år beroende på hur mycket du vill utnyttja. Inga pengar behövs första gången, du får ett informationsbrev.

Beskrivning av aktivitet: Delta i klubbens träningar: löpning och rullskidåkning (längdskidor när det finns förutsättningar) på alla nivåer.

Intensitet: lätt/medel/svårare.

STYRKETRÄNING OCH GYMPA

Regionshälsan (för regionanställda)

Tid och plats: Regionhälsan, Karlskrona, Karlshamn. Kontakt tas för tidsbokning

Kontaktperson: Karlskrona: Erica Söderqvist tel. 0455-73 62 79

Kontaktperson: Karlshamn: Anna-Karin Anderzen tel. 0454-73 20 07

Kostnad: de flesta aktiviteter är gratis

Hemsida: [Foretagshalsovard \(lblekinge.org\)](http://Foretagshalsovard.lblekinge.org) Start / Anställning och arbetsmiljö / Arbetsmiljö och hälsa / Företagshälsovård

Beskrivning av aktivitet: Aktiviteter såsom styrketräning, stavgång, pulspromenad, konditionsträning, core, pilates, boll och gummibandsträning. För utförlig information kontakta Regionhälsan eller se information via regionens intranät.

PROMENAD

Föreningen Hej Blekinge

Tid och plats: Rödeby, enligt överenskommelse

Kostnad: kostnadsfritt

Kontaktperson: Cissi Dahl, tel. 0708-61 59 17

Beskrivning av aktivitet: Gå en promenad i sällskap med en egen promenadvän som vi matchar till dig. Gå i din egen takt och vid det tillfälle som du och promenadvännen väljer att träffas. Vi försöker matcha dig och promenadvännen efter var ni bor och vilka intressena ni har. Promenadvännen möter upp dig utanför din dörr, promenaden börjar och slutar där.