

FaR-aktivitetskatalog Olofström 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.olofstrom.se/kompiskort> 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.

TIPSPROMENAD

KSK, BK Union, Kyrkhults scoutkår, Kyrkhults Bordtennis

Tid och plats: Brunnsängen i Kyrkhult (bakom skolan), söndagar 10.00–12.00

Kontaktperson: Agneta Gustavsson 0454- 77 07 19

Kostnad: 10kr/tipsbingo, 10kr/ frågesport

Beskrivning av aktivitet: Promenad på ca 3 km. Slingan går naturskönt längs Södersjön och viker sedan av in i centrala delar av Kyrkhult. Rundan är rullstols och barnvagnsvänlig. Utefter slingan finns kontroller med tipsbingo och frågesport. Intensitet: lätt/måttlig

TIPSPROMENAD

HOLJEPARK

Tid och plats: Längan, Holje Park, Olofström, söndagar 10.00–12.00

Kostnad: Tips 10kr, Bingo 20kr

Intensitet: lätt/måttlig

GYM

Holje Gym

Tid och plats: Holje Gym, motionshallen, Olofström, Öppet alla dagar 05:30-22:00

För bemannade tider, se hemsidan.

Kontaktperson: Christoffer Danielsson 070-688 05 79

Hemsida: <http://www.holjegym.se>

Kostnad: Träningskort / löpande: 189: - mån / autogiro- eller 2268: - vid betalning för helår direkt.

Ungdom / Pensionär 150: - mån på autogiro- eller 1800: - vid betalning för helår direkt.

Beskrivning av aktivitet: Tillgång till fullt utrustat gym. Gymmet är inte rullstolsanpassat. För nybörjare ges introduktion av ledare på bokad tid, vanligtvis kväll eller helg. Intensitet: lätt/måttlig

STYRKETRÄNING, GRUPPTRÄNING

Wellness Studio

Tid och plats: Östra Ringvägen 147, 293 40 Olofström, 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

GYMPA/YOGA

Friskis&Svettis

Tid och plats: Dannfältshallen eller Idrottshallen, terminsstart måndagen den 14/1, se schema på vår hemsida, gratis träning v 3 och 4

Kontaktperson: Linda Bäckman (se uppgifter hemsidan).

Hemsida: <http://olofstrom.friskissvettis.se>

Kostnad: Medlemskort 100 kr/kalenderår samt avgift; 26-64år 500kr, ungdom 13-25år 250kr, >65år 300kr, 10-kort 350 kr, engångsbiljett 50kr.

Beskrivning av aktivitet: Baspass innebär lätt intensitet men kan innehålla jogging eller andra lätta steg som lättar från golvet. Softpass är anpassad allsidig träning för dig som är ovan, övningar liggande på golv förekommer. Yoga (3 pass/vecka)/Pilates är en lugn form av träning där vi tränar styrka, rörlighet och stretching. Core enkla övningar för rygg, mage, bålstyrka och stabilitet. För vidare information om andra pass se vår hemsida. Intensitet: lätt/måttlig. Kompiskort gäller

GYMPA

Olofströms gymnasterna

Tid och plats: Idrottshallen Olofström, måndagar 18.00–19.00

Kontaktperson: Kerstin Henmyr, 0454-410 88,

Ledare: Kerstin Henmyr och Marianne Olofsson.

Hemsida: <https://idrottonline.se/olofstromsgymnasterna-gymnastik>

Kostnad: 250kr/termin

Beskrivning av aktivitet: Tillgång till gympa enligt schema. I det rekommenderade passet förekommer vissa övningar på golvet. Intensitet: måttlig

VATTENGYMPA/SIMNING/GYM/LANDPASS

Holjebadet

Tid och plats: Holjebadet, se schema på hemsidan. Tillgång till Personlig tränare (tidsbokning)

Kontaktperson: Bianca Gustavsson 0454-931 27 eller reception 0454- 937 00

Hemsida: www.holjebadet.se

Kostnad: Gruppträning på land eller i vatten: prova på gång 45 kr, 375 kr/10 gånger om man har löst ett 3 månaders (825 kr), 6 månaders (1 100 kr) eller 12 månaders (1 650 kr) bad kort, utan bad kort 750kr/10 gånger. Ordinarie pris; vuxen Bad 60 kr/gång Bad och gym 80 kr/gång. Har man sjukintyg eller är pensionär får man 50 % på badentré.

Beskrivning av aktivitet: Vi erbjuder individuell eller gruppträning i vatten, grupp träning på land eller individuell träning på gym. Aqua Bas är en aktivitet med låg till måttlig intensitet. Kompis kort gäller

STYRKETRÄNING och GYMPA

Regionshälsan (för regionanställda)

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

Kontaktperson: Karlskrona: Erica Söderqvist 0454-73 62 79

Kontaktperson: Karlshamn: Erica Söderqvist 0454-73 62 79

Kostnad: de flesta aktiviteter är gratis

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.

NATURPASS- utomhusaktivitet

OK Vilse 87

Tid och plats: Jämshögs västra skogar (Motorpavallen i sydost till Ladfogdegylet i nordväst), Kyrkhults skogar (runt Fornabodasjön) och Olofströms tätort samt Olofström och österut, 19/3 - 5/6 och 7/6 - 19/9 när på dygnet det passar bäst.

Kostnad: 60 kr alternativt 80 kr, beroende på karta och kartområde

Försäljningsställe för kartor: Apotek Hjärtat, Gulf, Kyrkhultsblomman och via klubbens kontaktperson

Hemsida: <http://www.vilse87.se/>

Kontaktperson: Margaretha Svensson, margaretha.svensson@oktv.se

Beskrivning av aktivitet: Utomhusaktivitet där du kan gå, cykla eller springa, ensam eller i grupp. Leta efter kontroller på kartan (25 till 40st), hitta de orange/vita skärmarna. På dessa skärmar finns en kodbokstav angiven som du noterar på startkortet som medföljer kartan. Vid avslutningen bjuds på fika, samvaro och möjlighet till att vinna priser. Mer info på vår hemsida.
Intensitet: Lätt, med möjlighet att nivåanpassa beroende på förmåga och behov.