

FaR-aktivitetskatalog Karlshamn våren 2024

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: <https://www.karlshamn.se/omsorg-och-stod/aktiv-vardag-ny/kompiskortet/> Medföljande kompis bör vara ombytt till träningskläder.

För säkrast information vad som sker under hösten hänvisar vi till respektive aktivitets hemsida. .

RYGGYMPA/CORE/LÖPNING

Blekinge Idrottshälsa

Ryggympa/core

Tid och plats: Blekinge Idrottshälsa, Erikdahlbergsvägen 35. tisdagar kl. 9.30 och lunchjogg 11.45 torsdagar. Kostnad: 400 kronor per termin. Stavgång/promenad (kan erbjudas enskilt eller i grupp)

Kostnad: 500 kronor per termin.

Kontaktperson: Anna Olsson, 0764-25 27 00, legitimerad sjukgymnast.

Beskrivning av aktivitet: Ryggympa/core träning: Vi tränar i grupp, balans, styrka för mage och rygg. Passet är utan hopp och löpning. Bra för dig med ryggsmärta eller för dig som är gravid. Passet är 30 minuter långt och leds av Anna Olsson.

GYMPA

Friskis&Svettis

Tid och plats: se schema på webbplats.

Kostnad: 400 kronor per termin

Kontaktperson: Catharina Lundegård, 0702- 65 66 16

Beskrivning av aktivitet: Individuell introduktion för att komma ingång i ordinarie gruppverksamhet. Ryggympa leds av specialutbildad ledare. Basgymna, skonsam enkel gymna utan hopp. Intensitet: lätt/medel.

Gymmix Karlshamn

Tid och plats: se schema på webbplats.

Kostnad: 400 kronor per termin

Kontaktperson: Lotta Johansson, 0454-147 80

Beskrivning av aktivitet: Rygg- och mjukgymna utan hopp och löpning. Bra träning för dig med nack- eller ryggbesvär. Ledare är sjukgymnast. Ring för information. Intensitet: lätt/medel.

Asarumsgymnasterna/Mörrums Gymmix

Tid och plats: se schema på webbplats. Anmälan sker via länk på vår hemsida www.Asarumsgymnasterna.nu

Kostnad: 425 kronor per termin eller engångskostnad per pass 40kr

Hemsida: www.asarumsgymnasterna.nu

Beskrivning av aktivitet: Vi erbjuder olika intensitet av träning där du och din kropp själv bestämmer tempot. Hos oss väljer du pass såsom Tabata, Core, cirkelträning, intervallträning, box, workinggympa, seasonal grace och dans i form av latinamerikanskt. Vi erbjuder även löparpass under terminens gång. Intensitet: lätt/medel.

Ledfitness onlineträning

Tid och plats: Träna hemma online när det passar dig med legitimerad fysioterapeut som coach.

Kontaktperson: Annika Terngård 0768-107977, annika@ledfitness.se

Välj mellan:

Ledträning: Ett skonsamt sätt att komma igång för dig som är otränad eller har ont i någon led. Fem nya träningspass á 20min/vecka med övningar för hela kroppen. Med hjälp av coach välj lämplig nivå på övning, med eller utan musik. Specialövningar för varje led inkluderat.

Kroppskännedom: minska stressen och hitta ditt inre lugn

Rehabiliterande yoga: öka rörligheten och minska stressen

Kostnad: 300kr för 3 mån (ord pris 600kr), Använd kampanjkoden FAR på www.ledfitness.se

VATTENGYMPA

Korpen Karlshamns motionsidrottsförening

Tid: tisdagar 17.00–18.00 vecka 36–50

Plats: Väggsbadet

Kontaktperson: Korpens kansli, 0454-140 37, 0732-34 75 75

e-post: kansliet@korpenkarlshamn.se

Kostnad: 450 kronor

Beskrivning av aktivitet: Vattengympa i Korpens regi.

MUSIKGYMPA

Karlshamns Församling

Dagar och tider: torsdagar kl. 10-11. Startar torsdagen den 29/9 2022.

Plats: Församlingsgården, Kungsgatan 58, Karlshamn

Kontaktperson: Ulrika Klüft 0454 -302231, ulrika.klyft@svenskakyrkan.se

Kostnad: Gratis, fika till självkostnadspris.

Hemsida: <https://www.svenskakyrkan.se/karlshamn>

Beskrivning av aktivitet: Rörelse, balans, andning, röstträning och avslappning. Få energi utan krav på prestation. Passet görs med både stående och sittande rörelser dock kan hela passet utföras sittande. Avslutas med enkel fika.

GYM ELLER SPINNING (TILLGÅNG TILL BASSÄNG)

Actic gym

Tid: se schema på webbplats.

Plats: Väggsbadet, Karlshamn.

Kontaktperson: Marcus Johansson, 0454-812 26 eller marcus.osterbergjohansson@karlshamn.se

Kostnad: 995 kronor för 3 månader, 3 månader autogiro och därefter löpande 289 kronor per månad plus 275 kronor i administrativ engångsavgift för autogiro.

Beskrivning av aktivitet: tillgång till fullt utrustat gym. Tillgång till instruktör för introduktion. Spinning i grupp max 15 personer, se webbplats för tider. Tillgång till 25 meters bassäng (27 grader), varmpool (36 grader) och bubbelpool (38 grader). Intensitet: lätt/medel.

STYRKETRÄNING, GRUPPTRÄNING

Wellness Studio

Plats: Rådhusgatan 4, Karlshamn; Storgatan 31, Asarum

Kontakt: reception 0455-225 00

Kostnad: 995 kr/3 månader,

Dagar och tider: information på hemsidan om schema för gruppträning, bemannad och obemannad lokal för medlemmar med tag.

Hemsida: www.wellnesstudio.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

DANS

Jag vågar-stuffa

Tid: nybörjar- och fortsättning söndagar 18.45–20.45, danskvällar onsdagar 19.30–21.00

Plats: Bellevueparken Karlshamn.

Kontaktperson: Marie Svensson.

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

Kostnad: Nybörjar- och fortsättning 400 kronor, danskvällar 200 kronor

Beskrivning av aktivitet: Jag vågar stuffa" har dansen som medel för att skapa aktiviteter för människor att umgås på ett naturligt sätt. Vi lär ut foxtrot, bugg, enkla sällskapsdanser/lekar och ibland lite gammeldans.

STYRKETRÄNING UTOMHUS

FYSIFORMe

Tid: onsdagar klockan 9.00 (för reservationer, se Facebooksida).

Plats: Östra piren Antal deltagare: max 15, grupperna startar när antalet är uppe i 5 personer.

Kontaktperson: PeGe Nilsson tele: 070-229 37 67 eller pege.nilsson@fysiforme.se

Kostnad: gruppträning - 35 kronor per pass, 280 kronor för 10 pass, en gratis prova på gång.

Beskrivning av aktivitet: Vi tränar utomhus med hjälp av gummiband och den egna kroppen. Passet gäller för personer med FaR, sjukpensionärer och pensionärer. Föransökan krävs till ovanstående telefonnummer. Förutom gruppträningar erbjuds även individuell träning efter bokning för information se Facebook. Passet varar i 40 min.

STYRKETRÄNING OCH GYMPA

Regionhälsan (för anställda på Region Blekinge).

Plats och tid: Regionhälsan, Karlskrona eller Karlshamn. Ta kontakt för tidsbokning.

Karlshamn kontaktperson: Anna-Karin Anderzen, 0454-73 20 07

Karlskrona kontaktperson: Erica Söderqvist, 0454-73 62 79

Kostnad: de flesta aktiviteterna är gratis.

Beskrivning av aktivitet: Gymmet öppet och personal visar gärna styrketräning. Hjälper också gärna till med individuella instruktioner i tex core träning, gummiband osv men inga grupper. För mer information kontakta Regionhälsan direkt eller besök Region Blekinges intranät.

HITTA UT - UTOMHUSAKTIVITET

Stigmännen Karlshamns Orienteringsklubb

Tid: 1 april – 6 november 2023 under dygnets alla timmar, du bestämmer själv.

Plats: Karlshamns och Asarums tätort med omnejd, Tjärö, Sternö, Hanö, Kastellet, Tärnö, Kohageleden-Eriksbergs stränder samt extrasläpp varje månad på nya spännande platser.

Kostnad: gratis. Du får en stor karta som du även kan ladda ner i mobilen via appen "hittaut".

Hemsida: <https://www.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/>

Kontaktperson: Lars-Gunnar Bengtsson, lgb.bengtsson@gmail.com

Beskrivning av aktivitet: utomhusaktivitet där du kan gå, cykla eller springa, ensam eller i grupp. Kom igång genom att bege dig ut i naturen för att leta checkpoints. Varje ring på Hittaut -kartan representerar en checkpoint, som i terrängen markeras med en Hittaut-stolpe i aluminium. Varje checkpoint har ett nummer och bokstav(er) som du kan registrera (om du så önskar) digitalt via dator eller telefon, genom att skapa en inloggning. När du registrerar dig bidrar du till fortsatt utveckling av aktiviteten. Varje registrerad checkpoint ger en lottsedel. I augusti och efter 6 november utlottas fina priser. Utlämningsställe för kartor: turistbyråerna i Karlshamn, Ronneby och Karlskrona kommun. Mer information finns på hittaut-kartan.

Intensitet: Lätt. Nivåanpassad aktivitet för såväl personer i behov av rullstol som elitmotionär.

Karlshamns Skoj på Hoj – naturpass på cykel ersätts med Bromölla Sölvesborgs Orienteringsklubbs Skoj på Hoj 2023 omfattande Listerlandet, Sölvesborg och Bromölla. Information Se FaR-katalogen Sölvesborg samt på Hittaut -kartan Karlshamn 2023.

PROMENAD

Föreningen Hej Blekinge

Tid och plats: Karlshamn med omnejdenligt överenskommelse

Kostnad: kostnadsfritt

Kontaktperson: Cissi Dahl, telefon: 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.