

FaR-aktivitetskatalog Karlskrona 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: <http://www.karlskrona.se/kompiskortet>

Medföljande kompis bör vara ombytt till träningskläder.

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.

Kontaktperson: Maria Borg, Karlskrona simsällskap 0455-803 34

e-post: 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 1,8 m, 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

Simhallen är för närvarande stängd på grund av renovering.

Tid och plats: Karlskrona Varmbadhus

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

Beskrivning av aktivitet: Skonsam träning i vatten. Intensitet: lätt/måttlig/ansträngande. Missar man ett träningsstillfälle 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: måndagar kl.10.30-12.00 vårterminen startar 2024-01-15 och håller på 10 gånger i Danssmedjan, Intagsvägen 3 Karlskrona (mitt emot Dynapak). Antal deltagare: Minst 4st, max 8-10 st., öppen grupp. Man behöver ingen partner.

Kontakt: info@hamboringen.se eller. tel. 260 60, torsdagar 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 200kr medlemsavgift/helår. Prova på 2 gånger utan kostnad

Beskrivning av aktivitet: Linedance, 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.

BUGG

Hamboringen

Tid och plats: måndagar kl.13.00-14.10 nybörjare och kl. 14.15-15.45 fortsättning och vårterminen startar 2024-01-15 och håller på 10 gånger i Danssmedjan, Intagsvägen 3 Karlskrona (mitt emot Dynapak). Antal deltagare: Minst 4 styck.

Kontakt: info@hamboringen.se eller telefon 0455-260 60 torsdagar mellan kl.18.00-19.00.

Dansledare: Inge Isaksson 070-246 79 25 och Per-Olof Pallhagen 070-932 21 77

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

Kostnad: 400 kr/termin samt 200 kr medlemsavgift/helår. Prova på 2 gånger utan kostnad.

Beskrivning av aktivitet: Hamboringen erbjuder dans bugg för senior och vuxen i ett lugnare tempo.

STYRKETRÄNING

DaJa Gym

Tid och plats: DajasGym, Kolonivägen 61, Gullberna Park, (ovan filmsalen, andra våning, utan hiss). Bemannade öppettider hösten 2023 är mån. 16-20, tis. 9-14, ons. 16-20, tors. 9-14. Alla medlemmar får eget passerkort för möjlighet till träning utanför de bemannade tiderna.

Kontaktperson: Ida Henrysson tfn. 0702-18 84 63, smsa eller tala in ett meddelande när du ringer.

Hemsida: www.dajasgym.se vi finns även på Facebook och Instagram, sök på DajasGym.

Kostnad: 399kr/ 3 månaders prova-på medlemskap med en ordination av FaR. Vi tar emot ett recept/person och år. Därefter gäller vår ordinarie prislista, finns att se på gymmet, hemsidan och på Instagram.

Beskrivning av aktivitet: Styrketräning i maskiner och fria vikter. Konditionsträning på löpband, motionscyklar, roddmaskin och crosstrainer. Individanpassat program och personligt omhändertagande efter behov. Lediga träningskläder och gymnastikskor rekommenderas, Omklädningsrum med dusch finns. Inga förkunskaper behövs. Intensitet: lätt/medel.

Grand Gym

Tid och plats: Grand Gym Ronnebygatan 19, 371 33 Karlskrona. Bemannade tider: måndag, onsdag 08.00-20.00, tisdag, torsdag 12.00-20.00, fredag 09.00-18.00. Obemannade tider: alla dagar 05.00-24.00

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

Hemsida: www.grandgym.se

Kostnad: 499 kr för 3 månader, obegränsad träning, instruktioner ingår

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

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: Styrketräning med fria vikter, maskiner för alla muskelgrupper, spinningcyklar, löpband och roddmaskin. Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

STYRKETRÄNING, GRUPPTRÄNING

Allhallen i Holmsjö

Tid och plats: Allhallen, Skolvägen 3, Holmsjö, Bemannade öppettider varierar, se Facebook. Eget passerkort utanför bemannade tider. Som medlem gäller fri tillgång till träningslokalen kl. 05–23.

Kontaktperson: Marie Alexandersson 0455- 911 10, e-post: marie@allhalliholmsjo.se

Hemsida: www.allhalliholmsjo.se eller Facebook

Kostnad: 599:- /tre månader. depositionsavgift på 150:- för nyckelkortet som återlämnas då medlemskap upphör.

Beskrivning av aktivitet: Styrketräning med fria vikter, maskiner för alla muskelgrupper, spinningcyklar, trapp-, roddmaskin och löpband. Gruppträningspass såsom yoga, Tabata, lätt-, medel- och seniorgympa. Se schema på hemsidan. Kompiskort gäller.

Artros & Fysio

Tid och plats: Nordic Wellness Blekingegatan 11, Karlskrona

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

Kostnad: 299-399 kr/mån, beroende på antal träningstillfälle i veckan, gratis prova på gång

Beskrivning av aktivitet: Ledträning för dig med exempelvis artros och reumatism. Gruppträning tillsammans med coach. Träning för dig som vill komma igång med säker träning där coachen är med och vägleder dig. Träning av funktionellt styrka, rörlighet och balans. 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

Nordic Wellness

Tid och plats: Blekingegatan 11, 371 34 Karlskrona, information på hemsidan om schema för gruppträning, bemannad och obemannad lokal för medlemmar med tag.

Kontaktperson: Thomas Heiderup, reception 010-709 94 07.
karlskrona.loket@nordicwellness.se

Hemsida: <https://nordicwellness.se/vara-klubbar/karlskrona/karlskrona-loket/>

Kostnad: 847 kr för 3 månader inklusive medlemskort som möjliggör träning dygnet runt.

Beskrivning av aktivitet: Fullt utrustat gym med tillgång till hela utbudet. 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.

Wellness Studio

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

Kontakt: reception 0455-225 00

Kostnad: 995 kr/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

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, camilla@karlskrona.friskissvettis.se För bokning av FaR-instruktion kontakta Friskis&Svettis reception under bemannade tider tel. 0455–18545. För bemannade tider se: <https://www.friskissvettis.se/karlskrona/oppetider>

Kostnad: 600 kr/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.

Regionshälsan (för regionanställda)

Tid och plats: Regionshälsan, 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: Företagshälsovård (tblekinge.org) Start / Anställning och arbetsmiljö / Arbetsmiljö och hälsa / Företagshälsovård

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 utförlig information kontakta Regionshälsan eller se information via regionens intranät.

GRUPPTRÄNING

Gymmix Karlskrona

Tid och plats: Sparres gymnastiksal, Allaktivitetshuset i Lyckeby 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, 300:-/termin

Hemsida: www.gymmixkarlskrona.com

Facebook: www.facebook.com/gymmixkarlskrona

Beskrivning av aktivitet: Full tillgång till alla pass: medel- och basgympa, Core, Zumba, BodyBars, Yoga, Cirkelfys, Tabata 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: 500 kr/3 månader eller 800 kr/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: Ölandsgatan 16, 2: a våningen, Karlskrona.

Mindfulness: tisdagar kl 18.00–19.45/20.00. Kostnad 990: - för 8 ggr

Rehab-yoga: onsdagar 13.00–14.30. Kostnad 790:- för 7 ggr.

Zumba gold: onsdagar 15.00–16.00. Kostnad 590:- för 7 ggr.

Yoga träning: onsdagar kl. 17.45–19.15. Kostnad 790:- för 7 ggr.

Kontaktperson/ledare: Rose-Marie Sandin, tel. 073-354 45 49,

e-post: info@yogasangam.se

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

Kostnad: se ovan, rabatt för FaR: 50:- på resp klass, för mer info se hemsida.

Maxantal deltagare: 10-17

Beskrivning av aktivitet: Beskrivning av aktivitet: Mindfulness för att bli mer närvarande i ditt liv och hjälpa dig att hantera stress och situationer i ditt vardagliga liv. Omfattar bla meditation och kroppsskanning. Intensitet: lätt. Rehab-yoga: för dig med värk/utbrändhet. Enkla mjuka, anpassade övningar efter egen förmåga. Andning, vila mellan varje övning, avslappning, meditation. Intensitet: lätt/medel. Zumba gold: danspass till härlig musik, lämpat för nybörjare och äldre aktiva. Inga hopp. Ledig klädsel, vattenflaska. Intensitet: lätt/medel.

Yoga träning: Yoga med vila, avslappning och meditation. Intensitet: lätt/medel/lite mer utmanande. Intensitet: lätt/medel.

ANANDA Yoga Karlskrona

Tid och plats: ANANDA Yoga Karlskrona, Järnvägstorget 15 B, Karlskrona.

Kontaktperson/ledare: Georgiana Danet, tel. 070 77 40 901 internationellt auktoriserad yoga/meditationslärare

e-post: yoga@anandayogakarlskrona.se

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

Kostnad: 690kr/månad, alternativt betalar man billigare per termin

Kompiskort: ja

Beskrivning av aktivitet: Vi tränar metoder för avslappning och regenerering – både fysiskt och mentalt – som hjälper till att återupprätta ett tillstånd av hälsa och vitalitet, inre harmoni. Träningen kommer att inkludera asana (fysiska ställningar), pranayama (andningskontroll), meditation och andra tekniker som lärs ut under yogapassen. Intensitet lätt/medel. Ledig klädsel, vattenflaska.

Blekinge Yogastudio

Tid och plats: Blekinge Yogastudio, Gräsvik, Minervavägen 3, Karlskrona, Medicinsk yoga på måndagar kl. 15.30–16.40, Senoryoga onsdagar kl. 10–11.20, se hemsida för information om fler träningstillfällen.

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

Kostnad: 8 ggr/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.

Hot Yoga Karlskrona

Tid och plats: Hot Yoga Studio Karlskrona AB, Högabergsgatan 3 (på bakgården, gula gårdshuset), 371 34 Karlskrona. Klasser måndag till fredag samt söndagar enligt schema på hemsidan.

Kontaktperson/yogalärare: Lina Campbell tel. 0709- 39 26 71

e-post: reception@hotyogakarlskrona.se

Kostnad Vid uppvisande av FaR ges du 20% rabatt på våra ordinarie yogakort. Gäller ej vårt redan kraftigt rabatterade introkort. Kan ej kombineras med andra rabatter. All info och priser finns på vår hemsida.

Hemsida: www.hotyogakarlskrona.se

Beskrivning av aktivitet: Yoga och Hiit/Pilates efter egen förmåga i välgörande infraröd värme 30–40°C. Inga förkunskaper krävs. Du leds av välutbildade yogalärare med vana att

möta nybörjare. Flera olika yogaformer: lugn och mjuk eller dynamisk och utmanande. Alla våra yogaklasser innehåller meditation och avslappning. **Intensitet:** lätt/medel/intensiv.

YOGA, PILATES; STYRKA OCH KONDITIONSTRÄNING

Mot ett starkare jag

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

Kontaktperson: Maria Larsson, 070 –7829385

e-post: 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 Coaching 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.

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

Intensitet: lätt/medel/svårare.