

FaR-aktivitetskatalog Olofström 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: [Kompiskortet - Olofström \(olofstrom.se\)](http://Kompiskortet - Olofström (olofstrom.se)) Medföljande kompis bör vara ombytt till träningskläder.

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: 10 kr/tipsbingo, 10 kr/ 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.

Holjepark

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

Kostnad: Tips 10 kr, Bingo 20 kr

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, se schema på vår hemsida

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

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/SIMNING/GYM/AQUAFLOAT

Holjebadet

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

Kontaktperson: Bianca Gustavsson 0454-931 27 bianca.gustafsson@olofstrom.se eller reception 0454- 937 00

Hemsida: [Holjebadet - Olofström \(olofstrom.se\)](http://Holjebadet - Olofström (olofstrom.se))

Kostnad: För öppettider och priser se webbsida: [Holjebadet - Olofström \(olofstrom.se\)](http://Holjebadet - Olofström (olofstrom.se))

Har man sjukintyg eller är pensionär får man 50 % på dags entré. Detta gäller måndag till torsdag hela dagen. Samt fredag fram till 16:00. Kompis kort gäller endast i badet.

Beskrivning av aktivitet: Vi har olika former av gruppträning i vatten och på land. Passen bokas via webbsidan: <https://holjebadet.brponline.se>

45 kr med giltigt abonnemang, 90 kr utan abonnemang. 900 kr/12 gånger utan abonnemang. Motionssim samt individuell träning på gym.

STYRKETRÄNING och GYMPA

Regionhälsan (för regionanställda)

Tid och plats: Regionhälsan, 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: 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 Regionhälsan eller se information via regionens intranät.

NATURPASS- utomhusaktivitet

OK Vilse 87

Tid och plats: Naturpasset i Kyrkhult med start 11/6 och slut 3/10.

Kostnad: 100 kr.

Försäljningsställen: Gulf, Kyrkhultsblomman och via kontaktpersonen: Margaretha Svensson
tele: 0706106381

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. På din karta finns kontroller inritade som i terrängen markeras med orange/vita skärmar. På dessa skärmar finns en kodbokstav angiven som du noterar på startkortet som medföljer kartan. Möjlighet att vinna pris vid avslutningen då vi bjuder på fika. Intensitet: Lätt, med möjlighet att nivåanpassa beroende på förmåga.