

FaR-aktivitetskatalog Ronneby 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.ronneby.se/uppleva-gora/for-dig-med-funktionsnedsattning/Kompiskortet/>. Medföljande kompis bör vara ombytt till träningskläder.

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

PROMENAD/STAVGÅNG

Sveriges Pensionärs Riksförbund SPRF

Tid och plats: Brunnsparken, samling vid Wienercafé, tisdagar 9.30–10.30

Kontaktperson: Gunni Karlsson 0457-126 59

Kostnad: gratis

Beskrivning av aktivitet: Promenad med egna stavar (stavar finns inte till utlåning) eller välj att promenera utan. Man kan välja en kort eller lång runda beroende på dagsform. Det går bra att delta även om man inte är pensionär. Intensitet: lätt

STYRKETRÄNING och GYMPA

United Motion Gym

Tid och plats: United Motion, Kungsgatan 11, Ronneby, söndag-fredag 05.00-24.00, lördag 05.00-19.00, för gruppträning se schema på hemsida.

Kontaktperson: Jonny Cederholm 0455-146 46. e-post: info@unitedmotion.se

Hemsida: <http://unitedmotiongym.se>

Kostnad: 799 kr/3 månader

Beskrivning av aktivitet: Fullt utrustat gym och tillgång till vårt utbud av styrketräning och gruppaktiviteter, se information på hemsida. Intensitet: lätt/medel. Vid första tillfället träffar du en instruktör som lägger upp den träning som passar just dina behov.

Wellness Studio

Tid och plats: Wellness Studio Metallgatan 1, Ronneby, Kockumsvägen 17, Kallinge, Svenstorpsvägen 2 A Bräkne-Hoby, 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

STYRKETRÄNING, GYMPA, VATTENGYMPA OCH MEDIYOGA

Ronneby Brunn Spa

Tid och plats: Spa Ronneby Brunn Hotell, Reddvägen 2, 372 22 Ronneby, För öppettider se information på hemsidan.

Kontaktperson: Marie Sahlen, tel.: 0457/750 00

e-post: spamanager@ronnebybrunn.se

Hemsida: <http://www.ronnebybrunn.se/spa/friskvard/>

Kostnad: 1200kr/3 månader.

Beskrivning av aktivitet: tillgång till gym och möjlighet att vara med på våra pass, passen kan variera, se information på hemsida. Intensitet: lätt/medel.

GYMPA

Friskis & Svettis

Tid och plats: Ronneby Sporthall och Thoren Framtid, Ronneby. Även utepass. Schema finns på vår hemsida.

Kontaktperson: Pernilla Claesson, ordförande: info@ronneby.friskissvettis.se

Kostnad: 400 kr terminsavgift + medlemsavgift med tillhörande försäkring 100 kr /år

Hemsida: <https://www.friskissvettis.se/ronneby>

Beskrivning av aktivitet: Vi erbjuder soft- och jympapass, multifys, yoga och yoga energy. Intensitet: lätt/medel.

YOGA Medicinsk- och kundalinyoga

Blekinge Yogastudio

Tid och plats: Blekinge Yogastudio, Blekinge Yogastudio, Badhus No1 i Brunnsparken, Ronneby, Medicinsk yoga tisdagar kl.16.00–17.10, Kundaliniyoga tisdagar kl. 17.30–19.00 samt 19.15-20.45

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

Kostnad: 8 ggr/920kr

Maxantal deltagare: 20

Hemsida: www.blekingeyogastudio.se

Beskrivning av aktivitet: Medicinsk yoga är en lugn och mjuk yoga för alla som vill förbättra sin fysik och förmåga att hantera stress. Du utför rörelser genom tydliga instruktioner på golv eller sittande på stol. Vi lär oss att andas optimalt, känna igen kroppens signaler, förbättrar förmågan att slappna av och hantera stress. Inga förkunskaper krävs. Kundaliniyoga anpassar du helt 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.

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.

Kroppskänedom: 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

GOLF

Ronneby Golfklubb

Tid och plats: Ronneby Golfklubb, Reddvägen 14, Ronneby mars-november

Kontaktperson: Johan Bjerngren 0457-125 50

Kostnad: 4 lektioner a 25 minuter 1 330 kr

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

Beskrivning av aktivitet: Möjlighet under säsongen april - oktober att få testa på golf tillsammans med golfinstruktör under tre tillfällen. Är man sedan intresserad av ytterligare träning så diskutera vi förutsättningarna för att gå vidare.

STYRKETRÄNING och GYMPA

Regionhälsan (för regionanställda)

Plats och tid: 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.

HITTAUT- utomhusaktivitet

Ronneby Orienteringsklubb

Tid och plats: Ronneby tätort med omnejd, Brunnskogen. 1 maj – 4 november 2022 under dygnets alla timmar, du bestämmer själv.

Kostnad: Gratis. Du får en stor karta som du även kan ladda ner i mobilen via appen: hittaut. Varje hittad och registrerad check point ger en lottsedel. 1 juli och 4 nov. utlottas fina priser. Utlämningsställe för kartor: Turistbyråerna i Karlshamn, Ronneby och Karlskrona kommun

Hemsida: <https://www.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/ronneby/> eller <https://www.rok.nu/>

Kontaktperson: Lennart Smedenmark lennartsmedenmark@telia.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 check points. Varje ring på Hittaut- kartan representerar en check point, som i terrängen markeras med en hitta utstolpe i aluminium. Varje check point 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 check point ger en lottsedel. Mer information finns på Hittaut - kartan. Intensitet: Lätt. Nivåanpassad aktivitet för såväl funktionshindrad i behov av rullstol som elitmotionär.

SIMNING

HDF Friskvård

Tid och plats: Kallinge Simhall, söndagar: 19.00-19.45, tisdagar 19.00-19.45 Kontaktperson: Anders Sundquist, tel. 0708-38 75 83 e-post: anders@levlia.se

Hemsida: www.hittadittflyt.se

Kostnad: 295 kr/månad (2 tillfällen per vecka) i 3 månader. Gratis prova på gång.

Beskrivning av aktivitet:Handledning i Crawl kurs och motion. Krav på 25 meters simkunnighet och att ta sig i och ur bassäng på egen hand via ”bryggstege” alt via trappa. Bassängen är 16,67 m x 8,5 m, max djup 3.40 m, temperatur ca 29°. Möjlighet att låna flythjälpmedel; plattor, simdynor och ”flytkorvar”.