**Träning för cancerpatienter**

**OBS! Nedanstående erbjuder deltagande i befintliga aktiviteter och har just nu inga särskilda grupper för enbart cancerpatienter.**

**LAHOLM**

**Laholms IF Träningsverket**

**Aktivitetsutbud**

* **Cykling**Cykling är passet där du tränar kondition och uthållighet på ett maximalt och skonsamt sätt. Genom att växla mellan sittande och stående, olika motstånd och tempo får vi hela tiden nya utmaningar.

**Plats**: Lagaholmshallen - C, entré via Folkhälsocentrum\*

**Tid**: Mån kl 06.00-06.30, Fre kl 17.30-18.15, Sön kl 15.30-16.15  
**Kostnad**: 650 kr/termin eller 80 kr/gång

Friskvårdskort gäller

* **Body balance**

Bodybalance är passet som bjuder på en härlig blandning av yoga, tai chi och pilates. Träningspasset fokuserar på att förbättra din rörlighet, styrka och balans. Med hjälp av andning och en mix av starka och mjuka rörelser får du snabbt resultat. Bodybalance stärker dina muskler från insidan och ut och avslutas sedan med tio minuters avslappning.

Plats: Lagaholmshallen - C, entré via Folkhälsocentrum

Tid: Måndag kl 20.00 - 21.00

**Kostnad**: 650 kr/termin eller 80 kr/gång

Friskvårdskort gäller

* **Challenge**  
  Challenge är ett cirkelträningspass där hela kroppen används. Träningspasset bjuder på både konditions-, styrke-, och balansträning i en härlig mix. Till hjälp under passets gång används viktstänger, gummiband och stepup-brädor.

Plats: Lagaholmshallen - C, entré via Folkhälsocentrum

Tid: Måndag kl 19.00 - 20.00

**Kostnad**: 650 kr/termin eller 80 kr/gång

Friskvårdskort gäller

**Information**: www.traningsverket-laholm.se och Facebook, e-post: [info.traningsverket@gmail.com](mailto:info.traningsverket@gmail.com)

**\*OBS!** Om Folkhälsocentrum är stängt så är ingången mellan A-och B Hallen. Och det brukar vara

stängt när vi har pass på helgen och tidig morgon.

**HALMSTAD**

Ingen aktör för tillfället

**FALKENBERG**

**Vinbergs IF**

**Kontaktperson** Torbjörn Erlingsson, 070-641 57 61, [etorbjorn@yahoo.com](mailto:etorbjorn@yahoo.com)

**Aktivitet**: Lättgympa utan hopp och löpning

**Tid** Onsdagar kl 18-19 (juluppehåll 9 dec-11 jan)  
Efter gympan erbjuds frivillig volleyboll

**Aktivitetsnivå**: Låg intensitet (11-13 på Borgskalan)

**Lokal**: Vinbergs grundskola, Vinbergs kyrkby

**Kostnad** 300 kr/termin

**Friskis och Svettis Falkenberg**

* **Kontaktperson** (namn och kontaktuppgifter)  
  Ulla Liden, [ulla\_liden@telia.com](mailto:ulla_liden@telia.com) och   
  Elisabet Nylander, [elisabet.n@friskisfalkenberg.se](mailto:elisabet.n@friskisfalkenberg.se)

**Aktivitetsutbud för målgruppen:**

* Sedan den 14 december 2021 håller vi till på Violinvägen 1 i Falkenberg som ligger precis vid tågstationen dit även stadsbussen går. Finns bra med parkeringsplatser i direkt anslutning
* Vi erbjuder FaR patienter träning i både gym och gruppträning till en kostnad av 500 kr för 3 månader, vill man kan man efter dessa tre månader förlänga med ytterligare tre månader för 500 kr. Alternativet att man redan från början betalar 1000 kr för 6 månader. Medlemsavgift tillkommer på 200 kr vilken betalas endast en gång per kalenderår . (för information bifogas den ordinarie prislistan)
* När FaR patient tar kontakt med oss bjuder vi alltid in till ett personligt möte där vi går igenom träningsutbudet, både för gymmet och gruppträningen. Allt för att personen ska få en inblick i de olika träningsformerna, intensitet etc. Om så önskas är någon av oss med första gången/de första gångerna i gymmet eller på gruppträningen. När träningskortet är köpt har personen tillgång till all träning fullt ut som föreningen erbjuder
* Träningsutbudet för gruppträningen hösten 2021, se bifogat dokument och som kommer att justeras något under jul- och nyårshelgerna. Vårschemat börjar gälla strax efter Trettonhelgen och är inte klart ännu men kommer troligtvis vara snarlikt höstschemat. Bifogar även det som gäller för gymmet. Utbudet för både gym och gruppträningen finns alltid uppdaterat på hemsidan och för gruppträningen även i appen.
* När det gäller Träning vid cancer har vi planer på att ordna med specifika tillfällen för gruppen. Exakt hur vi ska göra det vill vi gärna diskutera tillsammans med målgruppen för att öka delaktigheten och att det anpassas utifrån behov.

Hör gärna av er till Ulla eller Elisabeth om någonting är oklart eller om det finns frågor kring ovanstående.

**HYLTE**

**Örnahallens Hälsocenter**

**Kostnad:** 60 kr/gång, 30 kr/gång (studerande/sjukintyg/pensionär)

Avgiftsfritt årskort (gym, bad och gruppträning) för alla kommuninvånare som har

fyllt 70 år, eller personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning tillsvidare

på minst 50% (folkbokförda och boende i Hylte kommun) Engångssumma

på 75 kr tillkommer för fysiskt kort (för att komma in på anläggningen)

Information: [www.hylte.se/ornahallen](http://www.hylte.se/ornahallen)

Kontakt: [ornahallen@hylte.se](mailto:ornahallen@hylte.se) tfn 0345-180 97

**Örnahallens Hälsocenter**

**Gruppträning**

Ett varierat gruppträningsutbud med bl.a styrka, kondition och balans samt aqua

pass och spinning. Platser till passen kan bokas tidigast en vecka i förväg.

Drop-in i mån av plats. Mer information om passen, gruppträningschema och

om bokning hittar du på [www.hylte.se/ornahallen](http://www.hylte.se/ornahallen).

**Gymmet**

Kostnadsfri visning i gymmet kan bokas vid köp av träningskort och därefter sker

träning på egen hand. Instruktion i gymmet för att få ett eget träningsprogram

kan köpas till för 400 kr.

**Kostnad:** 60 kr/gång, 30 kr/gång (studerande/sjukintyg/pensionär)

Avgiftsfritt årskort (gym, bad och gruppträning) för alla kommuninvånare som har

fyllt 70 år, eller personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning tillsvidare

på minst 50% (folkbokförda och boende i Hylte kommun). Engångssumma på

75 kr tillkommer för fysiskt kort (för att komma in på anläggningen)

Information: [www.hylte.se/ornahallen](http://www.hylte.se/ornahallen) Tidsbeställning:tfn 0345-180 97

Kontakt: [ornahallen@hylte.se](mailto:ornahallen@hylte.se)

**VARBERG**

**Friskis&Svettis Varberg**

**Adress:** Brukstorget, Birger Svenssons väg 16E

**Aktivitetsutbud**

* **Gym/styrketräning**Personligt program anpassat av instruktör. Alla dagar enl. överenskommelse, se öppettider www.varberg.friskissvettis.se
* **Cirkelgym**Stationsträning i gym-maskiner
* **Yoga**För andning, rörlighet, styrka och balans, ingen yoga-vana behövs
* **Core**bålstabilitet, enkla övningar för hållning, stabilisering och balans
* **Motionsgymnastik** Jympa bas utan hopp

**Kostnad:** 700 kr/3 mån + 100 kr medlemsavgift mot uppvisande av FaR recept

(ger tillgång till hela träningsutbudet)

**Kostnad efter receptperioden:** Gymkort 1 780 kr/halvår + 100 kr medlemsavgift,

2 600 kr/helår + 100 kr medlemsavgift. Jympa bas 1 150 kr/halvår + 100 kr medlemsavgift, 1 700 kr/helår + 100 kr medlemsavgift. Spinning Guldkort 2 150 kr/halvår + 100 kr medlemsavgift,

3 100 kr/helår + 100 kr medlemsavgift.

**Kontakt:** Christina Nilsson, 0340-67 62 95

**Information:** om tider samt övriga aktiviteter, www.varberg.friskissvettis.se

Tfn: 0340-67 62 62, [info@varberg.friskissvettis.se](mailto:info@varberg.friskissvettis.se)

**KUNGSBACKA**

**Nordhallands Ridklubb**

Källåsvägen 43, 434 93 Vallda

**Ridning**

Kostnad: Lektionspris vuxna 266 kr/45 min, juniorer 216 kr/45 min

Annat pris vid större grupp, efter överenskommelse.

Information: Anki Strömberg, Ridskolan tfn 0708 95 87 02 [ridskolan@nhrk.se](mailto:ridskolan@nhrk.se)

**Gymmet i Kungsbacka**Verkstadsgatan 12, Kungsbacka

**Gymmet för kvinnor i alla åldrar**

Bemannat måndag, onsdag, torsdag kl.09.00-13.00   
måndag - torsdag kl.18.00-20.00 fredag kl 09.00 -12.00   
Obemannat kl. 05.00-22.00   
  
Kostnad:12 månader 349 kr/månad (65+/ungdom 12-18 år 299 kr/månad)  
6 månader 379 kr/månad (65+/ungdom 12-18 år 329 kr/månad)

Anställda i Region Halland 12 månader 249 kr/mån

**Specialanpassad träning** både för män och kvinnor med vikt på styrka, balans, rörlighet och koordination (ex. parkinson, reumatism, diabetes,stroke)

Torsdag kl 13.00 - 14.00 Period: Första gruppen börjar 9/9  
Kostnad: 1099 kr (10 ggr)

**Kom i gång grupper** för både kvinnor och män Period: start vecka 36

Information: Ellen Ljungberg Tfn 0706-81 66 36 E-post [gymmet9@gmail.com](mailto:gymmet9@gmail.com)  
www.gymmetikungsbacka.se