

Fysisk aktivitet på Recept

Aktivitetskatalog



Halmstad 2021

Uppdaterad februari 2021



Halland



Region Halland

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

I *Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor* får rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination och särskild uppföljning hög prioritet vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna. Riktlinjerna utgör tillsammans med regionala terapirekommendationer och vårdriktlinje grunden för arbetet med levnadsvanor i Region Halland.

Vem ska ha FaR?

Patienter som kan uppnå bättre hälsa genom ökad fysisk aktivitet. FaR används som komplement till eller ersättning för läkemedel, både i förebyggande och behandlande syfte. Patienten måste också klara fysisk aktivitet utanför hälso- och sjukvården. En förutsättning är att patienten är, eller under samtalets gång blir, beredd att förändra sitt beteende när det gäller fysisk aktivitet.

Den fysiska aktiviteten kan utföras som en egenaktivitet och/eller som en organiserad aktivitet inom en förening eller hos annan aktör.

FaR ska innehålla

Orsak till förskrivning
Typ av aktivitet
Frekvens
Duration
Intensitet
Eventuella försiktighetsmått
Tidpunkt och typ av uppföljning

Riktlinjer för FaR i Region Halland

- Alla vårdgivare kan med fördel informera om fysisk aktivitet men förskrivning av FaR bör utföras av legitimerad personal (uppgiften kan delegeras).
- Utforska nuvarande fysisk aktivitetsnivå genom att ställa öppna frågor, spegla och sammanfatta svaren (använd MI-metoden)
- FaR ordinerar i enlighet med FYSS som är ett kunskaps- och beslutsstöd vid rådgivning av fysisk aktivitet och förskrivning av FaR, se www.fyss.se
- Receptet ska vara individuellt anpassat i fråga om dosering och typ av aktivitet. Du kan som vårdgivare ge förslag på vilken typ av aktivitet som är lämplig vid just den diagnos man har, men patientens egna intressen styr också valet.
- FaR ska förskrivas i VAS, se VAS-hjälpen eller VAS- manual Fysisk aktivitet på recept. För förskrivare som inte har VAS kan receptblanketter beställas via www.skllkommentus.se
- Uppföljning sker via besök, telefon eller på annat sätt utifrån individens behov.

Aktivitetskatalogen kan ge ytterligare stöd

Aktivitetskatalogen är inget beslutsstöd så som FYSS men visar ett urval av de aktiviteter som finns i respektive kommun och kan därmed vara ett stöd för att hitta en lämplig aktivitet.

Aktiviteter i katalogen är indelade i följande ordning:

- Utegym, cykelleder, upplysta motionsspår, vandringsleder mm.
- Kostnadsfria aktiviteter
- Aktiviteter med subventionerat pris mot uppvisande av FaR-recept
- Övriga aktiviteter (indelade ortsvis)

Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

Länsstyrelsen och fem av de halländska kommunerna har tillsammans tagit fram en digital friluftsguide för hela Halland som uppdateras kontinuerligt. Det kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet.

Motionsspår

Belysta motionsspår

Galgberget (kuperad terräng, träningsredskap i anslutning till slingan)	3 km
Getinge	0,8 km
Gullbrandstorp	1,2 km
Fyllinge	4 km
Oskarström	2 km
Simlångsdalen	1,7 km
Vallås/Sannarp	1,1 km
Trottaberg (träningsredskap i anslutning till slingan)	1,2 km
Kvibille (träningsredskap i anslutning till slingan)	1 km

Övriga motionsspår

Galgberget	5 km
Galgberget – Hälsans stig, lätt terräng	4 km
Gullbrandstorp	4 km
Gullbranna	4 km
Hallågra	0,8 km
Harplinge	1,25 km
Holm	1,25 km
Simstadion/Brottet	0,8 km
Tönnersjö	3,5 km
Hälsans stig/Österleden	10 km
Möllegård	1,7 km
Möllegård	2,5 km

Utegym (mer info på www.halmstad.se)

- Linehedsparken
- Vapnö grustäkt
- Galgberget, i närheten av Hallandsgården
- Trottaberg, söder om Nya Tylösandsvägen
- Sannarp/Vallås
- Skedalahed
- Kvibille
- Simlångsdalen
- Oskarström
- Fyllinge
- Gullbrandstorp
- Slottsparken

Cykelleder

Ginstleden

Fin gång/cykelled totalt 200 km lång. Utöver Ginstleden finns många cykelvägar/banor i Halmstad, gratis karta över cykelvägar kan hämtas på Tekniska kontoret eller Halmstad Turistbyrå.

Vandringsleder

Stavgång & promenader

Promenadstigar och vandringsleder med varierad svårighetsgrad, se nedan. Finn fler alternativa promenadstigar på www.halmstad.se. Det finns också möjlighet att erhålla *Karta över vandringsstigar i Södra Halland* på Turistbyrån.

Hälsans stig

Slingan på Galgberget är 4 kilometer och Österledenslingan är 10 km. Börja promenaden var du vill, du behöver inte gå hela slingan. Varje km är markerad och du bestämmer själv när du är nöjd! Kartor finns på Länssjukhuset, Turistbyrån, Vårdcentralerna samt Martin Luthers och Vallås kyrka.

Promenad längs Nissastrand

Utgå från Österskans, vid broräcket finner du en karta över stigens sträckning. Naturstigen är markerad med blå stolpar från och med Norre Katts park.

Prins Bertils stig

18 km lång stig som börjar vid Halmstad Slott och slutar i Möllegård. Informationsskyltar berättar om sevärdheter längs vägen.

Plönningeskogen

Gul led, 2,4 km - en sk. kompisled där vandring, cykling och ridning är tillåten. Leden utgår från vändplatsen/parkeringsplatsen vid infarten till skogen.

Ginstleden

Fin gång/cykelled totalt 200 km lång. Bra möjligheter att promenera delsträckor. Gratis karta kan hämtas på Tekniska kontoret eller Halmstad Turistbyrå.

Utflykt i Ingeland - vandring i Alf Hambes värld

Vandring på mindre vägar och stigar till platser som inspirerat Alf Hambe till visor och dikter. Det går att lyssna på berättelser på varje plats. Utgå från Steninge vandrarhem (Steninge kustväg 30) där karta hämtas upp.

Tfn: 035-520 54, 0706-25 20 54, E-post: info@steningevandrarhem.se
www.steningevandrarhem.se

Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland www.naturkartan.se/sv/halland

Länsstyrelsen och fem av de halländska kommunerna har tillsammans tagit fram en digital friluftsguide för hela Halland som uppdateras kontinuerligt. Den kan också vara till hjälp att hitta platser för fysisk aktivitet.

Fritidsbanken Halmstad

Haldahuset, Knäredsgatan 23

Lån av sport- och fritidsprylar.

Allt från golf och hockey utrustning, racketsport och fotbolls utrustning eller sällskapsspel.

Verksamheten bygger på återbruk, gratis att låna.

Öppettider för bokning: måndag - fredag kl. 10.00 - 15.30

tfn: 0733-42 95 47, fritidsbankenhalmsstad@gmail.com

www.fritidsbanken.se/halmstad samt Facebook Fritidsbankenhalmsstad

Haverdal

Haverdals Gofklubb

Paragolf

med prova på-tillfällen för personer med någon typ av funktionsvariation.

För mer information och kontakt: Nicholas Blomqvist tfn 070 2914 206,

nicholas@haverdalsgk.se

Golf

Övningsbanan, 9-hål, längd 40 - 85 meter/hål.

Start första tee, bakom flaggstängerna och puttningsgreenen

Period: året runt, ej vid frost

Kostnad: fritt för alla

Lån av klubbor under öppettiderna.

Information: 035-14 49 90, www.haverdalsgk.se

Ps. Det går även att låna golfutrustning på Fritidsbanken Knäredsgatan 23, Haldahuset. Information: www.fritidsbanken.se/halmstad

Halmstad

Halmstad Innebandyklubb

Halmstad Arena, Växjövägen 11

Rullstolsinnebandy

Fredag kl 18.00 - 19.00

Period: 8/1 - 30/4 (om restriktionerna tillåter)

Kostnad: ingen

Ledare: Tore Nilsson, Andreas Andersson

E-post: rollingpenguins@halmstadibk.com

Information: Kansli tfn 035-12 99 60 , www.halmstadibk.com

Facebook: Halmstad Rolling Penguins (H IBK)

Halmstad

Cykelfrämjandet

Cykling

Samling framför Slottet med egen cykel

Olika mål varje gång. En runda är cirka 15-25 km.

Tisdag kl 18.00

Period: maj, juni, juli & augusti

Kostnad: Ingen kostnad

Ledare: Claes Roland Tagesson tfn 0734-38 31 73, Göran Sidén tfn 0763-63 71 00

Information: www.cykelframjandet.se/halmstad E-post: gosiden@gmail.com

Harplinge

Harplinge Hembygdsförening

Stavgång Alla kan deltaga efter egen förmåga

Start vid Hembygdsgården i Harplinge

Tisdag kl 10.00

Period: 12/1 - 18/5

Kostnad: Ingen avgift

Ledare: Leif Andersson, tfn 035-502 29 eller 0702-42 20 79

Ledare : Kjell Andersson, tfn 0725-55 67 39

Getinge

OK Lindena

Stavgång (medtag egna stavar)

Start vid vårdcentralen Getinge, Doktorsgatan 4

Period: året runt men uppehåll under Corona restriktioner

Helgfria fredagar kl 09.30

Kostnad: Ingen avgift

Ledare: Gun Larsson tfn 035-546 17

Sven-Erik Klaren tfn 035-548 36 och Ulla Stag tfn 035-546 77

Holm

Kvibille Gymnastikförening

Holms Bygdegård Period: vecka 2 - 17 (om restriktionerna tillåter)

Medel Puls brett och allsidigt pass med kondition och styrka

Måndag kl 18.30 - 19.30

Ledare: Sandra Petersson, Åsa Erikson

Styrka/kondition ett varierande pass med kondition och styrka i intervaller

torsdag kl 19.00 - 20.00

Ledare: Theres Andersson

Kostnad: 500 kr/termin mot uppvisande av FaR recept

Alla pass ingår och gäller för aktiviteter i Holm, Kvibille och Slättåkra

Information: Anna-Lena Bengtsson, tfn 0733-74 69 78

www.kvibillegf.se, E-post: kvibillegf@live.se

Kvibille

Kvibille Gymnastikförening

Kvibille församlingshem Period: vecka 2 - 17 (om restriktionerna tillåter)

Yoga För avspänning och avslappning samt förbättrad rörlighet. Medtag egen matta

Måndag kl 19.00 - 20.00

Core - Styrka och stabilitetsträning för mage och rygg. För hållning, balans och styrka i kroppen. Både för nybörjare och med träningsvana. Medtag egen matta
onsdagar 19.00 - 20.00

Ledare: Anna-Lena Bengtsson

Kostnad: 500 kr/termin mot uppvisande av FaR recept

Alla pass ingår och gäller för aktiviteter i Holm, Kvibille och Slättåkra

Information: Anna-Lena Bengtsson, tfn 0733-74 69 78

www.kvibillegf.se E-post: kvibillegf@live.se

Slättåkra

Kvibille Gymnastikförening

Slättåkra idrottshall

Medelpass/styrka - kondition, styrka och rörlighet med träningsglädje i fokus

Tisdag kl 19.30 - 20.30 Period: vecka 2 - 17 (om restriktionerna tillåter)

Lrdare: Anna-Lena, Theres, Hajni

Kostnad: 500 kr/termin mot uppvisande av FaR recept

Gäller för föreningens aktiviteter i Holm, Kvibille och Slättåkra

Information: Anna-Lena Bengtsson, tfn 0733-74 69 78

www.kvibillegf.se, E-post: kvibillegf@live.se

Halmstad

Friskis&Svettis

Slottsmöllan

www.friskishalmstad.se

Period: start vecka 2

Gym, spinning, jympa, cirkelträning, indoor walking (crosstrainers)

Jympa soft

Bygger upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med rygganpassade övningar.

Skivstång soft

Styrketräning i grupp med enkla och tydliga instruktioner. Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

Cirkelfys soft

Ledarledd träning i stationer med och utan redskap. Sträck, böj och rotera i rörelser där stora delar av kroppen jobbar tillsammans. Teknik, hållning och därefter belastning.

Indoor walking soft (crosstrainer)

Konditionsträning, på en lugnare nivå

Cirkelgym soft

Ledarledd gruppträningspass i gymmet, individuellt vid olika stationer och maskiner.

Coreflex soft

Bålstabilitet, enkla övningar för hållning, stabilisering och balans.

Nyckelgym: öppet kl. 05.00 - 23.00 för medlemmar.

Kostnad: 500 kr/3 månader mot uppvisande av FaR-recept och kan utnyttjas 2 ggr/år + medlemsavgift 200 kr/kalenderår

Information: Elisabeth Malmberg, elisabeth@friskishalmstad.se
tfn 035-10 18 17

För dagar och tider samt kostnader för övriga träningskort, besök oss på Slottsmöllan eller www.friskissvettis.se/halmstad

Halmstad

Gymmix - Pulsen

Period: vecka 2 - 17 om restriktionerna tillåter

Fäktningssalen, Halmstad Arena

Crossmix intervall specialanpassad för FaR Tisdag kl 19.00 - 20.00

Styrka och kondition, träning för hela kroppen efter sin förmåga med hjälp av egna kroppen, gummiband, hopprep eller boll. Instruktören visar hur samma övning kan ändras från svår till lätt.

Crossmix - Strong Styrka och kondition. Onsdag kl 17.15 - 18.00

Gympa för alla/styrka, cirkelträning Måndag kl 10:30: och kl 11:30

Klassisk gympa för alla i 30 minuter sedan styrka i 30 minuter.

Träna styrka med hjälp av stol, gummiband, egna kroppen som vikt

Gympa för alla/Core Onsdag kl 10:00: och kl 11:00

Klassisk gympa för alla i 30 minuter sedan core i 30 minuter

Träna bålstabilitet med hjälp av stol, gummiband, egna kroppen som vikt

Latinfusion - Dans Onsdag kl 18.00 - 19.00

Varierade pass - Se schemat på hemsidan Lördag kl 10.00 - 11.00

Brunnsåkerskolan

Lättgympa Måndag kl 18.00 - 19.00

Skonsam gympa för alla åldrar som bygger upp styrka, kondition med rörelseglädje.

Snöstorpskolan

Crossmix Onsdag kl 18.00 - 19.00

Styrka och kondition, med hjälp av egna kroppen samt redskap

Kostnad: 500 kr/termin och 250 kr/termin upp till 18 år mot uppvisande av FaR recept. (alla pass ingår)

Efter receptperioden: 650 kr/termin, 325 kr/termin för ungdom upp till 16 år

Kontakt och information: Anja Andersson, tfn 0768-67 53 35

anja@gymmixpulsen.se www.gymmixpulsen.se Facebook:Gymmixpulsen

På hemsidan finns en film (ca 4 min) med information om olika pass.

På facebook finns tips på träningspass hemma

Håll koll på hemsidan angående träning under restriktionerna.

Halmstad

Träningskompaniet

Flygaregatan 23

Starkare mamma och pappa - styrka och kondition (babyn också välkommen)

Måndag och torsdag kl. 10:00 – 10:50

Period: start beroende på restriktionerna, kontakta föreningen

Kontakt: Viktoria Albrektsson; viktoria.albrektson@traningskompaniet.com

Mikael Durenus; mikael.durenus@traningskompaniet.com

Gym, Spinning, Spin/Styrka, BodyPump, BodyBalance, Just Dance, CX-WORX, Core, Core styrka, Cross Mix, Tapatachallenge, Starkare Senior, ViPR-rumpa lår, Yoga, Aerobic Muskel, BodyStep, BodyAttack, BodyCompat, GRIT, Starkare föräldrar, mm

Digitala pass erbjuds: incheckning via vår hemsida:

www.traningskompaniet.com - **Les Mills On Demand**

Öppettider: Måndag-söndag kl 05:00-23:00 (vissa tider obemannat)

Kostnad: vid uppvisande av FaR – recept: 75 kr/tillfälle alternativt

Klippkort 25 tillfällen 1 495 kr + 250 kr medlemsavgift/kalenderår

Kontakt och information: Tfn 035-12 44 44 tk@traningskompaniet.com

www.traningskompaniet.com Facebook [@traningskompaniet.halmstad](https://www.facebook.com/traningskompaniet.halmstad)

Actic, Simhallsbadet

Karlsbergsvägen 2A

Styrketräning, konditionsträning, gruppträningspass, simning

Öppettider: (med reservation för ändringar)

Måndag - torsdag 06.30 - 20.00 (badet 19.30)

Fredag 06.30 - 18.00 (badet 17.30)

Lördag 09.00 - 14.00 (badet 13.30)

Söndag 13.00 - 19.00 (badet 18.30)

Kostnad: Simning 75 kr/gång, klippkort bad 529 kr/10 ggr,

bindningsfritt badkort med 1 månads uppsägningstid 319:-

Månadskort gäller för styrketräning, gruppträning och bad.

20 % rabatt på ordinarie priser vid uppvisning av FaR-recept.

Kostnadsfri provträning i gymmet med instruktör.

Information: Jenny Jondelius, jenny.jondelius@actic.se www.actic.se

Halmstad

Idrottscentrum Halland AB

Högskolan, Spetsvinkelgatan 23, I-huset

Anpassad träning i grupp

För seniorer och personer med FaR-recept. Alla tränar efter sin egen förmåga och eget tempo. Även den som är ovan vid träning kan komma igång att bygga upp styrka och kondition.

Period: vecka 1 - 21

Tisdag kl 10.00 - 10.45

Torsdag kl 10.00 - 10.45

Kostnad: 2 ggr/vecka anpassad gruppträning (terminskort) 950 kr + inskrivning 150 kr

Styrketräning och gruppträningspass samt personlig träning Under restriktionerna hålls träningen utomhus

Gymmets öppettider:

Måndag - Fredag kl 05.00 - 00.00

Lördag kl 05.00 - 20.00

Söndag kl 05.00 - 00.00

Kostnad: Student/Senior: 299 kr/mån + 150 kr inskrivning

Dagtidsmedlemsskap (kl 05.00 - 14.00, vardag) + (alla tider helgdagar):

2 300 kr/år + 150 kr inskrivning

Information: tfn 035-241 08 00 info@idrottscentrum.se www.idrottscentrum.se

Halmstad

Lotusblommans Yoga i Halmstad

Torsgatan 4

Yoga

Period: start vecka 4 med löpande kursstarter

Hatha, Klassisk yoga, Mjukyoga, Yin, Mediyoga (medicinsk yoga), gravid- och senioryoga, individuell- och arbetsplatsyoga

Måndag - söndag

Kostnad: 14 ggr/2 200 kr, mediyoga 14 ggr/2 000 kr

Sjukskrivna med FaR recept har 20% rabatt, arbetslösa, pensionärer och studerande erhåller 10 % rabatt på kursavgiften (gäller dagtid)

Under våren max 8 deltagare i varje pass

Information: tfn 0768-72 95 98, www.lotusyogamassage.se

Nordic Wellness

Halmstad City, Storgatan 28-30

Träning för alla på alla nivåer

Seniorpass, Spinning, CardioWalking, BodyPump, BodyBalance, Zumba, Yoga, TRX Gym (inkl ett Gyminfo, för dig som är osäker och behöver hjälp)

Kostnad: För personer med berättigat FaR-recept från läkare erhålls ett Sverigekort inkl. gruppträning för 199 kr/mån (ord. 499 kr) Fri startavgift och endast en kostnad för medlemsarmband om 199 kronor tillkommer. Om personen vill fortsätta efter att FaR-receptet löpt ut erbjuds 30% rabatt på årskort vid tecknande inom tre månader (bindningstid 12 mån). Vi erbjuder medlemskap med tillgång till klubbar i hela Halland med ordinarie pris från 399 kr/mån.

E-post: halmstad.city@nordicwellness.se

Tfn: 010-155 53 15

Information: www.nordicwellness.se

Halmstad

Halmstad Badmintonklubb

Söndrumshallen

Lunchbadminton

Onsdag kl 12.00 - 13.00 Period: januari - maj (om restriktionerna tillåter)

Kostnad: 65 kr/gång

Kontakt och mer information: Jimmy Tay tfn 0707-92 59 42

jimmy@halmstadbadminton.se www.halmstadbadminton.se

Sidestep Boxningsklubb

Halmstad Arena, Boxningssalen

Motionsboxning

Tisdag kl 17.00 - 18.30 Period: start 5/1 (om restriktionerna tillåter)

Fredag kl 17.00 - 18.30

Lördag kl 13.00 - 14.30

Söndag kl 15.30 - 17.00

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr/år + träningsavgift 1200 kr/år, 750 kr/6 mån, 400 kr/3 mån eller 200 kr/månad. (2 ggr gratis prova på)

För unga upp till 15 år: Medlemsavgift 300 kr/år + träningsavgift 900 kr/år, 600 kr/6 mån, 300 kr/3 mån eller 200 kr/månad. (2 ggr gratis prova på)

Information: Mats Runhammar, Tfn 0731 - 409 286, Facebook: Sidestep BC

Halmstad Bågskytteförening

Föreningslokal i Vallåsskolan

Bågskytte Period: januari-april (om restriktionerna tillåter)

Varannan tisdag jämna veckor kl 16.30 - 17.30

Torsdag kl 18.00-19.00

Utomhus maj - september kontakta föreningen för plats, datum och tid

Kostnad: 600 kr/kalenderår, 900 kr för familj/kalenderår

(3 gånger gratis prova på)

Kontakt och information: Jörgen Pålsson tfn 0709-41 99 70

jorgen.palsson.se@gmail.com eller hemsida och facebook

Gymnastikklubben Motion

Brunnsåkersskolan

Manlig Motionsgymnastik

Tisdag kl 18.00

Period: start i februari

Kostnad: 600 kr/termin

(om restriktionerna tillåter)

Ledare: Ralph Sjöberg, tfn 035-590 98 E-post: raffe2@hotmail.com

Övriga aktiviteter (indelade ortsvis)

Söndrums GIF

Period: start vecka 3 (om restriktionerna tillåter)

Bäckagårdsskolan

Cirkelträning

Måndag kl 20.00 - 21.00 och Torsdag kl 19.00 - 20.00

Medelgympa

Måndag kl 19.00 - 20.00

Hovgårdsskolan

Lättgympa

Torsdag kl 18.00 - 19.00

Herrgympa

Måndag kl 19.00 - 20.00 och Onsdag kl 19.00 - 20.00

Medelgympa

Onsdag kl 18.00 - 19.00

Mjukgympa

Måndag kl 18.00 - 19.00

Jutarumsskolan

Yoga

Onsdag kl 18.00 - 19.00

Kostnad: 400 kr/termin

Information: Susanne 0707-60 29 11, Ann 0709-70 89 87

E-post: sondrumsgif@live.se www.sondrumsgif.se

Korpen Halmstad

Tipspromenad

Galgberget, start vid Utsiktstornet Period: 7/3 - 30/5

Söndag starttid mellan kl 09.00 - 12.00

Obs! under påskhelgen måndag 5/4 Annandag påsk

Kostnad: 30 kr för startkort och 20 kr för bingobricka

Ledare: Bengt Fritiofsson, tfn 0702-26 04 06

E-post: bengt.fritiofsson@hotmail.com

Cykelbingo

En individuell aktivitet med 12 angivna destinationer i Halmstad

Sällskap, tid och takt avgör du själv.

Bingobricka köpes på Korpens kansli (Västervallvägen 4, Halmstad)

Period: 1 maj - 1 oktober

Kostnad: 50 kr/bingobricka

För mer information: 0707-63 41 43, www.korpen-halmstad.se

Halmstad

Sportdansklubben Laxbuggarna

Stockenbergsgatan 8

Bugg Vuxen Steg 1, 2, 3 och 4

Kostnad: 7 ggr - 500 kr + 200 kr (medlemsavgift)

Kursstart: 2 ggr per termin (Inga förkunskaper krävs på Steg 1)

Showdans 30+

Kostnad: 13 ggr - 800 kr + 200 kr (medlemsavgift)

Kursstart: 1 ggr per termin (Inga förkunskaper krävs)

Mer information och anmälan: www.laxbuggarna.com

E-post: info@laxbuggarna.com, Facebook: SDK Laxbuggarna

Salomon Town Dancers

Alla Hjärtans Hus, City, Kyrkogatan 3

Squaredance, Nybörjare

Tisdag kl 14.00 - 16.30

Period: start 19/1 Obs. ring innan, start beroende på riktlinjer för corona.

Kostnad: 350 kr/termin + medlemsavgift 150 kr/år

Ledare: Eva Nilsson, Tfn: 0738-07 72 07

Medborgarskolan i Halmstad

Söndrumsvägen 35

Linedans nybörjare

Måndag kl. 17.15 - 18.45

Period: start 18/1

Kostnad: 950 kr för 10 ggr (testa gratis 11/1, måste bokas)

Tisdag kl. 19.10 - 20.40

Period: start 26/1

Kostnad: 950 kr för 10 ggr (testa gratis 12/1, måste bokas)

Mindfulness - stresshantering och sinnenas promenad

Onsdag kl 18.00- 20.15

Period: start 3/3

Kostnad: 1 200 kr för 5 ggr

Information: Imelda Bencic, imelda.bencic@medborgarskolan.se

tfn 035-10 33 62 www.medborgarskolan.se/halmstad

Halmstad Arena Bad

Vattengymnastik

Period: vecka 2 - 16 uppehåll vecka 8 och 14

Pass: 60 min (antalet platser är begränsade)

Kostnad: 32 kr/gång, badavgift 89 kr/gång (obegränsad badtid)

Klippkort bad 785 kr/11 ggr, Aquaband 936 kr/11 ggr

Aqua

Konditions- och styrkepass, effektiv och skonsam träning för hela kroppen, passar alla

Måndag	kl 11.00 - 12.00	Aqua Tabata
	kl 19.00 - 20.00	Aqua Fitness
Tisdag	kl 19.00 - 19.55	Aqua Power
Torsdag	kl 09.00 - 10.00	Aqua Tabata
	kl 18.00 - 19.00	Aqua Power

Aqua extreme adventure

Tuff stationsträning i äventyrsbassängen. Styrka, kondition och uthållighet blandas i hårdare stil.

Tisdag kl 19.20 - 20.20

Aqua Challenge

Tuffare träning i vattnet och på land. Styrka, kondition och uthållighet blandas i hårdare stil.

Torsdag kl 18.35 - 19.35

Ledare: Halmstad Arena Bad

tfn 035-13 96 50, www.halmstadarena.se

Halmstad Arena Bad

Motionssim

Måndag	kl 11.00 - 20.30
Tisdag	kl 06.30 - 20.30
Onsdag	kl 08.00 - 20.30
Torsdag	kl 06.30 - 20.30
Fredag	kl 08.00 - 19.00
Lördag och söndag	kl 10.00 - 17.30

Kostnad: badavgift 89 kr/gång (obegränsad badtid)

Mer information: www.halmstadarena.se/bad, tfn 035-13 96 50

Eldsberga

Eldsberga Gymnastikförening

Eldsberga Gymnastiksal Period: start vecka 2 (om restriktionerna tillåter)

Sittande/stående gympa

Måndag kl 14.30 - 15.30

Promenadgympa

Torsdag kl 14.30 - 15.30

Kostnad 400 kr/termin

Kontakt: Anita Nilsson, Tfn: 0708 - 64 91 08

Getinge

TK Fri Puls

Getingeskolans lilla gymnastiksal

Lättgympa

Onsdag kl 18.00

Period: 13/1 - 21/4 (om restriktionerna tillåter)

Kostnad: 700 kr/termin

Ledare: Ingrid Måttgård , Tfn: 035-545 38 eller 0736-28 66 37

Getinge Bowlingklubb

Getinge Bowlinghall (Getingeskolan)

Bowling

Tid och dag efter överenskommelse Period: hela året

Kostnad: 70 kr/timme (klot och skor ingår) eller 700 kr/termin (1 ggn/vecka)

Information & tidsbokning: Kent Carlsson, Tfn: 035-584 85 eller 0706-01 91 02

Oskarström

Åleds Gymnastikförening

Åleds Hemvärnsgård

Komigång-gympa

Måndag kl 17.00 - 18.00 Period: 18/1 - 16/4 (om restriktionerna tillåter)

Kostnad: 375 kr/termin + 100 kr i medlemsavgift/år

Ledare: Ingrid Dahlberg, tfn 0730-51 95 05

Oskarströms Gymnastikförening

Valhallaskolan

Period: Obs! inställd under våren

Latin Mix

Måndag kl 19.00 - 20.00

Medelgympa

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Kostnad: 300 kr/termin (500 kr/termin vid deltagande på båda passen)

Information: Carola Veres tfn 0768-53 13 60

Slättåkra

Gymnastikförening Gnistan

Slättåkra idrottshall

Lättnation utan hopp och löpning. (både för damer och herrar)

Måndag kl 19.00 - 20.00 Period: 11/1 - 5/4 (om restriktionerna tillåter)

Ledare: Ronny Thorstensson

Kostnad: 300 kr

Information: Ulla Thorstensson tfn 035-670 18

Till dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept (FaR):

- Information om FaR i Region Halland finns på vårdgivarwebben (Behandlingsstöd/Levnadsvanearbete/FaR)
- Aktivitetskatalogen visar ett urval av de aktiviteter som finns i din kommun
- Aktivitetskatalogen uppdateras regelbundet och finns för nedladdning och beställning via vårdgivarwebben.

Information om FaR:

Region Halland

Susanne Johansson, Hälso- och sjukvårdsstrateg

susanne.l.johansson@regionhalland.se

0702-05 07 79

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Rauni Hannula, Idrottskonsulent

rauni.hannula@rfsisu.se

0702-89 90 35

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland



Region Halland