

# Fysisk aktivitet på Recept

## Aktivitetskatalog



## Halmstad 2021

Uppdaterad juni 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](http://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](http://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.

### Aktivitetserna i katalogen är indelade i följande ordning:

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

### 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

### Utegymp (mer info på [www.halmstad.se](http://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](http://www.halmstad.se). Det finns också möjlighet att erhålla *Karta över vandringsstigar i Södra Halland* på Turistbyrå.

### 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, Turistbyrå, 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 Møllegård. Informationsskyltar berättar om sevärdheter längs vägen.

### Plönningskogen

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](mailto:info@steningevandrarhem.se)  
[www.steningevandrarhem.se](http://www.steningevandrarhem.se)

### Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland [www.naturkartan.se/sv/halland](http://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

Verksamheten bygger på återbruk, gratis att låna.

Öppettider för bokning: måndag - fredag kl. 10.00 - 15.00

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

www.fritidsbanken.se/halmstad samt Facebook Fritidsbankenhalmsstad

## **Getinge**

### **OK Lindena**

**Stavgång** (medtag egna stavar)

Start vid vårdcentralen Getinge, Doktorsgatan 4

Period: året runt

Helgfria fredagar kl 09.30

Kostnad: Ingen avgift

Ledare: Gun Larsson tfn 0703-55 46 63

Sven-Erik Klaren tfn 035-548 36, 0767-65 48 36

## **Halmstad**

### **Halmstad Innebandyklubb**

Halmstad Arena, Växjövägen 11

Hall B

#### **Rullstolsinnebandy**

Måndag kl 18.30 - 20.00 Period: 6/9 - 28/3 (om restriktionerna tillåter)

Fredag kl 18.30 - 21.00 Period: 3/9 - 25/3 (om restriktionerna tillåter)

Kostnad: ingen

Ledare: Tore Nilsson, Andreas Andersson

(pga andra evenemang på Halmstad Arena kan några av tillfällena vara inställda)

Information: Kansli tfn 035-12 99 60 E-post: rollingpenguins@halmstadibk.com

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: 28/9 - 14/12

Kostnad: Ingen avgift

Ledare: Leif Andersson, tfn 0702-42 20 79

Ledare: Kjell Andersson, tfn 0725-55 67 39

## **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 puttningssgreenen

Period: året runt, ej vid frost

Kostnad: fritt för alla

Lån av klubbor under öppettiderna.

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

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

## Holm

### **Kvibille Gymnastikförening**

Holms Bygdegård      Period: vecka 35 - 50 (om restriktionerna tillåter)

#### **Medel Puls**

Brett och allsidigt pass med kondition och styrka.

Måndag kl 18.30 - 19.30

Ledare: Sandra Petersson, Åsa Erikson

#### **Core**

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

Onsdag 18.30 - 19.30

Ledare: Anna-Lena Bengtsson

Kostnad: 500 kr/termin mot uppvisande av FaR.

Alla pass ingår och gäller för aktiviteter i Holm och Kvibille.

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

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

## Kvibille

### **Kvibille Gymnastikförening**

Kvibille skola      Period: vecka 35 - 50 (om restriktionerna tillåter)

#### **Yoga**

För avspänning och avslappning samt förbättrad rörlighet. Medtag egen matta

Måndag kl 19.00 - 20.00

Ledare: Anna-Lena Bengtsson

#### **Medelpass/styrka**

Kondition, styrka och rörlighet med träningsglädje i fokus.

Tisdag kl 19.00 - 20.00

Ledare: Anna-Lena, Theres, Hajni

#### **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 och Kvibille.

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 36

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

#### **Jympa soft**

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

#### **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.

#### **Stol styrka**

Enkla övningar för balans, styrka och rörlighet med stöd av stol.

Nyckelgym: öppet kl. 05.00 - 23.00 för medlemmar.

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

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](http://www.friskissvettis.se/halmstad)

## Halmstad

### Gymmix - Pulsen

Period: vecka 35 - 49 om restriktionerna tillåter

Fäktningssalen, Halmstad Arena

**Crossmix intervall specialanpassad för FaR** 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.  
Tisdag kl 19.00 - 20.00

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

**Gympa för alla/styrka, cirkelträning** Klassisk gympa för alla i 30 minuter sedan sryrka i 30 minuter. Styrka med hjälp av stol, gummiband, egna kroppen som vikt.  
Måndag kl 10:30: och kl 11:30

**Gympa för alla/Core** Klassisk gympa i 30 minuter sedan core i 30 minuter. Träna bålstabilitet med hjälp av stol, gummiband, egna kroppen som vikt.  
Onsdag kl 10:00: och kl 11:00

**Latinfusion** - Dans  
Onsdag kl 18.00 - 19.00

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

Brunnsåkerskolan

### Lättgympa

Skonsam gympa för alla åldrar, bygger upp styrka, kondition med rörelseglädje.  
Måndag kl 18.00 - 19.00

Snöstorpsskolan

### Crossmix

Styrka och kondition, med hjälp av egna kroppen samt redskap  
Onsdag kl 18.00 - 19.00

Kostnad: 500 kr/termin (vuxen), 250 kr/termin - upp till 18 år mot uppvisande av FaR (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)

Period: start beroende på restriktionerna, kontakta föreningen

Kontakt: Viktoria Albrektsson; viktoriam.albrektson@traningskompaniet.com  
Mikael Durenus; mikael.durenus@traningskompaniet.com

**Gym, Spinning, Spin/Styrka, BodyPump, BodyBalance, Just Dance, CXWORX, Core, Core styrka, Cross Mix, Tabatachallenge, 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 04:30-23:00 (vissa tider obemannat)

Kostnad: vid uppvisande av FaR: 75 kr/tillfälle alternativt  
Klippkort 20 tillfällen 1 565 kr + 250 kr medlemsavgift/kalenderår

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

### Actic, Simhallsbadet

Karlsbergsvägen 2A

### Styrketräning, konditionsträning, gruppträningspass, simning

Öppettider: (med reservation för ändringar)

Måndag - torsdag 06.30 - 21.00 (badet 20.30)

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.

30 % rabatt på ordinarie priser vid uppvisning av FaR.

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. 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 35 - 51

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 - 00.00

Söndag kl 05.00 - 00.00

Kostnad: Student/Senior: 299 kr/mån + 150 kr inskrivning. Dagtidemedlemskap (kl 05.00 - 15.00, vardag + alla tider helgdagar): 2 300 kr/år + 150 kr inskrivning  
Information: tfn 035-241 08 00 info@idrottscentrum.se www.idrottscentrum.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 erhålls ett Sverigekort inkl. grupp-träning 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

### **Sidestep Boxningsklubb**

Halmstad Arena, Boxningssalen

#### **Motionsboxning**

Tisdag kl 17.00 - 18.30 Period:start 1/8 (om restriktionerna tillåter)

Fredag kl 17.00 - 18.30

Lördag kl 13.00 - 14.30

Söndag kl 15.30 - 17.00

Kostnad: Gratis att prova på en månad mot uppvisande av FaR

Medlemsavgift 300 kr/år + träningsavgift 1200 kr/år, 750 kr/6 mån, 400 kr/3 mån eller 200 kr/månad.

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. (Gratis att prova på en månad)

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

### **Halmstad Bågskytteförening**

Föreningslokal i Vallåsskolan

#### **Bågskytte**

Period: september-april (om restriktionerna tillåter)

Varannan tisdag ojämna veckor kl 16.30 - 17.30

Torsdag kl 18.00-19.00

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

Kostnad: 300 kr/kalenderår för vuxen och 150 kr/kalenderår för ungdom tom 20 år vid uppvisande av FaR. Övriga alternativ på medlem samt tider se hemsida. (3 gånger gratis prova på)

Kontakt och information: Jörgen Pålsson tfn 0709-41 99 70  
jorgen.palsson.se@gmail.com eller hemsida och facebook

### **Lotusblommans Yoga i Halmstad**

Torsgatan 4

#### **Yoga**

Period: start vecka 34 med löpande kursstarter

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

Måndag - söndag

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

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

Under hösten max 11 deltagare i varje pass (under restriktioner max 8 deltagare)  
Information: tfn 0768-72 95 98, www.lotusyogamassage.se

## **Halmstad**

### **Halmstad Badmintonklubb**

Söndrumshallen

#### **Lunchbadminton**

Onsdag kl 12.00 - 13.00      Period: Hösttermin (kontakta föreningen)

Kostnad: 65 kr/gång

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

[jimmy@halmstadbadminton.se](mailto:jimmy@halmstadbadminton.se) [www.halmstadbadminton.se](http://www.halmstadbadminton.se)

### **Söndrums GIF**

Period: start vecka 37 (om restriktionerna tillåter)

*Bäckagårdsskolan*

#### **Cirkelträning**

Måndag kl 20.00 - 21.00

Torsdag kl 18.00 - 19.00

#### **Medelgympa**

Måndag kl 19.00 - 20.00

*Hovgårdsskolan*

#### **Herrgympa**

Måndag kl 19.00 - 20.00

Onsdag kl 19.00 - 20.00

#### **Medelgympa**

Onsdag kl 18.00 - 19.00

#### **Mjukgympa**

Måndag kl 18.00 - 19.00

*Jutarumsskolan*

#### **Lättgympa**

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](mailto:sondrumsgif@live.se) [www.sondrumsgif.se](http://www.sondrumsgif.se)

## **Halmstad**

### **Gymnastikklubben Motion**

Brunnsåkersskolan

#### **Manlig Motionsgymnastik**

Tisdag kl 18.00      Period: 7/9 - 14/12 (om restriktionerna tillåter)

Kostnad: 600 kr/termin

Ledare: Ralph Sjöberg, tfn 035-590 98    E-post: [raffe2@hotmail.com](mailto:raffe2@hotmail.com)

### **Korpen Halmstad**

#### **Tipspromenad**

Galgberget, start vid Utsiktstornet      Period: 29/8 - 21/11 + Annandag Jul

Söndag starttid mellan kl 09.00 - 12.00

Kostnad: 30 kr för startkort och 20 kr för bingobricka

Ledare: Bengt Fritiofsson, tfn 0702-26 04 06

E-post: [bengt.fritiofsson@hotmail.com](mailto: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](http://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)

#### Bugg Vuxen Steg 1 60+

Danskurs och socialdans inkl fika.

Kostnad: 7 ggr - 250 kr + 200 kr (medlemsavgift)

Kursstart: 2 ggr per termin (Inga förkunskaper krävs)

#### 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](http://www.laxbuggarna.com)

E-post: [info@laxbuggarna.com](mailto: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 2/9 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

Skolgatan 5

Samtliga danstillfällen är på Kulturhuset Najaden, info om sal i kallelsen.

#### Linedans nybörjare

Måndag kl. 17.30 - 19.00 Period: start 13/9

Kostnad: 1195 kr för 10 ggr (testa gratis 30/8, måste bokas)

Tisdag kl. 19.10 - 20.40 Period: start 14/9

Kostnad: 1195 kr för 10 ggr (testa gratis 31/8, måste bokas)

Information: Imelda Bencic, [imelda.bencic@medborgarskolan.se](mailto:imelda.bencic@medborgarskolan.se)

tfn 035-10 33 62 [www.medborgarskolan.se/halmstad](http://www.medborgarskolan.se/halmstad)

## Halmstad Arena Bad

### Vattengymnastik

Period: vecka 37 - 50 uppehåll vecka 44 (om restriktionerna tillåter)

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**

Måndag kl 19.00 - 20.00 **Aqua Fitness**

Tisdag kl 19.00 - 20.00 **Aqua Power**

Torsdag kl 09.00 - 10.00 **Aqua Tabata**

Torsdag 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](http://www.halmstadarena.se)

### 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](http://www.halmstadarena.se/bad), tfn 035-13 96 50

[www.facebook.com/halmstadskommun](https://www.facebook.com/halmstadskommun)

[www.instagram.com/halmstadskommun](https://www.instagram.com/halmstadskommun)

## Eldsberga

### **Eldsberga Gymnastikförening**

Eldsberga Gymnastiksal      Period: start vecka 36 (om restriktionerna tillåter)

#### **Sittande/stående gympa**

Måndag kl 14.30 - 15.30      Ledare: Anita Nilsson

#### **Lugn styrka och rörlighet**

Onsdag kl 16.00 - 17.00      Ledare: Marita Fredman

#### **Promenadgympa**

Torsdag kl 14.30 - 15.30      Ledare: Anita Nilsson

Kostnad: 990 kr/helår, 650 kr/halvår, 60 kr/gång - swish

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

## Getinge

### **TK Fri Puls**

Getingeskolans lilla gymnastiksal

#### **Lättgympa**

Onsdag kl 18.00      Period: 1/9 - 8/12 (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 gång/vecka)

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

E-post: kent.carlsson@inputinterior.se

## Slättåkra

### **Gymnastikförening Gnistan**

Slättåkra idrottshall

**Lättmotion** utan hopp och löpning. (både för damer och herrar)

Måndag kl 19.00 - 20.00      Period: hösttermin (om restriktionerna tillåter)

Ledare: Ronny Thorstensson

Kostnad: 300 kr

Information: Ulla Thorstensson tfn 035-670 18

## Oskarström

### **Oskarströms Gymnastikförening**

Valhallaskolan

Period: vecka 37 - 48

#### **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

## Åled

### **Åleds Gymnastikförening**

Period: vecka 35 - 48 (om restriktionerna tillåter)

Åleds Hemvärnsgård

#### **Komigång-gympa**

Kondition och styrka med skonsamma och individanpassade rörelser.

Måndag kl 17.00 - 18.00

Ledare: Ingrid Dahlberg, tfn 0730-51 95 05

Åledsskolans gymnastiksal

#### **Cirkelträning**

Styrka, uthållighet och koordination efter sin egen förmåga.

Passar alla såväl otränade som vältränade.

Måndag kl 18.15 - 19.00

Onsdag kl 18.15 - 19.00

Kontakt/Ledare: Opal Hedberg, tfn 0709 - 38 16 01

Kostnad: 425 kr/termin + 100 kr i medlemsavgift/år.

För alla pass 700 kr/termin + 100 kr medlemsavgift/år

Student- och pensionärsrabatt 100 kr på terminsavgiften

Information: info@aledsgymnastik.se www.aledsgymnastik.se

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](mailto:susanne.l.johansson@regionhalland.se)

0702-05 07 79

### Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Rauni Hannula, Idrottskonsulent

[rauni.hannula@rfsisu.se](mailto:rauni.hannula@rfsisu.se)

0702-89 90 35

Katalogen finns även på [www.rfsisu.se/halland](http://www.rfsisu.se/halland)



**Halland**



**Region Halland**