

Fysisk aktivitet på Recept

Aktivitetskatalog



Kungsbacka 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. Vardagsaktivitet och att bryta stillasittande kan vara en del av ordinationen.

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.skilkommentus.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.
- Aktiviteter med subventionerat pris mot uppvisande av FaR-recept
- Övriga aktiviteter (indelade ortsvis)

Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

Länstyrelsen 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 fina platser för fysisk aktivitet.

Motionsspår

Kungsbacka Stadspromenad

Fritid & Folkhälsa i Kungsbacka välkomnar alla till att promenera på Stadspromenaden i Kungsbacka i vacker och variationsrik stadsmiljö. *Norra slingan* är 5 km och den *Södra slingan* är 3,5 km. Då underlaget till större del består av asfalt, går det bra att ta sig fram med rullator eller rullstol.

Slingorna är märkta med skyltar med vit pil på blå botten. Du kan starta din promenad var du vill på *Södra* och *Norra slingan*. Kartor finns på Kungsbacka Turistbyrå, Medborgarkontoret, Vårdcentralerna i Kungsbacka, Kulturhuset Fyren och på Fritidskontoret.

Skriv ut karta som finns på www.kungsbacka.se
Information: tfn 0300-83 40 00

För nedanstående spår ansvarar Fritid föreningsservice tfn 0300-83 42 17

Kungsbacka

Kungsbackaskogen 2 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00
Fors 3 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00

Onsala

Presse 2 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00
Rydet 1 km

Vallda

Palta 2,3 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00

Fjärås

Fjärås Fritidscenter 2,9 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00

Nedanstående spår sköts av respektive förening:

Jorred/Fjärås – FAIK

FAIK-stugan 2,5 km (elbelyst), 5 km och 10 km
Vid snötillgång finns det skidspår
Information: tfn 0300-230 48

Frillesås – OK Löftan

Lillesjöstugan 1,2 km och 2,5 km (elbelyst)
Information: tfn 0340-66 51 35

Älvsåker – IF Rigor

Rigortorpet 3 km (elbelyst) 5 km och 10 km
Vid snötillgång finns det skidspår

Cykelleder

Ginstleden

Denna kustnära led går genom hela Halland (200 km). Genom Kungsbacka följer sträckningen: Billdal, Kullavik, Särö, Vallda, Kungsbacka, Gåsevadholm, Fjärås, Åsa, Frillesås osv. ner till Laholm, kartor finns på Turistbyrån.

Sverigeleden

Leden går från Särö, Släp, Kungsbacka, Gåsevadholm, Fjärås, Gällinge, Idala, Horred och vidare mot Gislaved, Ljungby och Karlshamn.

Leden är skyltad med *Sverigeleden*.

Mer information: Kungsbacka Turistbyrå, tfn 0300-83 45 95
www.kungsbacka.se

Utegymp

Kombinera gärna din promenad eller springtur i motionsspåret med lite lättare styrketräning vid något av Kungsbacka kommuns utegym.

Presse

Vid motionsspåret i Presse.

Åsa

I anslutning till Åsaskolan.

Fjärås

I anslutning till motionsspåret i Fjärås vid Fjärås Fritidscenter, Ögårdets idrottsplats.

Frillesås

I anslutning till motionsspåret och Bostället.

Fors

I anslutning till motionsspåret, vid skogsdungen intill parkeringen vid Novaskolan.

Ridled

Leden genom Kungsbacka ingår i *Ridled genom Halland*. Ridleden består av nio etapper med en sammanlagd längd av 44,5 kilometer fördelat på både grusvägar och asfalt/oljegrus.

Enkel färgkarta i A3 över ridleden kan beställas genom att skicka in namn och adress till nedanstående e-postadress.

Information: Fritid Kungsbacka kommun, tfn 0300-83 40 00 (växel)
E-post: fritid@kungsbacka.se Läs mer www.kungsbacka.se

Vandringsleder

Hallandsleden

En 38 mil lång vandringsled genom landskapet. Den går på stigar, små vägar och ibland genom helt orörd natur. Inom Kungsbacka kommun finns det tre fasta övernattningskydd med grillplats och toalett, alla vackert belägna.

Kungsbackaskogen

Centralt i Kungsbacka ligger detta omtyckta skogs- och rekreationsområde. För barn finns här en så kallad naturlekpark.

Mårtagården

Vid den välbevarade Kaptensgården från 1799 i Rydet (Onsala) leder kulturstigen bland annat till vackra utsiktspunkter.

Fjärås Bräcka

Här kan du välja mellan en längre variant, 3,5 km, i omgivningarna eller den kortare stigen på Bräckans topp. Båda startar vid P-platsen.

Gällinge kulturstig

Med start vid Gällinge kyrka går stigen ca 3 km, bitvis längs den gamla forntidsvägen. En folder berättar sägner och fakta från en svunnen tid.

Tjolöholm

På Tjolöholms halvö finns två naturstigar, 1,6 km och 2,2 km med start vid serveringen *Manegen*.

Stättared

Här finns flera stigar och vandringsleder av olika längd, en del av dem med information längs vägen.

Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

www.naturkartan.se/sv/halland

Länstyrelsen 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 fina platser för fysisk aktivitet.

Kungsbacka

Friskis & Sveltis

Kabelgatan 8, Kungsbacka

Öppettider och schema: www.kungsbacka.friskissveltis.se

Gymmen är tillgängliga hela året under ordinarie öppettider. Jympa i olika intensiteter (soft, bas, medel mm.) Spinning, Indoor walking, Yoga med flera gruppträningsformer

All Soft-träning tar extra hänsyn till leder och muskler. Uppbyggande i ostressat tempo, extra mycket guidning och tid att hitta rätt i varje övning.

Gym Styrketräning på gym. Instruktor går igenom ett basprogram (bokas).

Cirkelgym

Ledarledd gruppträning, individuellt vid olika stationer/maskiner, 14-20 övningar för hela kroppen, passar både för erfarna och oerfarna.

CoreFlex soft

Bålstabilitet (mage, rygg och sida) i fokus, övningar även för skuldra, höft, knä och fot. Övningar för hållning, stabilitet och kontroll utan redskap samt upp- mjukande rörlighetsträning. Passar för den som vill stressa ned, hitta balans, välmående och återhämtning.

Indoor walking soft

Konditionsträning på en lugnare nivå för att komma igång efter uppehåll eller om du är helt ny på Indoor walking.

Jympa soft

Bygger upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med rygganpassade övningar. Enkla övningar att förstå och utföra. Inga hopp eller tunga övningar och gott om tid att hinna med rörelserna.

Spin soft

Konditionsträning på cykel, lugnare nivå för den som är helt ny på Spin eller önskar komma igång efter ett uppehåll.

Yoga soft

Extra lugn och varsam träning med mjuka tånjningar, yogapositioner och medveten andning.

Stavgång

Ledarledd träning ute i grupp med stavar. Enkel, skonsam konditions- och uthållighets träning. Träningsupplägg med tips på teknik och övningar.

Kostnad:FaR-kort 925 kr/3 månader (mot uppvisande av recept) Medlemsavgift 150 kr/kalenderår tillkommer. Övriga priser se hemsida.

Kontakt: Monica Alteborn, E-post: monica@fskba.se tfn 0300- 148 90

Kungsbacka

Kungsbacka Badhus, Medley

Kungsbacka Badhus

Period: Året runt

Gym, Gruppträning, Vattenträning, Simning, Seniorträning, Familjeträning

För aktuella pass se hemsidan: www.medley.se/vart-utbud

Kostnad: 160 kr/gång. Mot uppvisande av FaR recept 599 kr/10 klipp.

20% på ordinarie avgift för träningsmedlemskap

Information: www.medley.se/vara-anlaggningar/kungsbacka-badhus

Kontakt: kungsbackabadhus@medley.se

Nordic Wellness

Träning för alla på alla nivåer

Seniorpass, Cykel, Cardio Walking, BodyPump, BodyCombat, CXWORX, GRIT Cardio, BodyBalance, BodyAttack, Fight, BootyMove, HIIT, Vinyasa Flow, Yoga, S'HBAM, Zumba, CrossChallenge, MamaMove, Barndans samt gym och stora funktionella ytor

Mer info: www.nordicwellness.se

Kungsbacka City, Södra Torggatan 18

E-post: kungsbacka@nordicwellness.se, Tfn: 010-155 53 13

Kungsbacka Borgås, Kungsparksvägen 83

E-post: borgas@nordicwellness.se, Tfn: 010-155 53 12

Södercity, Hantverksgatan 31

E-post: kungsbacka.sodercity@nordicwellness.se, Tfn: 010-155 53 16

Nordic Wellness Onsala, Gottskärsvägen 150B, Onsala

E-post: onsala@nordicwellness.se Tfn: 010 - 155 52 30

Kostnad: med FaR-kort 199 kr/mån (så länge receptet gäller).

Tecknas vid uppvisande av recept. Ingen klubbavgift, 100 kr för kortet.

Seniorkort regionalt: 269 kr/mån, Dagkort till kl 15.00 329 kr/mån

Hallandskort: från 399 kr/mån, Student: 299 kr/månad

Fjärås

Fjärås Fritidscenter, Medley

Fjärås Fritidscenter

Vattengympa

Tisdag kl 17.45 - 18.40

Period: Inget uppehåll rullar vidare under sommaren och hösten

Torsdag kl 11.00 - 11.55

Period: Start 19/8

Kostnad: 110 kr/gång. Mot uppvisande av FaR recept 599 kr/10 klipp.

20% på ordinarie avgift för medlemskap

Övriga pass och information: www.medley.se/vara-anlaggningar/fjaras-simhall

Kontakt: fjarassimhall@medley.se

Vallda

Actimera HälsoClub

Munkhättansväg 5

Period: året runt

Utomhusträning förmiddagar/kvällar för dig som vill träna men inte vara inomhus. Egna träningstider för dig som faller inom riskgrupp (Covid)

Digital hemmaträning, PT-Online för hemma träning med egen PT Coach

25 minuters träning - välj bland 60 klasser i veckan

Balansträning, rörlighet, styrka, kondition, stärk mage/rygg.

Kombinera din egen träningsdag, se hemsida.

Yoga

Stilla för andning, rörlighet, styrka - ingen vana krävs, se hemsida.

Cirkelträning (stationsträning i maskiner)

I grupp - se schema på hemsida

På egen hand - öppet kl 04.30 - 23.00 varje dag

Kostnad: FaR-kort 249 kr/månad (så länge receptet gäller) Tecknas vid uppvisande av recept. Ingen inskrivningsavgift, 100 kr för tag.

1 st kostnadsfri hälsoplan, fri tillgång till gym och samtliga gruppaktiviteter.

Kontaktperson: Linda Örn, linda.orn@actimera.se tel: 0762-919900

Information: www.actimera.se, tfn 0300-156 00, E-post: info@actimera.se

<https://www.facebook.com/actimeravallda>

Kungsbacka

Gymmet i Kungsbacka

Verkstadsgatan 12, Kungsbacka

Gymmet för kvinnor i alla åldrar

Bemannat måndag - torsdag kl.09.00-13.00

måndag - onsdag 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

www.gymmetikungsbacka.se

Ellens kost & hälsa

Verkstadsgatan 12, Kungsbacka

Funktionell Core - Bas

Styrka, balans och kondition anpassad för astmatiker/lättare KOL

Tisdag kl 19.00 - 20.00

Period: start vecka 36

Kostnad: Klippkort 1 099 kr (10 ggr) eller 125 kr/gång

Information: Ellen Ljungberg (astma- & KOL-sjuksköterska)

Tfn 0706-81 66 36 eller ellenskost@gmail.com www.ellenskost.se

Kungsbacka Dansklubb

Dansklubben Borgmästaregatan 8

Bugg, Foxtrot, Tio-dans, Linedance samt dans för personer med reducerad funktion.

Kurslängd upp till 10 ggr och 1,5 tim/gång

Kostnad: från 300 kr/termin (beroende på kurs)

Medlemsavgift tillkommer: 100 kr/termin

För hela kursprogrammet, anmälan och mer information:

www.kungsbackadansklubb.se eller tfn 0300-178 09

Kungsbacka

Kungsbacka Ridklubb

Höglandavägen 371

Ridning

Kostnad: ordinarie ridgrupp kvällstid 45 min

Häst 318 kr/gång (8 i grupp),

Ponny 216 kr/gång (10 i grupp)

Information och anmälan: tfn 0300-710 49

www.kungsbackaridklubb.se E-post: ridskola@kungsbackaridklubb.se

Yogaroom

Teknikgatan 18 (Varla, Kungsbacka)

Yoga på plats på Yogaroom, live via Zoom samt inspelade onlineklasser

Kurser och öppna klasser: 60 - 75 min yoga. Olika behov och nivåer:

Hot Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga, Meditation, Andningsövningar

Kostnad: Prova på första gången gratis, därefter 200 kr/gång,

alternativt:10-kort 1 850 kr, månadskort 850 kr, autogiro 599 kr/månad.

Privatlektion: 60 min med Yogalärare - en individuellt anpassad yoga

Information: E-post info@yogaroom.se www.yogaroom.se

Facebook och Instagram (yogaroosweden)

Fjärås

Fjärås-Hanhals-Förlanda SPF

Promenad/stavgång

Onsdag kl 10.00

Period: kontakta föreningen

3-5 km på olika platser, Fjärås med omnejd

Ledare: Ingvar Karlsson, tfn 0300-135 85

Kostnad: ingen

Frillesås

Frillesås Motionsförening

Period: vecka 36 - 50 och vecka 2 - 21 (2021)

Idrottshallen i Frillesås

Lättgympa

Enkla rörelser där hela kroppen tränas.

Onsdag kl 16.00 - 17.00

HIT med Maria

Högintensiv träning i varierad form där Din kropp bestämmer tempot.

Måndag kl 20.00 - 21.00

Intervall mix

Intervall träning med redskap som utmanar

Onsdag kl 20.00 - 21.00

Tabata

Träningsform där det varvas med korta, snabba och intensiva intervaller med vila

Lördag kl 09.00 - 10.00

Landa Henbygdsgård

Yoga

Vinyasa Flow - Andning och rörelser är sammanlänkade i ett dynamiskt och tillåtande flöde.

Onsdag kl 18.30 - 19.30

Kostnad: 900 kr/termin eller 1 300 kr/år, Senior (+65) 800 kr/år.

Enstaka träningstillfälle 90 kr/gång. Årsmedlemsavgift å 50 kr tillkommer på enstaka tillfällen, termin och årskort.

Information: Laila Skoglund, tfn 0706-51 49 09 eller laila.skoglund@hotmail.com

www.idrottonline.se/FrillesasMF-Gymnastik, Facebook

Löftadalens Dragkampklubb

Frillesåsvägen 8 B, Frillesås

Period: året runt

Dragkamp (för alla oavsett ålder eller kön)

Tisdag och torsdag kl 18.00

Kostnad: 450 kr/år + 100 kr medlemsavgift

Information: Anders Andersson

Tfn 0703 63 09 86 eller kansli@loftadalensdk.se

www.loftadalensdk.se, Facebook: Löftadalens Dragkampsklubb

Kullavik

Släps Gymnastikförening

Maleviksskolan, Kullavik

Period: hösttermin, följ info på hemsidan www.slapsgef.nu

Lätt/medelgympa

Måndag kl 18.00 - 19.00

Core

Tisdag kl 18.30 - 19.30

Pilates med boll

Torsdag kl 18.00 - 19.00

Kostnad: 400 kr/termin

Kontakt: christina_karlsson@live.se

Information: www.slapsgef.nu

Onsala

Nordic Wellness

Gottskärsvägen 150B, Onsala

Träning för alla på alla nivåer

Seniorpass, Cykel, Cardio Walking, BodyPump, BodyCombat, CXWORX, GRIT Cardio, BodyBalance, BodyAttack, Fight, BootyMove, HIIT, Vinyasa Flow, Yoga, S'HBAM, Zumba, CrossChallenge, MamaMove, Barndans samt gym och stora funktionella ytor

Kostnad: med FaR-kort 199 kr/mån (så länge receptet gäller).

Tecknas vid uppvisande av recept. Ingen klubbavgift, 100 kr för kortet.

Seniorkort regionalt: 269 kr/mån, Dagkort till kl 15.00 329 kr/mån

Hallandskort: från 399 kr/mån, Student: 299 kr/månad

Mer info: www.nordicwellness.se

E-post: onsala@nordicwellness.se Tfn: 010 - 155 52 30

Onsala

Onsala Gymnastikförening

Period: vecka 36 - 49

Basgympa

Motionsgymnastik med lugnare och mjukare tempo, inga hopp för ovana eller de som inte tränat på ett tag.

Rydets Idrottshall Tisdag kl 10.00 - 11.00

Medel

Passar alla med någon träningsvana. Kondition varvas med styrke- och rörlighetsträning.

Fjordskolan Måndag kl 19.00 - 20.00

Styrka

Pass med betoning på styrketräning. Redskap används.

Fjordskolan Måndag kl 19.45 - 20.45

Yoga

Ger dig styrka, rörlighet och ett inre lugn. Medtag yoga-matta.

Galaxen Måndag kl 19.00 - 20.00

Tisdag kl 18.30 - 19.30

Kostnad: 450 kr/termin, Pensionär 400 kr/termin

Information: Bo Jonsson, Tfn: 0707-44 21 95, onsalagymnastik@gmail.com
www.onsalagf.se

Gräppås Golfklubb

Gräppås Golfbaneväg 60, 439 91 Onsala

Golf

Kostnad: 9-hålsbana Play&Play 220 kr/dag (klubbor finns att hyra)

18-hålsbana 550 kr (aktivt golf-id krävs).

För juniorer (0 - 21 år) gäller halv avgift

Kontakt: info@grappasgk.se, tfn 0300-285 55, www.grappasgk.se

Vallda

Nordhallands Ridklubb

Källåsvägen 43, 434 93 Vallda

Ridning

Kostnad: Lektionspris vuxna 261 kr/45 min, juniorer 211 kr/45 min

Annat pris vid större grupp, efter överenskommelse.

Information: Anki Strömberg, Ridskolan tfn 0708 95 87 02 ridskolan@nhrk.se

Åsa

Föreningen Åsa Kroppsfysik

Period: Kontakta föreningen

Åsa Fritidsgård

Yoga Mjukar upp och stabiliserar leder, stärker muskulatur och lugnar sinnet, olika alternativ i övningarna gör att det passar alla.

Cardiomoves Konditionspass med enkel koreografi. Glädje och musik i fokus.

Pump Styrketräning i grupp, anpassningsbara vikter för både kvinnor och män

Tabata intensiv intervallträning, varje övning omfattar 8 repetitioner som utförs i 20 sekunder med 10 sekunders vila mellan varje repetition.

Step Intensiv konditions- och förbränningsträning med enkel koreografi på bräda, ger även styrka för benen. Avslutas med core-övning för magen och stretch.

Löftadalens Folkhögskola

Yoga

Mjukar upp och stabiliserar leder, stärker muskulatur och lugnar sinnet. Olika alternativ i övningarna gör att det passar alla.

Åsa Gårdsskola

Medel gypapass 50 min, därefter ca 30 min stationsträning för spänst och styrka, anpassningsbar efter egen förmåga, avslutas med stretch.

Kostnad: Helårskort 1 700 kr, 1 400 (ungdom 15-20 år och pensionärer)

Halvårskort: 1 250 kr, Klippkort: 695 kr/10 ggr (gäller 6 mån från betalningsdatum). Spänst & Styrka: 1 200 kr/år, Mammaträning: 395 kr/6-veckorskurs

E-post: asakroppsfysik@live.se , Information: www.asakroppsfysik.se

Facebook

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