

# FaR Fysisk aktivitet på Recept



## VARBERG

AKTIVITETSKATALOG  
VÅRTERMINEN 2012

## Hänvisningsnivåer i FaR-verksamhet

Aktivetskatalogen är ett hjälpmedel för dig som skriver ut Fysisk aktivitet på Recept (FaR).

FaR räknas inte som en sjukvårdande behandling och patienten deltar i aktiviteten på eget ansvar.



### Lägsta funktion för att delta i FaR-grupp nivå 1

- **Stavgång/promenad:** att kunna gå 500 m på ca 10 min
- **Vattengymnastik:** att kunna ta sig i och ur vassängen själv.
- **Motionsgymnastik:** att kunna lägga sig på golvet och resa sig upp, att i liggande kunna vända sig från mage till rygg och tvärtom, att helst kunna stå på alla fyra (händer och knän).

## **Varberg**

### **Friskis & Svettis**

**Motionsgymnastik (Basjympa utan hopp)**, Valen, Birger Svenssons väg 16E

Måndag och torsdag kl 18.00, tisdag och fredag kl 10.00, vecka 2-22

Onsdag kl. 10.00 seniorjympa

Kostnad: 250:-/3 mån.

Recept skickas till: Christina Nilsson, Friskis & Svettis,

Birger Svenssons väg 16E, 432 40 Varberg, tfn 0340-67 62 62

### **Friskis & Svettis**

**Gym/styrketräning**, Valen, Birger Svenssons väg 16E

Torsdag kl 17.00-18.00, vecka 2-22

Kostnad: 250:-/3 mån.

Recept skickas till: Christina Nilsson, Friskis & Svettis,

Birger Svenssons väg 16E, 432 40 Varberg, tfn 0340-67 62 62

## **Veddige**

### **Korpen**

**Motionsgymnastik (låg-medel intensitet)**, Vidhögeskolan, B-hallen

Onsdag kl 18.00-19.00, 11/1-11/4

Kostnad: 250:-/3 mån

Recept skickas till: Marlene Werdelin, Älgaslätt,

432 62 Veddige, tfn 0340-382 43, dagtid 0340-69 77 17

## **Väröbacka/Bua**

### **GF Friska Viljor**

**Motionsgymnastik (Basjympa, låg intensitet)**

Måndag kl 18.30, 9/1-2/4, Väröbackaskolan

Tisdag kl 19.30, 10/1-3/4, Bua Idrottshall

Kostnad: 250:-/3 mån.

Recept skickas till: Erna Axelsson, Lyckevägen 4,

432 65 Väröbacka, tfn 0340-66 03 19

## Aktiviteter för nivå 2

Deltagaren ansvarar själv för sitt recept och betalar ordinarie avgifter

---

### Varberg

#### Varbergs GIF GF

**Motionsgymnastik (lättympa)**, G:a Flickskolans gymnastiksal

Måndag och torsdag kl 18.00, vecka 2-15

Kostnad: 400:-/termin eller 40:-/gång

Ledare: Elly Svensson, tfn 0340-142 34

#### Friskis & Svettis

**Motionsjympa (Basjympa, enkel jympa utan hopp)**,

Valen Birger Svenssons väg 16E

Måndag och torsdag kl 18.00, tisdag och fredag kl 10.00, vecka 2-22

Kostnad: 1050:-/halvår + 50:- medlemsavgift eller

1500:-/år + 100:- medlemsavgift.

Information: tfn 0340-67 62 62

#### Friskis & Svettis

**Spincykling (Spincykling Bas)**, Valen Birger Svenssons väg 16E

Tisdag kl 17.30, onsdag kl 17.30, torsdag kl 19.00, vecka 2-22

Kostnad: (silverkort för två aktiviteter) 1890:-/halvår + 50:- medlemsavgift eller

2700:-/år + 100:- medlemsavgift.

Information: tfn 0340-67 62 62

**Friskis & Svettis**, Valen Birger Svenssons väg 16E

**Gym/styrketräning** i egna lokaler

Personligt program anpassat av instruktör

Kostnad: 1680:-/halvår + 50:- medlemsavgift eller

2400:-/år + 100:- medlemsavgift

Information: tfn 0340-67 62 62

#### Varbergs Bordtennisklubb

**Motionspingis**, Träningslokalen, Boråsgatan 18

Tisdag och torsdag kl 8.30-11.30, vecka 2-23

Kostnad: 500:-/termin

Information: Kansli, tfn 0340-802 70

#### Varberg-Falkenberg Sim

**Vattengymnastik**, Håstens Simhall, Varberg

Tisdag kl 19.00-20.00, vecka 2-15

Kostnad: 750:- för 13 gånger

Anmälan på kölista till kansli tfn 0340-67 35 04

eller mail [kansli@vfsim.se](mailto:kansli@vfsim.se)

## Aktiviteter för nivå 2

Deltagaren ansvarar själv för sitt recept och betalar ordinarie avgifter

---

### Varberg

**Actic gym**, Håstens Simhall, Simhallsvägen 1, Varberg

Tfn 0340-880 79, [www.actic.se](http://www.actic.se)

Gym/styrketräning, personligt program anpassat av instruktör.

Spinning (tider se hemsidan)

Kostnad: Årskort 3295:- eller 259:-/mån på autogiro, 4-månaderskort 1995:-

eller 459:-/mån på autogiro. Medlemsavgift 350:-

Senior (60+) årskort 2395:- eller 189:-/mån på autogiro, 4-månaderskort 1495:-

eller 329/mån. Medlemsavgift 175:-

Student årskort 2695:- eller 209:-/mån, 4-månaderskort 1595:- eller 369:-/mån.

Medlemsavgift 175:-

I priset ingår även gym, bad, spinning och programupplägg av instruktör.

**She Shape**, Drottninggatan 29, Varberg

Tfn 0340-121 13, [www.sheshape.se](http://www.sheshape.se)

Träning för kvinnor

Easy Shape Cirkelträning, Power Plate vibrationsträning, konditionsmaskiner och kostrådgivning

Kostnad: 379:-/månad, avtal finns för kommun- och landstingsanställda.

Provträna fritt i 14 dagar.

**Friskvågen**, Varmbadhuset, Strandgatan 5, Varberg

Tfn 0340-64 11 64, [www.friskvagen.se](http://www.friskvagen.se), [info@friskvagen.se](mailto:info@friskvagen.se)

Styrketräning samt flertalet pass på basnivå ex: Vattenträning, Easy Line-cirkelträning, Spinning, Core, Zumba m.m.

Tillgång till 32-gradig havsvattenbassäng.

Kostnad: Seniorkort från 295:-/månad, övriga medlemskap från 395:-/månad

Erbjudande: 6 veckors fri tillgång till gym och samtliga gruppaktiviteter inkl. 55 min. personlig rådgivning inför egen träning för 1245:-

## Aktiviteter för nivå 2

Deltagaren ansvarar själv för sitt recept och betalar ordinarie avgifter

---

### **Tvååker, Dagsås**

**Tvååkers GF**, Bosgårdsskolan

#### **Lätt medelgympa**

Torsdag kl 18.00, 12/1-12/4

Ledare: Doris Björck

Information: tfn Ireen Bergström 0340-407 49, 403 94

Kostnad: 600:-/år

**OK Nackhe**, OK Nackhes klubbstuga i Dagsås

#### **Stavgång**

Tisdag kl. 18.00, 24/4-19/6

Ledare: Agneta Larsson

Information: tfn 0340-441 33, [www.svenskidrott.se/n/oknackhe](http://www.svenskidrott.se/n/oknackhe)

Kostnad: Medlemsavgift 250:-/år

**Korpen Tvååker**, Gym, Medborgarhuset, Tvååker

#### **Styrketräning**

Öppettider: Mån-tis kl 11.00-21.00, ons-tor kl 09.00-21.00, fre 09.00-19.00,

lör kl 09.00-17.00, sön 12.00-17.00

Instruktör bokas via kansliet kontorstid mån- tor kl 13.00-17.00,

fre kl 08.00-12.00

Kostnad: 50:-/gång, 200:-/mån, 600:-/halvår, 900:-/år

Tfn kansli 0340-40912, Åke Karlsson 0340-406 18

## **Aktiviteter för nivå 2**

Deltagaren ansvarar själv för sitt recept och betalar ordinarie avgifter

---

### **Rolfstorp/Skällinge**

**Rolfstorps GIF**, Klubblokalen, Rolfstorps IP

#### **Yoga**

Tisdag kl 18.30-20.00, 10/1-20/3

Kostnad: 300:- medlemsavgift + 100:-/termin

Ledare: Eva Johansson, tfn: 0340-375 93, 070-563 75 93

Information: [www.rgif.se](http://www.rgif.se)

**Rolfstorps GIF**, Klubblokalen, Rolfstorps IP

#### **Motionsgymnastik** (låg intensitet)

Tisdag kl 10.00-11.00, 17/1-27/3

Kostnad: 350:-/år medlemsavgift

Ledare: Birgitta Clausson, tfn 0702-58 97 90

Information: [www.rgif.se](http://www.rgif.se)

**SPF Skällinge**, Skällingegården

#### **Gymnastik** (låg intensitet)

Tisdag kl 8.30-9.30, 24/1-27/3

Kostnad: 150:-/termin

Ledare: Birgitta Clausson, tfn 0340-360 44

## **Aktiviteter för nivå 2**

Deltagaren ansvarar själv för sitt recept och betalar ordinarie avgifter

---

### **Karl Gustav**

**Karl Gustavs GF**, Karl Gustav Idrottshall

**Motionsgymnastik** (medelgympa),

Måndag kl 19.30, 9/1-23/4

Kostnad: 250:-/termin inklusive medlemsavgift

Ledare: Lisbeth Wennerström, tfn 0320-814 92, 070-552 95 67

**Karl Gustavs GF**, Karl Gustav Idrottshall

**Motionsgymnastik** (medelgympa),

Torsdag kl 19.30, 12/1-12/4

Kostnad: 250:-/termin inklusive medlemsavgift

Ledare: Ulla Hellgren, tfn 0320-814 74

### **Veddige/Derome**

**Derome GIF**, Deromeskolans gymnastiksal

**Motionsgymnastik** (medelgympa)

Måndag kl 19.00, 9/1-16/4

Kostnad: 300:-/termin

Ledare: Carina Svensson, tfn 0340-312 93, Eva Karlsson, tfn 0340-311 63

## **Aktiviteter för nivå 2**

Deltagaren ansvarar själv för sitt recept och betalar ordinarie avgifter

---

### **Väröbacka**

#### **GF Friska Viljor**

**Motionsgymnastik**, (basgympa, låg intensitet)

Måndag kl 18.30, 9/1-2/4, Väröbackaskolan

Tisdag kl 19.30, 10/1-3/4, Bua Idrottshall

Tisdag kl 19.00, 10/1-3/4, mansgrupp, Väröbackaskolan

Kostnad: 400:-/år

Information: Erna Axelsson, tfn 0340-66 03 19

### **Tofta**

**Dans Dansskola**, Tofta Bygdegård

**Danskurs**, (bugg och foxtrott)

Måndag kl 18.45 nybörjare, kl 20.15 fortsättning,

kl 21.35 fri dans, 16/1-12/3

Kostnad: 700:-/kurs

Ledare: Dan Karlsson, tfn 0738-32 55 88

## Aktiviteter för nivå 3

### Fysisk aktivitet på egen hand/Egenträning

---

## Varberg

### Håstens simhall

Tfn kiosk och entré: 0340-880 80, Simhallen: 0340-880 75

I Håstens simhall finns 25 m bassäng med tempererat vatten, undervisningsbassäng, bastu, solarium, motionslokal och cafeteria.

Öppettider t.o.m. april:

Måndag

kl. 06.30-08.30 motionssim, 08.30-19.00 allmän bad, 19.00-20.30 vuxenkväll

Tisdag

kl. 13.00-19.00 allmän bad

Onsdag

kl. 06.30-08.30 motionssim, 08.30-16.00 allmän bad, 18.00-20.30 vuxenkväll

Torsdag

kl. 13.00-20.00 allmän bad

Fredag

kl. 06.30-08.30 motionssim, 08.30-19.30 allmän bad

Lördag

kl. 12.00-16.00 allmän bad

Söndag

kl. 11.00-17.00 allmän bad

Priser för vuxna:

Kostnad/vuxen: Entré 43:-, rabattkort 12 bad 430:-, Halvårskort 960:-

Halvårskorten gäller alla baden.

## Veddige

### Veddige Simhall

Tfn 0340-301 05

Gym för egen träning

Öppettider t.o.m. april: Mån, ons & tor kl 17.00-20.30, tis kl 06.30-09.30, fre kl 14.00-19.30

Måndag och torsdag motionssim efter kl 19.00 och tisdag mellan kl 06.30-09.30

Ev ändringar av öppettider under skollov.

Kostnad: 60:-/gång, 960:-/halvår.

## Aktiviteter för nivå 3

Fysisk aktivitet på egen hand/Egenträning

---

### Motionsspår

#### Varbergs kommun

##### Belyst

Påskberget, Varberg	3 000 m
Karlberg, Varberg	1 200 m
Håsten, Varberg	1 000 m
Höråsen, Tvååker	1 500 m
Knarråsen	900 m
Bua	1 500 m
Åkulla	1 200 m
Veddige	2 500 m
Rolfstorp	1 500 m
Skällinge	1 200 m

##### Obelyst

Brunnsberg, Varberg	1 400 m
Tångaberget	2 500 m

### Vandringsleder

#### Hallandsleden

En 38 mil lång vandringsled genom landskapet. Den går på stigar, små vägar och ibland genom helt orörd natur.

Information: [www.halland.se](http://www.halland.se)

### Cykelleder

#### Ginstleden

Denna kustnära led går genom hela halland (200 km), utmed kusten och Cykelspåret i inlandet.

Informationsmaterial, kartor och broschyrer finns på Varbergs Turistbyrå i Brunnsparcken, Varberg.

Tfn 0340-887 70

Information: [www.visitvarberg.se](http://www.visitvarberg.se)

### Ridleder

Information: [www.ridledhalland.se](http://www.ridledhalland.se)

## Ansträngningsgrad för aktivitet inom FaR

Grad	Aktivitet	Beskrivning
6		Ingen ansträngning alls
7		
8	Promenad, långsam (15-20 min/km)	Extremt lätt
9	Stavgång, långsam (15-20 min/km)	Mycket lätt
10	Promenad, rask (12-15 min/km)	
11	Stavgång, rask (12-15 min/km)	Lätt
	Friskis & Svettis: Komigångjympa/ ryggjympa	
	Gymnastikförening: Komigånggympa	
	Vattengymnastik	
12	Promenad, snabb (10-12 min/km)	
13	Stavgång, snabb (10-12 min/km)	Något ansträngande
	Friskis & Svettis, Gymnastikförening: Basjympa och lättgympa	
14		
15		Ansträngande
16		
17	Friskis & Svettis: Medeljympa	Mycket ansträngande
	Gymnastikförening: Medelgympa	
18	Löpning (5 min/km)	
19		Extremt ansträngande
20		Maximalansträngning

Grad av ansträngning upplevd av män och kvinnor som är 35 år och "något aktiva".

Ref: Sven Svensson, Hallands idrottsförbund

## Beskrivning av aktivitet i FaR-verksamheten

### **Aerobic**

Träningsformer i grupp med ledare till musik t.ex. high impact (med hopp), low impact (utan hopp), dansaerobic, funk, salsa aerobics, step up (gå upp och ner på en låda). För styrkeinriktad träning se Body.

### **AiChi**

Program med kroppsövningar, andningsövningar och meditation.

### **Body**

Styrkeinriktade träningsformer i grupp med ledare till musik. Som redskap för styrketräningen används hantlar, skivstänger, gummiband och den egna kroppsvikten. Exempel på träningsformer: body balance, body combat (skuggboxning), body mind, body toning (muskelklass/styrkeklass) och body pump (förkoreograferad styrkeklass).

### **Core**

Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus.

### **Dans**

Exempel på dansformer: afrodans, dans fuego (inspirerat av latinska rytmer), linedance, squaredans och zumba (konditionstränade/rytmisk).

### **Easy Shape**

Cirkelträning i maskiner. 25 minuters program för kvinnor.

### **Hjärtgymnastik**

Motionsgymnastik i extra låg intensitet. Se också Motionsgymnastik.

### **Indoor Walking**

Gående träning i trappmaskin försedd med stavar. Genomförs i grupp med ledare och till musik.

### **Konditionsmaskin**

Samlingsnamn på maskiner för konditionsträning, t.ex. löpband, roddmaskin.

### **Krav Maga**

Samlingsnamn för självförsvars- och närstridssystem med rötterna i Israel.

Ovanstående är endast beskrivning av några aktiviteter och är ingen rekommendation för deltagare med recept.

*Ref: Sven Svensson, Hallands idrottsförbund*

## Beskrivning av aktivitet i FaR-verksamheten

### Motionsgymnastik

Träning i grupp med ledare till musik. Består som regel av uppvärmning, rörlighet, styrka och kondition samt avslutas med stretching och avspänning. Olika intensiteter från låg till hög: Komigång-, rygg-, bas-, lätt-, medel- och intensivgympa. Finns också för målgruppsanpassade grupper som t.ex. dam-, herr- och seniorgympa.

### Naturpasset

Skogspromenad och orientering i egen takt. Kartor med inritade kontroller finns att köpa hos vissa orienteringsklubbar.

### Pilates

Träningsmetod som kombinerar styrketräning, stretch och yoga. Handlar mycket om tankekraft.

### TRX-träning

Träning i ett särskilt redskap.

### Vattengympa

Motionsövningar i axelgrunt vatten i grupp med ledare och till musik. Vattnet fungerar som motvikt och motståndet regleras genom att öka eller minska intensiteten. Inget krav på simkunnighet.

### Wellnessnyckel

IT-baserad träning med nyckel som laddas med personligt program.

### Vibrationsträning

Träning i maskin som vibrerar.

### Yoga

Individanpassade övningar för styrka och smidighet som kombineras med andningen. Olika varianter t.ex. klassisk yoga, poweryoga och fitnessyoga.

Ovanstående är endast beskrivning av några aktiviteter och är ingen rekommendation för deltagare med recept.

*Ref: Sven Svensson, Hallands idrottsförbund*



- Aktiviteterna gäller endast för vårterminen 2012
- Katalog för höstterminen 2012 kommer omkring den 15 aug
- Information om FYSS och FaR finns på [www.fyss.se](http://www.fyss.se)
- FaR skrivs direkt i VAS eller på gul receptblankett

Receptblanketten beställs: Logistiks-service (art.nr 71202) block om 20 recept, För Region Halland-anslutna, [logistiks-service@regionhalland.se](mailto:logistiks-service@regionhalland.se) eller [www.sklkommentus.se](http://www.sklkommentus.se)

Katalogen utgör endast ett stöd, recept kan skrivas även till andra aktiviteter.

#### **Information om FaR-konceptet:**

Region Halland

Folkhälsoutvecklare Susanne Johansson, tfn 070-205 07 79,  
[susanne.l.johansson@regionhalland.se](mailto:susanne.l.johansson@regionhalland.se)

#### **Information om aktiviteterna:**

Hallands Idrottsförbund: Idrottskonsulent Sven Svensson,  
tfn 035-17 74 02, 070-289 90 31, [sven@hallandsidrotten.se](mailto:sven@hallandsidrotten.se)

Katalogen finns på Hallands Idrottsförbunds hemsida: [www.rf.se/halland](http://www.rf.se/halland) (välj "Vi arbetar med/FaR") och på intranätet Lina, klicka på Vårdstöd/Fysisk aktivitet på recept-FYSS



**HALLANDS  
IDROTTSFÖRBUND**



BÄSTA LIVSPLATSEN

**Region Halland**