Aktivitetskatalog
Västerås

OFA - Ordinerad Fysisk Aktivitet

Innehåll

ORDINERAD FYSISK AKTIVITET 4

ATT TÄNKA PÅ 4

AKTIVITETER PÅ EGEN HAND 6

Promenad, stavgång, jogging 6

Simning, cykel, skridskoåkning 8

AKTIVITETER HOS UTBILDADE OFA-MOTTAGARE 9

Aerobics, AfroPowerDance, badminton, balansträning, box, bowling 9

Boule, capoeira, cykling, golf, gång/promenad 10

Gympa/Jympa 11

Kägelspel, långfärdsskridskor, längdskidåkning, löpning/jogging, 12

Paddling, pilates, ridning/skötsel av hästar, spinning, 13

Squash, stavgång/Nordic Walking, Styrke- och konditionsträning i gym, styrketräning i grupp 14

Vattengymnastik , Yoga-aktiviteter 15

Qigong 16

KONTAKTPERSONER 16-20

Ordinerad Fysisk Aktivitet

När man ska börja komma igång och bli mer fysiskt aktiv är det viktigt att man hittar en aktivitet som man trivs med. Aktiviteterna i denna folder arrangeras och leds av erfarna ledare som är speciellt utbildade för att ta emot deltagare som har fått fysisk aktivitet ordinerat. Ledarna ger gärna extra hjälp och stöd för den som önskar.

OFA räknas som egenvård. Den som har fått en ordination deltar i aktiviteterna på eget ansvar och betalar oftast samma avgift som övriga deltagare. Aktiviteterna omfattas inte av högkostnadsskyddet. Det finns dock många aktiviteter som inte kostar något. Att öka sin vardagsmotion genom att till exempel gå i trappor istället för att ta hissen är ett bra sätt att komma igång.

Aktivitetskatalogen är en presentation av de aktiviteter som finns i Västerås kommun. Kontaktpersoner till varje arrangör/förening/ aktivitet finner du på sidorna 16-20 i katalogen.

Att tänka på

Vid flertalet aktiviteter är det bra om man har mjuka, lediga kläder så att man kan röra sig fritt. Det är också bra om man kan välja skor som ger stabilitet och stötdämpning för de aktiviteter där man ska gå, jogga eller hoppa. En vattenflaska och en liten handduk att torka svetten med kan vara användbart vid en lite intensivare aktivitet.

För att få information om tid och plats för de olika aktiviterna finns kontaktuppgifter längst bak i katalogen. Kontaktpersonerna för respektive förening svarar också gärna på andra eventuella frågor.

Rekommendation för hälsofrämjande motion

MOTIONSKAKAN

Specifikt inriktad motion 2–3 timmar i veckan, varannan dag

Uthållighetsträning
- 2–5 ggr/v
- 20–60 min/gång

- rodd
- löpning
- cykling
- simning
- skidåkning
- rask promenad

Muskelkondition/ koordination och balans
- 1–3 ggr/v
- 20–60 min/gång

- dans
- bollspel
- träning på gym
- motionsgymnastik

Vardagsmotion
- 30 min/dag, minst
- 10 minuters pass
- 5–7 dagar i veckan

- trädgårdsarbete
- röja i skogen
- reparationer

- storstädning
- promenad
- lek

Basmotion 3–4 timmar i veckan, helst varje dag

Ta minst halva kakan!

© UKK-institutet

Förklaring till bilden
Motionskakan ger ex. på motionsaktiviteter som ger ett hälsosammare liv. Grunden för en bra hälsa är vardagsmotionen (blå fältet). För att utveckla det dagliga motionerandet kan man bygga på med uthållighetsträning och styrka/balansträning (gula fältet).

Aktiviteter på egen hand

Promenad, stavgång och jogging

För många är ***promenader*** den enklaste och naturligaste formen av motion. De allra flesta kan promenera och det krävs ingen speciell utrustning förutom ett par bra skor. Promenera kan man göra nästan var som helst och när som helst, ensam eller tillsammans med andra. När man promenerar engageras flera stora muskelgrupper och därmed tränas konditionen. Intensiteten kan varieras genom att gå i kuperad terräng.

Vill man kan man använda sig av ett par stavar, så kallad ***stavgång***, då aktiveras fler muskler i överkroppen och därmed ökar också pulsen och energiförbrukningen. Stavar finns i olika längder och det finns även de som är justerbara. Lagom längd på staven är när staven når ca en decimeter ovanför armbågen, då armen hålls längs med kroppen.

Vill man öka intensiteten ytterligare kan man prova ***jogging***. Har man inte joggat tidigare så bör man börja försiktigt, det är bra om man kommer igång succesivt och varvar gång och jogging. Man bör undvika jogging om man har problem med knäna eller är kraftigt överviktig, då kan istället cykling vara ett alternativ.

Vandringsleder finns i och utanför Västerås:
- Bruksleden 250 km.
- Badelunda Fornstigen 4 km.
- Johannisberg 4 km.
- Sundängen 4,2 km.
- Frösåker 2,5 km, 4 km, 6 km.

Vandra på Ängsö

Ängsö vid Mälaren utgör en rik källa till natur- och kulturhistoriska upplevelser. I detta landskap finns både korta och långa vandringsleder, leder som går vid vattnet på de kala hällarna upp genom löv- och barrskog, över ängar och backar. Längst norrut på ön vid parkeringsplatsen finns information om de olika lederna.

Motionsspår

I ***Västerås*** finns många motionsspår som används flitigt av motionärer. Flera har belysning som är kopplad till gatubelysningen. På morgonen tänds belysningen kl 06.00, kvällstid tänds den vid mörkrets inbrott och släcks ca kl 22.00. 7 km från Västerås centrum ligger Björnö naturreservat. Björnön har spår på 2 km, 2,5 km, 5 km, och 10 km. Belysta till och med 5 km. Banorna utgår från Björnögården och är utbyggda i kombinerade slingor. Det finns många valmöjligheter beträffande startplats och banlängd.

Barkarö
2,5 km svagt kuperad bana i blandskogsområde.

Bjurhovda
2,5 km svagt kuperad bana inom vackert barrskogsområde, Lundaskogen söder om Tillbergaleden. Förlängningsslinga cirka 2,5 km med anslutning till Badelundaåsen.

Bäckby
2 km kuperad bana inom Bäckbyskogen, norra Bäckby.

Rocklunda
1,2 km, 2,5 km, 5 km, 10 km och 15 km. Belysning till och med 10 km. Banorna utgår från södra Rocklunda och är ett system av slingor, kombinerade till ökade längder. Många möjligheter finns att dels ansluta till banorna, dels att variera banlängderna.
P-platser: Rocklunda, Villa Utsikten, Apalby, VSOK Orientalen, Önsta Fritidspark samt i anslutning till Skultunavägen och Rönnbyvägen.
Kristinas väg som är en naturväg för gång- och cykel går från södra Rocklunda till Skultunavägen vid Hovdestalund.
I Rönnbyskogen finns tre motionsslingor på 1,25 km, 5 km och 10 km.
På vintern används spåren för skidåkning.

Råby
2,5 km kuperad bana i Råbyskogen mellan stadsdelarna Hammarby och Råby. Banan utgår från Råby idrottsplats. P-plats: Råby IP.

Skälby
2 km med utgångspunkt från idrottsplatsen. Banan saknar belysning.

Hälsospår

Västerås har fyra offentliga hälsospår, på Bäckby, Rocklunda, vid Svartån och på Björnön. Med hälsospårets hjälp kan man både träna och mäta sin kondition. Det handlar om att gå en ca 1,25 km lång slinga på tid så fort man kan, utan att springa. Med hjälp av en stor informationstavla kan man sedan få fram ett konditionsvärde som visar hur man ligger till hälsomässigt och vad som kan vara lämplig träningsmängd för att nå en bra hälsa.

Simning

Simning är en skonsam aktivitet som tränar hela kroppen och ger effektiv konditionsträning. Simning passar de flesta och har låg skaderisk. Aktiviteter i vatten belastar däremot inte skelettet varför personer med benskörhet bör komplettera med annan aktivitet som till exempel styrketräng.

Bad i Västerås:

- **Lögarängsbadet** är ett kombinerat inom- och utomhusbad. Inomhus finns en 50 meters simbassäng. Utomhus finns en 25 metersbassäng.
  Lögarängsbadet, tel: 021-39 19 05

- **Kristiansborgsbadet** är ett inomhusbad. Simhallen har en 25-metersbassäng, i anslutning till hallen finns dessutom en undervisningsbassäng med ca 33-gradigt vatten. Obs! Gör uppehåll under sommarsäsong.
  Kristiansborgsbadet, tel: 021-39 19 09

- **Tillbergabadet** har en bassäng varav en del av bassängen är avsedd för barnen. Vattnet håller 31 grader. För mer information, tel: 021-660 10

Cykel

När man cyklar tränas kondition om musklerna i lår och rumpa. Jämfört med löpning är cykling skonsammare mot lederna och kan vara en bra aktivitet att börja med om man är otränad. Tre olika cykelkartor finns framtagna för den som vill uppleva Västerås på cykel. Kartorna går att ladda hem från www.vasteras.se/fritid eller köpa på Västerås Turistbyrå.

Skridskoåkning

Att åka skridskor är bra konditionsträning som framför allt tränar muskler i lår och rumpa.

ABB Arena, Rocklunda Västerås.

För mer information tfn: 021-39 00 00. Tider för allmänhetens skridskoåkning hittar du på www.vasteras.se

Aktiviteter hos utbildade OFA-mottagare

Aerobics

Aerobics är en dansinspirerad träningsform där man med olika stegkombinationer tränar kondition och koordination. Styrka för armar, ben och bål ingår i passen. Effektiv konditionsträning för den som aldrig provat aerobics förut. Enklare upprepande koordinationsrörelser utförs till glad musik. Passet innehåller inga hopp, redskap eller styrkeövningar.

Arrangör: Feelgood Västerås
Västerås Gymnastikförening

AfroPowerDance

Ett härligt enklare danspass till trummor med stora, fria rörelser. Här tränar du kondition och koordination. Rolig träning där uppvärmning och stretch ingår.

Arrangör: Feelgood Västerås

Badminton

Badminton är en racketsport och man spelar med en fjäderboll över nät. I badmintonspelet använder man både armar och ben vilket ger en allsidig motion.

Arrangör: Korpen Västerås

Balansträning

Övningar som tränar styrka, rörlighet och ökar balansen för hela kroppen.

Arrangör: AE Balans
Hjärtpunkt Skiljebos Mötesplats
Skallbergets Mötesplats

Box

Box är ett pass där man tränar genom att slå och ibland också sparka i olika kombinationer. Ofta tränar man två och två och turas om att hålla i kuddarna man slår på. Styrka, balans, koordination och kondition tränas.

Arrangör: Feelgood Västerås

Bowling

Bowling är en precisionsidrott där man i varierande grad tränar kondition, styrka, rörlighet, balans och koordination. Spelaren försöker med hjälp av ett klot välta tio käglor. Bowling är en lättare aktivitet som passar de flesta.

Arrangör: Västmanlands Bowlingsförbund
Korpen Västerås

Boule

Boule är ett spel där man kastar flera klot så nära en markeringskula som möjligt. Boule spelas på en grusad plan. Spelet kräver inga speciella fysiska förutsättningar och alla kan spela med alla. Boule är en lättsam aktivitet och inbjuder till social samvaro.

Arrangör: Hjärtpunkt Skiljebos Mötesplats
Reumatikerföreningen Västerås
Korpen Västerås

Capoeira

Capoeria är en kamsport inspirerad av en dans, där kroppen tränas i olika rörelser och kombinationer. Kroppskontroll och styrka för hela kroppen. Träningen varieras individuellt från lättare till hårdare aktivitet. Drop in året runt.

Arrangör: Västerås Capoeira

Cykling

Cykling engagerar framför allt stora muskelgrupper i benen och har en bra konditionshöjande effekt. Jämfört med löpning är cykling betydligt skonsammare mot leder och muskler, vilket gör den till en lämplig konditionsaktivitet för den otränade att starta med. Genom att cykla på högre växlar/tungt motstånd kan man även få en god muskulär träning av framför allt lår och vader. Cykling kan bedrivas utomhus på en vanlig cykel eller inomhus på motionscykel. Cykling utomhus ställer krav på god balans.

Arrangör: Willman coaching

Golf

Golf är en utomhusaktivitet som spelas på en golfbana. Golfbanan är preparerade gräsytor i naturskön miljö. Golf spelas med olika klubbor och golfboll. Man slår ut bollen från en utslagsplats och bollen ska i banans olika hål. Golf ger sköna promenader mellan banans alla hål.

Arrangör: Fullerö GK
Korpen Västerås/Skerike GK

Gång/Promenad

Gång är kanske för många den enklaste och naturligaste motionsformen. Gång är skonsamt mot muskler och leder, och är samtidigt en aktivitet som de allra flesta kan utföra och kräver minimal utrustning – endast ett par bra skor. När man går engagerar man stora muskelgrupper framför allt i benen. För den

otränade kan det vara bra att börja med rask gång på slätt underlag, medan den lite mer tränade bör välja mer kuperad terräng. Att gå i kraftig uppförsbacke engagerar sätes-, lår- och vadmuskler i större grad, vilket ställer stora krav på de syretransporterande organen. För den som inte kan springa, men ändå vill ha en rejäl konditionsträning, är gång på löpband med lutning ett alternativ.

Arrangör: AE Balans
Hjärtpunkt Skiljebos Mötesplats
Korpen Västerås (med tipsfrågor)
Willman coaching (promenader samt vandring)

Gympa/Jympa

Det finns flera olika varianter av gympa/jympa, gemensamt för alla är att man tränar till musik och blandar så att både kondition och styrkas tränas. I de flesta fall tränas även rörlighet och passen avslutas med stretching.

- ***Startjympa*** – för den som vill komma igång på ett enkelt och skonsamt sätt. Det förekommer inga hopp eller tunga övningar. För den som har svårt att komma ner på golvet erbjuds sittande alternativt stående styrketräning .
- ***Seniorjympa*** – mjuk jympa för alla i ett lugnt tempo med skön musik. Tränar mycket rörlighet.
- ***Sittande gymnastik*** – gympa till musik där man sitter på stolar och har enkla rörelser för armar och ben
- ***Vänta barn jympa*** – för den som vill träna skonsamt under graviditeten och med extra övningar för hållning och avslappning. Det är inga hopp under passen.
- ***Mammajympa*** – jympa på basnivå för den som vill komma igång med träning efter graviditeten. Extra träning för mage, rygg och bäckenbotten. Det är inga hopp under passen. De små får följa med så tag med en skön filt för barnet att ligga på.
- ***Öppna dörrar*** – jympa och rörelseglädje för personer med funktionshinder. Man tränar kondition, styrka, balans och stabilitet efter egna förutsättningar. Passen leds av ett team som består av en jympaledare med eller utan funktionshinder.
- ***Enkeljympa*** – jympa och rörelseglädje för personer med intellektuellt funktionshinder. Man tränar kondition, styrka, balans och stabilitet efter egna förutsättningar.
- ***Lättgympa*** - är skonsam och enkel basgympa med lugnt tempo och med stretch och avslappning.

Arrangör: Dingtuna GIF
Friskis&Svettis
Hjärtpunkt Skiljebos Mötesplats
Skallbergets Mötesplats
Västerås Gymnastikförening

Kägelspel

Kägelspel är en form av teknik- och koncentrationssport där spelarna med hjälp av ett klot försöker välta nio käglor. Spelet anses vara föregångare till dagens bowling. Kägelklotet är mindre än ett bowlingklot. Verksamheten bedrivs i Skultuna.

Arrangör: Korpen Västerås

Långfärdsskridskor

Långfärdsskridskoåkning ger utöver motion även natur- och kulturupplevelser. Åkning på sjö- eller havsis kräver goda kunskaper om utrustning och säkerhet samt att aldrig åka ensam. Skridskoåkning är en allsidig motionsform som ger kondition, styrka och balans.

Arrangör: Willman coaching

Längdskidåkning

Längdskidåkning är en aktivitet som ställer krav på såväl kondition, som muskelstyrka, koordination och balans. Längdskidåkning tränar alla de stora muskelgrupperna i kroppen och involverar samtidigt även många små muskelgrupper på ett skonsamt sätt. Längdskidåkning är tekniskt krävande och utövaren behöver viss tid för att lära sig rätt teknik och rörelsemönster.

Arrangör: Willman coaching

Löpning/Jogging

Löpning/jogging har en mycket god konditionsträning effekt tack vare att det engagerar stora muskelgrupper. Löpning kan bedrivas året runt såväl inne som ute vilket gör aktiviteten lättillgänglig. Nackdelen med löpning är att den belastar muskler, senor och leder relativt hårt, vilket kan leda till överbelastnings- och förslitningsskador. Den som börjar löpträna bör tänka på att skynda långsamt, det vill säga börja med kortare sträckor och gradvis öka längden på träningsrundan och antalet träningstillfällen per vecka.

Arrangör: Willman coaching

Paddling

Rodd och paddling ger god skonsam träningseffekt, speciellt konditionsmässigt men också muskulärt. Båda aktivitetsformerna involverar de flesta stora muskelgrupperna i hela kroppen.

Arrangör: Willman coaching

Pilates

I pilates kombineras styrka och rörlighet med fokus på koncentration, balans, andning och avspänning. Pilatesträning har som mål att bygga upp styrkan i hela kroppen med tonvikt på mage och rygg. Avsikten är att uppnå kroppskontroll genom att arbeta med lugn och precision. Stor vikt läggs vid en aktiv andning och utförandet av rörelserna. Pilates kan genomföras som gruppträning på matta med olika typer av hjälpmedel, som bollar, ringar och vikter, eller individuellt, med eller utan speciell utrustning.

Arrangör: Feelgood Västerås
Västerås Gymnastikförening

Ridning/skötsel av hästar

I ridning tränas kondition, koordination, balans och muskelstyrka. Även om man inte vill upp i sadeln kan man må bra av att endast umgås med hästar och den respons hästen ger tillbaka till sin skötare. Ridning är för alla åldrar och passar även bra som rehabilitering efter vissa skador. Ridningen går att behovsanpassa.

Arrangör: Stora Ekeby Ridklubb

Spinning

Spinning är motionscykling inomhus i grupp till musik. Ledaren peppar, men det är den enskilda som bestämmer hur hårt hon eller han vill köra genom att reglera motståndet. Spinning kan vara effektiv konditionsträning som även ger styrketränande effekt främst på ben och stuss, men som inte ställer så stora krav på koordinationen. Därför kan spinning vara ett alternativ för den som inte gillar svåra rörelser, och träningen är dessutom skonsam.

Arrangör: Nautilus gym & bad
Friskis&Svettis
Feelgood Västerås

Squash

Squash är en racketsport som spelas inomhus. Två spelare spelar på en bana som är innesluten av fyra väggar. Spelarna turas om att träffa frontväggen.

Arrangör: Korpen Västerås

Stavgång/Nordic Walking

Jämfört med vanlig gång engagerar stavgång fler muskler i kroppen beroende på att överkroppen används mer aktivt. På så sätt kan pulsen, syreförbrukningen och energiåtgången ökas, vilket ger god träningseffekt såväl muskulärt som konditionsmässigt. Dessutom avlastas höft-, knä- och fotleder vid gång i kuperad terräng om stavar används. Välj en stavlängd som ger bra fäste och en behaglig pendlingsrörelse. För att få rätt stavlängd kan kroppslängden multipliceras med 0,7. Välj gärna stavar med reglerbar längd.

Arrangör: A-C Friskvårdskonsult
Friskis&Svettis
Reumatikerföreningen Västerås
Willman coaching

Styrke- och konditionsträning i gym

På gymmet tränar man individuellt och man tränar både styrka och kondition. Styrka kan tränas med hjälp av maskiner, hantlar, gummiband och/eller med endast kroppen som motstånd. Vilka konditionsmaskiner som finns kan variera. Motionscyklar, löpband för gång och löpning samt trappmaskiner är vanliga. Styrketräning ger inte bara starkare muskler utan även många andra positiva effekter som starkare skelett och bättre hållning.

Arrangör: Feelgood Västerås
Friskis&Svettis
Nautilus gym & bad
VIBcenter Skandinavian AB

Styrketräning i grupp

Att styrketräna i grupp kan vara ett alternativ för den som inte gillar att träna i gym men som ändå vill fokusera på att träna styrka. Träningen sker till musik och med en ledare som instruerar och peppar.

- ***Cirkelträning***
  Effektiv och rolig form av styrketräning i grupp. Varierande träning av kroppens olika muskelgrupper.
- ***Core Feelgood***
  Enkel och rolig styrketräning för ”kärnan” i kroppen - mage, rygg, midja

och höft. Övningar görs på matta, bräda eller boll och du använder din egen kroppsvikt som motstånd. Core förbättrar även din balans och din kroppshållning.

- ***Gymstick***
  Skonsam styrketräning med gummiband efter egen förmåga.

Arrangör: Feelgood Västerås
Itrim
VIBcenter Skandinavian AB
Västerås Gymnastikförening

Vattengymnastik

I vattengymnastik fungerar vattnet som motstånd och man reglerar själv motståndet genom att minska eller öka intensiteten. Vattengymnastik är ett bra alternativ för den som är otränad eller rehabiliterande eftersom skaderisken är minimal. Såväl kondition som styrka tränas på ett skonsamt sätt.

Arrangör: Reumatikerföreningen Västerås
Västerås Gymnastikförening

Yoga-aktiviteter

Yoga betyder förening, och är en gammal mental och fysisk aktivitetsform med rötter i Österns kultur. Genom att använda fysiska övningar/ställningar, andningstekniker, djupavslappning och meditation försöker man stärka kropp och sinne på ett balanserat och naturligt sätt. Ett träningspass består av ett antal olika övningar. Vissa övningar är lätta och andra lite svårare, men det går alltid att göra övningarna så att de passar den enskilda. Övningarna kombineras med andningen, man andas både in och ut genom näsan. Önskad effekt av yoga är mindre stress och spänningar kroppsligt, mentalt och emotionellt, men också ökad rörlighet och styrka.

- ***Ashtanga Yoga***
  Yoga med återkommande rörelser med fokus på smidighet och andning.
- ***Ki-balans***
  Tränar balans, rörlighet, avspänning och andning.
- ***Ki-yoga***
  Tränar balans, rörlighet och styrka. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla att utföra.
- ***Power Yoga***
  Fysiskt yogapass med tonvikt på uthållighet, smidighet, balans och avslap-

pning/återhämtning.

- ***Senior Yoga***
  Senior Yoga är speciellt utformad för dig som är senior.
- ***Yoga***
  Ett yogapass består av ett antal olika övningar/positioner som utförs. Då andningen är viktig är fördelarna förutom ökad styrka och smidighet en avstressande effekt.

Arrangör: A-C Friskvårdskonsult
Feelgood Västerås
Friskis&Svettis
Kolbäcks Gästgivaregård

Qi gong

Qi gong kombinerar mjuka och långsamma rörelser med avslappning, koncentration och andningsövningar för att stärka och balansera hela kroppen. Qigong är ett redskap för avslappning och för att reducera stress. En motionsform som passar alla, otränad som tränad.

Arrangör: A-C Friskvårdskonsult
Korpen Västerås

Kontaktpersoner

A-C Friskvårdskonsult

Kontakt: Ann – Cristin Hermansson
Adress: Kävsta 4, 725 93 Västerås
Telefon: 070 – 774 74 71
E – post: acfriskvard@telia.com
Hemsida: www.acfriskvard.se
Aktiviteter: Stavgång, yoga och stavgång. Kontakta kontaktpersonen innan start. För tider och plats gå in på www.acfriskvard.se

AE Balans

Kontakt: Annika Ekström
Adress: Romfartuna Frändesta 7, 725 94 Västerås
Telefon: 070 – 424 58 78
E-post: info@aebalans.se
Hemsida: www.aebalans.se
Aktiviteter: Balansträning, gång/promenad och ridning

Dingtuna GIF

Kontakt: Pia Svenman
Adress: Tingsta, Dingtuna, 724 75 Västerås
Telefon: 021-557 31
E-post: dgif@telia.com
Hemsida: www.dingtunagif.com
Aktiviteter: Lättgympa

Feelgood Västerås

Kontakt: Marie Borg och Gino Colella
Adress: Södra Ringvägen 4, 722 21 Västerås
Telefon: 021-18 21 00
E-post: sodraringvagen@feelgood.se
Hemsida: www.feelgood.se
Aktiviteter: Styrke- och konditinonsträning i gym, box, spinning, PowerYoga, Core Feelgood, AshtangaYoga, AfroPowerDance, Aerobics Basic. Hos Feelgood får den som har ett OFA-recept på motion ett kostnadsfritt hälsosamtal med en personlig tränare. Möjlighet till gratis provgång. Alla pass leds inte av en utbildad OFA-ledare, men utbildad personal finns inom verksamheten.

Fullerö Golfklubb

Kontakt: Tommy Jansson, Pro
Adress: Jotsberga, 725 91 Västerås
Telefon: 021-502 62
E-post: info@fullerogk.golf.se
Hemsida: www.fullerogk.se
Aktiviteter: Golf

Hjärtpunkt Skiljebos Mötesplats

Kontakt: Ann-Kristin Lindberg
Adress: Skiljeboplatsen 1, 723 41 Västerås
Telefon: 021 – 12 68 36
E-post: ak.lindberg@hjartpunktskiljebo.se
Aktiviteter: Balansträning, boule, gång/promenad och sittande gympa.

IF Friskis&Svettis, Västerås

Kontakt: Yvonne Wauge
Adress: Björnövägen 2, 721 30 Västerås
Telefon: 021-10 12 35, Yvonne 021-10 12 31

E-post: yvonne@vasteras.friskissvettis.se
Hemsida: www.friskissvettis.se/vasteras
Aktiviteter: Jympaaktiviteter, spinning, styrketräning, stavgång, Yogaaktiviteter. Alla pass leds inte av en utbildad OFA-ledare, men utbildad personal finns inom verksamheten.

Itrim, Västerås

Kontakt: Åsa Rydberg
Adress: Stora gatan 46, 722 12 Västerås
Telefon: 021 – 83 80 00
E-post: vasteras@itrim.se
Hemsida: www.itrim.se
Aktiviteter: Cirkelträning

Korpen Västerås

Kontakt: Jörgen Nyberg
Adress: Bellevuestadion Vasagatan 60, 722 18 Västerås
Telefon: 021 – 18 05 49
E-post: korpen.vasteras@telia.com
Hemsida: www.korpen.se/vasteras
Aktiviteter: Badminton, bowling, bordtennis, boule, golf, kägelspel, Nordic walking, promenader, squash.
Alla pass leds inte av en utbildad OFA-ledare, men utbildad personal finns inom verksamheten.

Nautilus gym & bad

Kontakt: Fredrik Haglund
Adress: Kristiansborgsbadet, Vallgatan 8, 722 20 Västerås
Lögarängsbadet, Sjöhagsvägen 1, 721 32 Västerås
Telefon: 021- 41 64 98 eller 41 03 30
E-post: fredrik.haglund@nautilusgym.se
Hemsida: www.nautilusgym.com
Aktiviteter: Styrke- och konditionsträning i gym, spinning.
Alla pass leds inte av en utbildad OFA-ledare, men utbildad personal finns inom verksamheten.

Reumatikerföreningen i Västerås

Kontakt: Tina Danielson, Siv Klåvus
Adress: Idrottens Hus, Ånghammargatan 4, 721 33 Västerås
Telefon: 021 – 14 56 89

E-post: reumatikerforeningen.vasteras@telia.com
Hemsida: www.vasteras.reumatikerforbundet.org
Aktiviteter: Boule, stavgång, vattengymnastik. Inriktning på personer med långvarig smärta och nedsatt rörlighet. Inget krav på reumatisk diagnos.

Skallbergets Mötesplats

Kontakt: Therese Kolli
Adress: Karlfeldtsgatan 20, 722 22 Västerås
Telefon: 021 – 39 02 72
E-post: therese.kolli@vasteras.se
Aktiviteter: Balansträning, gång/promenad, seniorgympa och sittande gympa.

Stora Ekeby Ridklubb

Kontakt: Catarina Sibbern
Adress: Stora Ekeby, 725 92 Västerås
Telefon: 0220-438 10, 070-269 59 49
E-post: sterk@swipnet.se
Hemsida: www.storaekeby.nu
Aktiviteter: Ridning eller hästskötsel anpassad efter varje individs behov och förmåga. Anpassad prislista efter individens egna önskemål om upplägg (ej terminsbundet) finns.

VIBcenter Skandinavien AB

Kontakt: Dan Berger
Adress: Kaserngatan 30 B, 723 47 Västerås, Smedjegatan 15, 722 13 Västerås
Telefon: 021-41 59 90 (Viksäng), 021-12 17 00 (City)
E-post: info@vibcenter.se
Hemsida: www.vibcenter.se
Aktiviteter: Cirkelträning och styrke- och konditionsträning i gym. Träningen läggs alltid upp efter individens förmåga, förutsättningar och målsättning. Det går bra att starta med träningen när som helst oavsett tid på året. Vid uppvisande av ordination erbjuder vi 40 procents rabatt på all träning. Alla pass leds inte av en utbildad OFA-ledare, men utbildad personal finns inom verksamheten.

Västerås Capoeira

Kontakt: Jens Vennerström
Adress: Växhuset, Viktor Larssons Plats, 721 87 Västerås
Telefon: Jens, 073-767 54 26
E-post: info@cordao.se
Hemsida: www.cordao.se
Aktiviteter: Capoeira. Drop in året runt.

Västerås Gymnastikförening

Kontakt: Karin Thor och Helena Nord
Adress: Bellevuestadion, Vasagatan 60, 722 23 Västerås
Telefon: Kansli 021-13 88 94
E-post: vgf@telia.com
Hemsida: www.vasterasgf.se
Aktiviteter: Aerobic, Gym-stick, lättare gympa, pilates och vattengymnastik. Alla pass leds inte av en utbildad OFA-ledare, men utbildad personal finns inom verksamheten.

Västmanlands Bowlingförbund

Kontakt: Tomas Wallenbert
Adress: Bellevuestadion, Vasagatan 60, 722 23 Västerås
Telefon: 070 – 302 11 91
Hemsida: www.swebowl.se/vastmanland
Aktiviteter: Bowling

Willman coaching

Kontakt: Rachel Willman och Pontus Willman
Adress: Skiljebovägen 14, 723 41 Västerås
Telefon: 070- 962 06 18 (Rachel), 070- 867 68 38 (Pontus)
E-post: rachel.willman@telia.com
Hemsida: www.willmancoaching.se
Aktiviteter: Personligt anpassad träning, individuellt eller i små grupper efter kundens önskemål. Konditionsträning-promenad, stavgång, jogging, cykling. Styrketräning och rörlighetsträning. Utomhusaktiviteter såsom paddling, vandring, långfärdsskridsko och längdskidåkning.

Har du frågor eller vill ha mer information är du välkommen att kontakta:

Hedvig Olin
projektledare OFA, Landstinget Västmanland
tfn: 0221-265 78, 070-533 64 33

Kerstin Rofelt
Västmanlands Idrottsförbund, tfn: 021-10 48 19, 070-518 46 92

Anna Iderbring Johansson
Västmanlands Idrottsförbund tfn: 021-10 48 34, 070-350 81 59

Besök gärna hemsidan www.ltv.se/ofa

Rörelseslussen

Rörelseslussen är en möjlighet för dig som har fått en ordination på fysisk aktivitet att få mer hjälp och stöd att komma igång med aktiviteten. Rörelseslussen är en landstingsdriven kostnadsfri verksamhet som leds av *Per Georgsson*. Här kan du få hjälp med motivationen, att hitta en aktivitet som passar dig, planering av aktiviteten och få ett mer fortlöpande stöd utifrån vad du känner att du vill och behöver. Du är välkommen att kontakta slussen direkt du har fått din ordination eller om du känner att du får problem under vägen. Du kan höra av dig med en kortare fråga eller bestämma tid för ett möte.

För kontakt:
Rörelseslussen
Per Georgsson
tfn: 021 - 17 58 12
e-post: per.georgsson@ltv.se

Hälsokontakt Bäckby

Bor Du på Bäckby, Råby, Vallby eller Pettersberg och är mellan 16 och 65 år? Då kan du besöka Hälsokontakt, som ligger på Bäckby torg. Det är en landstingsdriven verksamhet där Du kan få hjälp att kostnadsfritt komma igång med träning. Vi erbjuder flera pass per vecka. Här kan Du även få hjälp med exempelvis kostrådgivning och stresshantering. Vi erbjuder spännande föreläsningar om fysisk aktivitet, men även andra intressanta ämnen. Verksamheten är flexibel och kan komma att ändras utifrån deltagarnas önskemål. Till oss kommer Du frivilligt och anonymt. Varmt Välkommen!

För kontakt:
Alexandra och Marie
Tfn: 021-17 63 50
e-post: halsokontakt.backby@ltv.se
Hemsida: www.ltv.se/halsokontakt.backby

Hösten 2009