

Aktivitetslista

anpassad fysisk aktivitet i Lidingö



Här följer ett urval av aktiviteter som erbjuds på Lidingö.

Urvalet har gjorts utav projektet Rörelse är Receptet och utifrån att aktiviteterna ska vara lämpliga för personer med recept på fysisk aktivitet. Markering FYSS-ledare innebär att det finns ledare hos arrangören som har deltagit i utbildning om FYSS och tillvägagångssättet för Fysisk aktivitet på recept på Lidingö.

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare
Avslappning	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Badminton; barn + juniorer	IFK Liding Badminton	
Barn och juniorjympa	Friskis&Svettis, Liding	
Barngymnastik /motorisk träning	Liding Gymnastikskola	
	Rudboda Minigymnastik	
Basal kroppsk nedom och qigong	Hj rt-lungsjukas f reningen / Friluftsfr mjandet	X
Basic gympa	Medborgarskolan	
Basjympa	Friskis&Svettis, Liding	
Bass ngtr ning	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Bollspel	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Bordtennis	PRO / SPF, Liding Stad	
Boule	Hj rt och-lungsjukas f rening PRO / SPF	
Bowling	Liding Super Bowl	
Bowling f r seniorer	PRO / SPF, Liding Stad	
B gskytte	Rekryteringsgruppen	
Chiball-gymnastik f r seniorer	Hj rt- och lungf reningen PRO / SPF, Liding Stad	X
Cirkeltr ning	Stockby fitness club	
Dans f r seniorer	PRO / SPF, Liding Stad	X
Enkeljympa	Friskis&Svettis, Liding	
Feldenkrais individuell- och grupptr n.	Feldenkraispedagog, Aukt.	X
Friluftsverksamhet	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Golflektioner / tr ning	Liding Golfklubb	
	Ekholmsn s Golf	
Gymnastik	Rudboda Motionsgymnastik	
Gymnastik hj rt/lunganpassad	Hj rt -och lungsjukas f reningen	
Gymnastik f r seniorer	PRO / SPF, Liding Stad	X
Gympa	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Gympa/cirkeltr ning	Liding Roddklubb	
G ngteknik	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Jympa Qigong	Friskis&Svettis, Liding	
Kajakpaddling	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Kom-ig ng-gympa	Friskis&Svettis, Liding	X

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare
Kom-ig ng-program	Think Strong International	
Konditionstr ning	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Konstpromenader	PRO / SPF	
Kropp f r livet 12-veckors program	Think Strong International	
Kroppsk nedom / qigong	Friluftsfr mjandet	X
K rs ng	Liding Stad, Kultur- och fritidsf rv.	
K rs ng f r seniorer	PRO / SPF, Liding Stad	
Linedance f r seniorer	PRO / SPF, Liding Stad	
Mamma/barn gympa	Spa by Trimlife	
Motionssim	Liding Stad, G ngs trabadet	X
Personlig träning	Liding Stad, G ngs trabadet	
	Stockby fitness club	
	Think Strong International	
Pilates	Medborgarskolan	X
Pilates efter graviditet	Spa by Trimlife	
Pilates i vatten	Medborgarskolan	X
Poweryoga	Medborgarskolan	
Qigong	Rekryteringsgruppen, Bos n	
Qigong f r seniorer	PRO / SPF, Liding Stad	X
Rodd	Liding Roddklubb	
Ryggjympa	Medborgarskolan	
Seniorgympa	Friskis&Svettis, Liding	
Simskola	Friskis&Svettis, Liding	
	Aktiv art,	
	se Liding Stad, G ngs trabadet	
Stavg ng	Hj rt-lungsjukas f reningen	
	Friluftsfr mjandet	X
	Friskis&Svettis, Liding	
	PRO / SPF	
	Korpen Liding	X
	Friskis&Svettis, Liding	X
Styrketräning	Liding Stad, G ngs trabadet	
	Rekryteringsgruppen, Bos n	
	Stockby fitness club	
	Think Strong International	
Styrketräning enl. Cantinetica-metoden	Balance Your Life	
Tai Ci Gong	Friluftsfr mjandet	X
Tennis nyb rjare, forts ttare	Liding Tennisklubb	
Vandring	Friluftsfr mjandet	X
	PRO / SPF	X
Vatten aerobics	Liding Stad, G ngs trabadet	
Vattengymnastik	Friluftsfr mjandet	X
	Korpen Liding	X

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare
Vattengymnastik	SUNDALIV	X
Vattengymnastik f r gravida och kvinnor med recept	SUNDALIV	X
Vattengymnastik f r seniorer	PRO / SPF, Liding Stad	
Yoga f r gravida	Spa by Trimlife	
Yoga- kundalini	Medborgarskolan	X

OBS! Denna lista är uppen för kontinuerlig uppfyllnad eller justering. Vid osäkerhet om justering kontakta Ann-Christine Sundqvist, Rorelse Receptet, mobil 070 5085057. e-post: rorelsereceptet@pv.nlpo.sll.se. OBS! efter oktober: rorelsreceptet@sll.se

Innehållsförteckning

Föreningar, företag, organisationer	Sida
Namn	
Aktiv Art	5
Balance Your Life	5
Ekholmsnäs Golf	6
Feldenkraispedagog, Auktoriserad	6
Friluftsförbundet	7
Friskis&Svettis, Liding	8
Hjert-lungsjukas förening	10
IFK Liding Badminton	11
Korpen Liding MIF	12
Liding Golfklubb	12
Liding Gymnastikskola	13
Liding Pensionärsförening, PRO	16
Liding Roddklubb	13
Liding Stad, Gångstrådet	14
Liding Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen (KUFRI)	15
Liding Tennisklubb	18
Liding Skeppet, SPF	16
Medborgarskolan	19
Rekryteringsgruppen, Bosön	20
Rudboda Minigymnastik	21
Rudboda Motionsgymnastik	22
Spa by Trimlife	22
Stockby fitness club	23
Sundaliv	23
Think Strong International	24

Aktiv Art

Hemsida: www.geocities.com/sinikka_rantapaa

E-post: sinikka.rantapaa@comhem.se

Adress: Lillkorsvägen 25

Postadress: 181 59 L-

Kontaktperson: Sinikka Rantapää

Tel.nr: 731 08 29 mobil: 073 153 8090

Aktiviteter:

Simskola, nybörjarsim, fortsättningssim, crawl, plask & lek för barn 3 - 10 år samt privat sim för vuxna.

Dag: måndag + tisdag 15.30, onsdag 16.00, 16.30, torsdag 15.00, söndag 9.00, 9.30. Start 19 september

Plats: Gångstrådet

Kontaktperson: Sinikka Rantapää

Pris: 1700 kr/ 15 ggr. Privatlektion för 2-3 deltagare 500 kr/ 40 minuter

Balance your life

hemsida: www.balanceyourlife.se

e-post: info@balanceyourlife.se

Adress: Bismansvägen 10

Postadress: 181 10 Liding

Kontaktperson: Margareta Swartling

Tel.nr: 544 820 90

Aktiviteter:

Cantienica-metoden, styrketräning, träningskonceptet består av små exakta rörelser som engagerar de djupa muskelgrupperna. Styrkan byggs upp från botten, som stabiliserar och stärker kroppen. Stärker ryggen och botten och lär dig för alla oavsett erfarenhet. Lugnt tempo, inga hopp, små grupper med personlig instruktion. Även lektioner med fokus på benmuskler, ryggen och nyföreläsa.

Dag: 12 lektioner i veckan, varierande bokning från gång till gång, ingen kursverksamhet.

Plats: Bismansvägen 10

Kontaktperson: Margareta Swartling

Kostnad: Klippkort 1750kr/ 12 ggr inom 6 månader, 175kr enstaka lektioner. Alla erbjuds en gratis provlektion.

Ekholmsnäs Golf

Hemsida: www.ekholmsnasgolf.se

E-post: info@ekholmsnas.se

Adress: Box 1120

Postadr: 181 22 L-

Kontaktperson: Johan Mihkelson Ringqvist

Tel.nr: 446 21 00

AKTIVITETER:

Drivingrange

Övningsområde samt servering, lunch 11- 14

Privatlektioner

Grupplektioner

Nybörjarutbildning

Fortsättningsutbildning

Temainriktade utbildningar

Juniorträning

Juniorläger

Dag: Alla dagar vid s song

Plats: Ekholmsn sv gen / Ekholmsn sbacken

Pris: prisuppgifter l mnas av Johan Mihkelson Ringqvist

Feldenkraispedagog, Auktoriserad

Hemsida:

E-post: ulrika.fellander@medicalmarket.se

Adress: Tryffelslingan 8

Postadr: 181 57 L-

Kontaktperson: Ulrika Fell nder FYSS-ledare

Tel.nr: 070 795 9400 alt. 767 4686

Aktiviteter: **Feldenkrais metoden** r r relsetr ning f r alla oavsett niv , lder eller kondition. Mild och effektiv metod med l ngsamma r relser. Du f r l ra dig att anv nda skelettets styrka och st d. Andningen underl ttas och h llningen blir b ttre.

FaR/FYSSgrupp på Lidingö Dag: torsdag kl. 15.30 -16.30 start den 6 oktober

Plats: Liding stadshus, Friskv rdslokalen Kontaktperson: Ulrika Fell nder

Pris:1000kr/10ggr alt 150kr / g ng

Grupp på Lidingö: Dag: torsdag kl. 17.00-18.00 start 25 augusti

Plats: Liding stadshus, Friskv rdslokalen Kontaktperson: Ulrika Fell nder

Pris: 1500kr/ 15 ggr

OBS! Kom i plagg som du kan r ra dig i. Allt du kl r av dig r skorna.

Friluftsförbundet

Hemsida: www.frilufts.se/lidingo

E-post: magnus.linde@lidingo.frilufts.se

Adress: F gelstr cket 1

Postadr: 181 46 Liding

Kontaktperson: Siw Linde FYSS-ledare

Tel.nr: 765 90 36

Aktiviteter:

Kroppskännedom H llning, andning, balans, koncentration, egenmassage

Dag: l rdag 12 november, heldagskurs

Plats: F reningsg rden, Larsberg

Kontaktperson: Bibbi Westin FYSS-ledare tel. 767 59 81

Pris: Medlem 350 kr, vriga 500 kr

Kroppskännedom / Qigong

Dag: onsdagar, 10.00 - 11.00

Plats: F reningsg rden, Larsberg i samverkan med Hj rt-och Lungsjukas f rening

Kontaktperson: Bibbi Westin FYSS-ledare tel. 767 59 81

Pris: 20 kr / g ng

Stavgång för kropp och själ- med naturupplevelser och kaffepaus.

Dag: Onsdagar, kl. 10.00 - 11.30 start 2005-09-07

Plats: Liding vallen, huvudentrön

Kontaktperson: Siw Linde, FYSS-ledare tel. 767 90 36. ndringar meddelas p tel. 767 53 30

Pris: Medlemmar utan avgift, vriga 40 kr/ g ng, ingen f ranm lan

Stavgång, lätt

Dag: torsdagar, kl.18.00 - 19.00, start 2005-08-18

Plats: Liding vallen alternativt Stockby motionsg rd

Kontaktperson: Ewa Tengelin FYSS-ledare tel. 070 893 69 63

Pris: Medlemmar utan avgift, vriga 40 kr/ g ng. F ranm lan n dv ndig.

Stavgång, lätt / två ledare för anpassad takt. Uppvärmning, teknikträning, kort vandring

Dag: söndagarna 28 augusti, 25 september, 30 oktober, 27 november, kl. 11.00 - 12.00

Plats: Kungstorget Kontaktperson: Gördis Nilsson tel 765 81 92, Ledare: Bibbi Westin FYSS-ledare tel. 767 59 81

Pris: Utan avgift

Tai Chi Gong "Möt dagen "

Dag: Lördag 13 augusti och söndag 14 augusti, kl. 11.15 - 12.00

Plats: Millesgården,

Kontaktperson: Bibbi Westin FYSS-ledare tel 767 59 81

Pris: 20 kr, entréavgift till Millesgården. Ingen försäkring

Tisdagsvandringar för vardagslediga med Siw och Magnus, FYSS-ledare

Dag: Tisdagar kl. 10.00 - 12.00, start 2005-09-06

Plats: Grönsta gården, Liding löpsmonumentet

Kontaktperson: Magnus Linde, tel. 765 90 36. Öändringar meddelas på tel. 767 53 30

Pris: Medlemmar utan avgift, övriga 40 kr/gång. Ingen försäkring

Vattengymnastik FYSS-ledare

Dag: torsdagar kl. 19.00 - 19.45, start 15 september

Plats: Gungöstradet

Kontaktperson: Kansliet tel. 767 53 30 för anmälan till väntelista

Pris: 650 kr/termin, medlemskap obligatoriskt

"**Håll i Hälsan**" ett häfte med aktivitetstips för ALLA.

Pris: 80 kr. Beställs genom kansliet tel 767 53 30

Friskis&Svettis

Hemsida: www.lidingo.friskissvettis.se

E-post: friskislidingo@swipnet.se

Adress: Box 1007

Postadr: 181 21 Lidingö

Kontaktperson: Pia Ernmark

Tel.nr: 731 51 61 / 767 59 53 rec

AKTIVITETER:

Barn och juniorjympa

Barn 4 år, Knattejympa, Dag: söndag kl.10.30

Barn 5 - 6 år, MiniJunior, Dag: söndag kl. 9.30

Barn 7 - 12 år, Juniorer, Dag: söndag kl. 11.30

Kontaktperson: receptionen Pris: 350 kr / termin

Basjympa, Bygger upp kondition, styrka och uthållighet, helt utan hopp

Dag: tisdag kl. 9.00, Onsdag kl. 10.00, 19.30 Torsdag kl.9.30,19.30 Fredag kl.10.00, 15.30 Lördag kl. 10.30 Söndag 14.30

Plats: Friskishallen, Stockholmsvägen 70

Kontaktperson: Pia Ernmark

Pris: sösongskort, klippkort

Enkeljympa, I takt med basjympa. Jympan är anpassad till dig som har någon form av fysiskt eller psykiskt funktionshinder.

Dag: onsdag kl.15.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Receptionen

Pris: 400 kr

Jympa Qigong, Passet inleds med i takt uppvärmning och övergår till Qigong - övelser med skön avslappning.

Dag: fredag kl. 11.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Receptionen

Pris: ingår i sösongskortet, alternativt klippkortet

Komigång jympa, FYSS-ledare

En bra jympa att börja med. Enkel och skonsam. Den ger en allsidig träning med kondition, styrka och uthållighet, helt utan hopp.

Dag: onsdag kl.16.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Pia Ernmark

Pris: 400 kr

Ryggjympa, Passar dig som känner av ryggen. Skonsam träning utan hopp. Här bygger du upp styrka, stabilitet och uthållighet

Dag: måndag kl.18.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Receptionen

Pris: 850 kr/termin

Seniorjympa anpassad för äldre, inga hopp

Dag: måndag, onsdag, fredag kl. 9.00, måndag, tisdag kl. 10.00 Kontaktperson: receptionen

Pris: 600 kr / termin

Stavgång, FYSS-ledare finns
för nybörjare och fortsättningsgrupp
Dag: måndag kl.18.00 medelniv, tisdag kl.10.00 basniv, onsdag kl.18.00 basniv, torsdag kl.19.00 medelniv
Plats: Friskishallen
Pris:180 kr/song

Styrketräning, FYSS-ledare finns,
för nybörjare, balansövning, förbättringsträning, konditionsträning, viss kostnadsfria övningar. Nybörjare och fortsättning.
Dag: alla dagar
Kontaktperson: receptionen
Pris: s songskort, alternativt klippkort
S songskort, vuxen 950 kr, s songskort senior 800 kr; g eller för seniorjympa, bas- och jympa qigong s songskort ungdom 16 - 20 år 750 kr. Klippkort 10 ggr 600 kr; g eller för jympa och styrkeövning

Hjärt-lungsjukas förening

Hemsida:

E-post: info@lidingo.hjart-lung.se

Adress: F reningsgränd, Larsbergsv. 7

Postadr: 181 38 Liding

Kontaktperson: Anders Gustafson

Tel.nr: 765 88 94 kansli 766 13 08 bostad

Aktiviteter:

Gymnastik anpassad för hjärt-och lungsjuka

Dag: torsdagar kl.18.00-19.00 start 25 augusti

Plats: Larsbergs skolas gymnastiksal

Kontaktperson: Anders Gustafson

Pris: 250kr/termin

Möjlighet finns att pröva på Basal kroppskännedom /Qigong i samverkan med Friluftsförbundet

Dag: onsdagar kl.10.00-11.00 start 28 september

Plats: F reningsgränd

Kontaktperson: Bibbi Westin FYSS-ledare tel. 767 59 81

Pris: 20 kr/gång

Bibbi Westin introducerar och berättar om Qigong på Hjärt-och Lungsjukas föreningsmöte den 26 september. Välkommen

Chiball-gymnastik arr. av Liding Stad i samarbete med PRO och Liding skeppet. Med boll som redskap träna balans, hållning, rörlighet och andning. Massage av kroppens muskler.

Dag: onsdagar kl.14.00-15.00 start vecka 37 - 49

Plats: Stadshusets friskvårdssal

Kontaktperson: Sirkka Trelid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Pris: 250 kr / termin

Stavgång i samverkan med Lidingöskeppet,

Dag: tisdagar 10-11.30 start i augusti

Plats: F reningsgränd

Kontaktperson: Irene Jofs tel. 766 27 86

Pris: Kostnadsfritt

Linedance, arr. av Liding Stad i samarbete med PRO och Liding skeppet.

Ledarledd dans, enskilt, par

Dag: Fredagar kl.10.30-11.30 Nybörjare fredagar kl.11.30-12.30 Grupp 2 fredagar kl.12.45- 13.45 Grupp 1

Plats: Ansgarskyrkan

Kontaktperson: Ebba Carlquist tel. 766 3758

Pris: 300 kr/termin

Boule arr. av PRO/ Lidingöskeppet

Dag: onsdagar kl.13 Plats: vid Ryttares väg

Kontaktperson: Harry Pettersson tel. 766 1751

Pris: Kostnadsfritt

Hjärt-och lungräddning, nybörjare - och repetitionskurser, 1 gång / månad

Anmälan till Lidingrensningen Tel. 651 28 10

Teater och resor arrangeras också kontakta kansliet tel.765 88 94 se program

IFK L-ö Badminton

hemsida:

e-post: sabine.areskar@comhem.com

Adress: c/o Tennisstadion Fiskartorpsvägen 20

Postadr: 114 33 Sthlm

Kontaktperson: Mikael Swartz alt. Sabine Areskar

Tel.nr: Mikael:070 576 3343 alt. Sabine: 553 63057 mob. 070 403 3057

**Aktiviteter: Badmintonskola för juniorer 10 -19 år
Träning för barn födda 88 - 94**

Dag: tisdag kl. 17.00 -18.00, 18.00 -19.00 torsdag kl. 17.00 -18.00

Plats: Hersby skola, Liding

Dag: tisdag kl. 17.30 -18.30 torsdag kl. 17.30 -18.30

Plats: Tennisstadion, Stockholm Kontaktperson: Sabine Aresk r Pris: 600 kr/termin + 100 kr/ r i medlemsavgift

Tar g rna emot fler barn

Korpen Lidingö MIF

Hemsida: www.korpen.se/lidingo

E-post: ann-christine.sundqvist@korpen.se urban.goransson@swipnet.se

Adress: K mpav gen 58

Postadr: 181 41 L-

Kontaktperson: Urban G ransson /

Ann-Christine Sundqvist, FYSS-ledare

Tel.nr: Urban, bostad 767 1077 / Ann-Christine, mobil 0705085057

Aktiviteter:

Stavgång , FYSS-ledare, Tv ledare f r anpassad takt. G ng med g stavar i kuperad terr ng/motionsslingor tr nar r rlighet och styrka i ver kroppen speciellt baksida ver armar, br strygg och ger cirkulation i nacke, axlar

Dag: m ndag kl. 19.00 - 20.00

Plats: Start Breviksbadet

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist

Pris: 250kr/10ggr, medlem, 350 kr ej medlem

Vattengympa, i 33 " varm bass ng. FYSS-ledare

Tr nar r rlighet, styrka, uth llighet, balans och till viss del kondition, p ett skon- samt s tt

Dag: m ndag kl.17.30 - 18.15 start 12 september, onsdag kl. 17.00 - 17.45 start 14 september

Plats: Liding Prim rv rdsrehab, Liding sjukhus

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist

Pris: 1080 kr /12 ggr medlem, 1180 kr /12 ggr ej medlem

Lidingö Golfklubb

Hemsida: www.lidingogk.se

E-post: jochum.soderstrom@lidingogk.se

Adress: Trolldalsv gen 2

Postadr: 181 21 L-

Kontaktperson: Jochum S derstr m

Tel.nr: 731 79 00, tel.svar med flerval

Aktiviteter:

1/2-timmes lektioner

6-håls träningsbana

Slå på ranchen

Dag: enligt bokning Plats: Trolldalsv gen 2

Kontaktperson: Tidsbokningen

Pris: se info och prislista p Hemsida

Lidingö Gymnastikskola

Hemsida: www.lidingogymnastikskola.se

E-post: info@lidingogymnastikskola.se

Adress: Stockholmsv gen 33

Postadr: 181 33 L-

Kontaktperson: Mia Eriksson Holst

Tel.nr: 765 4900 mobil 073 550 9453

Aktiviteter:

Motorik och gymnastik för barn 2,5 år till 8 år, Allm nmotoriska kurser som enligt bepr vad pedagogik erbjuder grovmotorisk och sensmotorisk tr ning f r unga barn. Ju ldre barnen blir ju mer vilar vningarna p redskapsgymnastik. Upp till 5-6 r kan vi erbjuda rent allm nmotoriska kurser. Vi har m nga barn med speciella behov av olika slag och flera pedagoger med specialkompetens och erfarenhet. Barnet g r en kurs. Varje kurs erbjuds i fyra steg. Ett steg inneb r 8 lektionstillf llen. Kursstart 4 g nger om ret. M jlighet att hoppa in ret om finns.

Dag: Alla dagar, 45 minuters lektioner, h stterminen 2005 har vi minst 35 grupper.

Plats: I skolor p Liding och G rdet (Schoolaris, Ljungbacken, Sticklinge, Klockarg rden, Olaus Petri) Kontaktperson: Mia Eriksson Holst

Pris: 850 kr f r ett steg p en kurs, dvs. 8 lektioner Æ 45 minuter

Lidingö Roddklubb

Hemsida:

E-post: lilly.beijar@comhem.se / pe.berggren@tele2.se

Adress: Bodalsv gen 7 / L roverksv gen 27 A

Postadr: 181 36 L- / 181 41 L-

Kontaktperson: Lilly Beijar / Per-Erik Berggren

Tel.nr: mobil 0708 157456 / mobil 070 756 5646

Aktiviteter:

Instruktionskvällar f r grupper enligt k

Prova- på- rodd f r allm nhet:

Schemalagt f r medlemmarna att ansvara f r prova-p -kv llar

Rodd utf rs i s kra vningsroddb tar, ger allsidig tr ning i ett annorlunda element. Du f r naturupplevelser p k pet.

Dag: onsdagskv llar kl. 19.00

Plats: Kyrkviken, Liding Röddklubb

Kontaktperson: Lilly Beijar eller Per-Erik Berggren

Pris: 1000 kr / r (medlemsavgift)

Medlemmarna ror tisdag- och torsdagmornar april - oktober

Plats: Kyrkviken

Kontaktperson: Lilly Beijar eller Per-Erik Berggren

Pris: medlemsavgift

Gympa Individuellt cirkeltr ningsprogram 10-12 olika stationer till musik, gemensam uppv rmning

Dag: torsdag kl. 9.00 start mitten av september

Plats: Bo skola

Kontaktperson: Per- Erik Berggren

Pris: 300 kr/termin

Lidingö Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen Gångsätrabadet

Hemsida: www.lidingo.se

E-post: tor.sundberg@lidingo.se

Adress: L roverksv gen 54

Postadr: 181 40 L-

Kontaktperson: Tor Sundberg , FYSS-ledare

Tel.nr: 731 46 29

Aktiviteter:

Motionssim **Dag:** m ndag kl. 19.00-21.00 tisdag kl.6.30 - 7.30 onsdag kl. 19.00-21.00 torsdag kl. 6.30-7.30 fredag kl. 19.00 - 20. 00 l rdag - s ndag kl. 15.00 - 16.00 start 8 augusti

Pris: vuxen: 45 kr / enkelbiljett, 12 ggr/360 kr, 3 m n. kort /375 kr, rskort/950 kr.
Barn/ ungdom < 18 år 15 kr/enkelbiljett, 12 ggr/130 kr, 3m n. kort /150 kr, rskort 450 kr.

Medicinskt bad 30 º, f r personer med sjukintyg och recept p fysisk aktivitet

Dag: torsd. em

Kontaktperson: Kassan i G ngs trabadet

Pris: enligt prisuppgifter ovan

Simskolor i privat regi

Aktiv Art (Sinikka Rantapää), Aktiv Ungdom, Hälsoskolan, Kristina Rosenqvist

Styrketräning

Dag: m ndag - torsdag em

Kontaktperson: Kassan i G ngs trabadet

Pris: vuxen 60 kr/g ng, klippkort 500 kr/12 ggr, 3 m n.kort/ 650 kr, rskort/1650 kr, **ungdom 15 - 18 år** 30 kr/g ng, 3 m n.kort/300kr, rskort/825kr, 3 m naders kort och rskort ber ttigar ven till bad.

Personlig tränare, PT, efter k, Paul Gittlev g tel. 731 46 29

Boka tid f r instruktion av styrketr ning.

Pris: 200 kr/ 45 -60min

Vattenaerobics

Dag: tisdag kl. 20.30-21.15 torsdag kl. 20.00-20.45

Kontaktperson: Kassan i G ngs trabadet

Pris: 75 kr/g ng, 600 kr/10 ggr

Vattengymnastik för seniorer, l tt/medel niv , grundvattentr ning till musik

Dag: torsdag 13.50 - 14.20, 14.20 - 14.50 start vecka 37 -49 **Kontaktperson:** anm lan hos ledaren p badet

Pris: 400 kr

Vattengymnastik i friluftsrämjandets regi,

Dag: torsdag kl. 19.00-19.45

Kontaktperson: Kansliet tel. 767 53 30, anm lan till v ntelista

Lidingö Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen (KUFRI)

Hemsida: www.lidingo.se

E-post: annica.klasson@ lidingo.se

Adress: Stockholmsv gen 50

Postadr: 181 82 Liding

Kontaktperson: Annica Klasson, f r fr gor om friskv rd f r ldre och upplysnin om samtliga f reningar i Liding

Tel.nr: 731 32 87

Aktiviteter: f r seniorer i samarbete med PRO/Liding skeppet

Lidingö Pensionärsförening, PRO

Hemsida:

E-post:

Adress: Stockholmsv gen 62

Postadr: 181 42 Liding

Kontaktperson: Rune Sjqvist FYSS-ledare

Tel.nr: 767 26 81

Lidingöskeppet, SPF

Hemsida:

E-post: lidingoskeppet@home.se

Adress: F reningsg rden, Larsbergsv. 7

Postadr: 181 38 Liding

Kontaktperson: Ebba Carlquist

Tel.nr: 766 37 58

Gemensamma Friskv rdsaktiviteter i samarbete med Liding Stad:

Bordtennis,

Dag: tisdagar 9.00 - 11.00

Dag: torsdagar 8.00 - 10.00 start vecka 37

Plats: Brandstationen, Vasav gen 72

Kontaktperson: Sigrd Tham-Arndt tel. 767 69 92

Pris: 170 kr/termin

Boule

Dag: tisdag kl. 13.00 N r v dret till ter

Plats: Bj rnbo

Kontaktperson: Arne Fr lander tel. 765 5706

Dag: onsdag kl.13.00

Plats: Hersby kker

Kontaktperson: Harry Pettersson tel. 766 1751

Bowling

Dag: m ndag, onsdag kl. 11.00 start vecka 37

Plats: Bowlinghallen, Bodalsv gen 2A

Kontaktperson: Axel Wendt tel. 767 6005

Pris: 200 kr / timme / bana

Chiball med boll som redskap tr nas balans, h llning, r rlighet och andning.

Massage av kroppens muskler

Dag: onsdag kl. 14.00 - 15.00 vecka 37 - 49

Plats: Liding Stadshus, friskv rdslokalen

Kontaktperson: Sirkka rrelid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Pris: 250 kr / termin

Dans i F reningsg rden

Dag: varannan fredag kl. 13.30

Plats: Larsbergsv gen 7

Kontaktperson: Lilly Linde FYSS-ledare tel. 765 8533

Pris: Erl gges p plats

Gevärsskytte

Dag: m ndag grupp 1 kl. 10.00, grupp 2 kl. 12.00 vecka 37 - 50

Plats: Skjuthallen i H gs tra sporthall

Kontaktperson: Stig S tterlund tel. 731 3011

Pris: 100 kr / termin, 25 kr/g ng f r ammunition

Gymnastik, l tt utan hopp, anpassas efter deltagarna

Dag: tisdag kl. 8.30 - 9.30 vecka 37 - 49

Plats: K ll ngens fritidsg rd

Kontaktperson: Sirkka rrelid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Dag: tisdag 10.00 - 11.00 vecka 37 - 49

Plats: Brevik

Kontaktperson: Rose-Marie Gr nlund FYSS-ledare tel. 765 4131

Dag: torsdag kl. 9.30 - 10.30

Plats: Liding Stadshus, friskv rdslokalen

Kontaktperson: Rose-Marie Gr nlund FYSS-ledare tel. 765 4131

Pris: 250 kr/termin

Körsång

Dag: torsdag kl. 10.00 - 12.00

Plats: F reningsg rden, Larsbergsv gen 7

Kontaktperson: Ella Hansen, tel. 767 0946

Pris: 300 kr/termin

Linedance, nyb rjare

Dag: fredagar kl. 13.00

Plats: Ansgarskyrkan

Kontaktperson: Ebba Carlquist Tel.

Pris: 300 kr/ termin

Qigong, biyunmetoden (ppet hus) tv ledare

Dag: m ndag kl. 10.00 - 11.00 start vecka 37 - 49

Plats: Liding Stadshus, friskv rdslokalen

Kontaktperson: Sirkka Trelid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Pris: 20 kr / g ng. Nyb rjare f r en timmes introduktion.

Squaredans Om intresse finns kontakta Ebba Carlquist tel. 766 3758

Stavgång

Dag: tisdag kl. 10.00

Plats: start F reningsg rden

Kontaktperson: Irene Jofs tel. 766 27 86

Dag: onsdag kl. 10.00

Plats: start PRO-stugan Stockholmsv gen 62

Kontaktperson: Lilly Linde tel. 765 8533

Vandringar

Dag: M ndag & Torsdag kl. 10.00

Plats: samling enligt planerat schema

Kontaktperson: PRO/Rune Sjqvist tel. 767 2681 SPF/Ebba Carlquist tel. 766 3758

Pris: Sjlvkostnadspris

Resor enligt program

Kontaktperson: PRO/Rune Sjqvist tel. 767 2681

SPF/Ebba Carlquist tel. 766 3758

L-ö Tennisklubb

Hemsida: www.ltk.nu

E-post: hakan.arfwedson@ltk.nu

Adress: Kyrkviksstigen 4

Postadr: 181 46 L-

Kontaktperson: H kan Arfwedson, vid specifika fr gor / vrigt kontakta receptionen dagtid

Tel.nr: 731 84 94 / 767 70 18 rec

Aktiviteter:

Tennisspel f r vuxna nyb rjare, instruktion och tr ning med tr nare i grupper om 5-6 spelare

Dag: vardagar kl. 9.00 - 13.00, m ndag kl. 19.30 - 20.30 tisdag kl. 19.00 - 20.00, l rdag kl. 13.00 - 14.00, 14.00 - 15.00

Plats: Tennishallen, Kyrkviksstigen 4

Kontaktperson: Receptionen, dagtid, vardagar

Pris: 980 kr/ 7 ggr Tennisspel f r forts ttare instruktion och tr ning med tr nare i grupper om 3-4 spelare

Dag: vardagar kl. 9.00-13.00, m ndag kl. 19.30 - 20.30 tisdag kl. 19.00 - 20.00, l rdag kl. 13.00 - 14.00, 14.00 - 15.00

Kontaktperson: Receptionen, dagtid, vardagar

Pris: 1120 kr/ 7ggr Start: vecka 35 - 41 samt vecka 42 - 50

Medborgarskolan

Hemsida: www.medborgarskolan.se

E-post: lidingo@medborgarskolan.se

Adress: Box 1254

Postadr: 181 24 L-

Kontaktperson: Kerstin Roos

Tel.nr: 767 27 57

Aktiviteter:

Basic gympa, tr nar styrka, smidighet, rrlighet och balans. Med inslag av yogavningar.

Dag: tisdag kl. 18.30 -19.30 start 6 sept.

Plats: Klockarg rdens skola, Gymnastiksal

Kontaktperson: anm lan via Hemsida, E-post eller tel.nr 767 2757

Pris: 750 kr / 16 ggr

Pilates nyb rjare. F r smidig och f rb ttrad kroppsh lling, stretch, muskelf l ngning och uth llighet. Fokus p mage och rygg. FYSS-ledare

Dag: tisdag kl. 18.30 - 19.30 start 20 sept.

Plats: G ngs tra motionsrum

Kontaktperson: Kerstin Roos tel.nr 767 2757

Pris: 925 kr / 10 ggr

Pilates i 34^o vatten, r relser enligt Pilatesprincipen. FYSS-ledare. F r nyb rjare och mer vana.

Dag: torsdag kl.18.45 -19.45 samt kl. 20.00 -21.00 start 15 sept.

Plats: Liding sjukhus

Kontaktperson: Kerstin Roos tel.nr 767 2757

Pris: 1395 kr / 10 ggr

Ryggjympa, skonsam, hoppfri gympa med mycket instruktion. Tr nar smidighet, styrka och r relsemedvetenhet.

Dag: tisdag kl. 20.00 - 21.00 start 13 sept.

Plats: Klockarg rdens skola

Kontaktperson: Kerstin Roos tel.nr 767 2757

Pris: 850 kr / 12 ggr

Yoga Kundalini, enkla vningar och inriktning p andningen. FYSS-ledare.
Tr nar b de styrka och rrlighet. Avslutas med enkel meditation. Nyb rjare / fort-
s ttare. Ta med filt att sitta p . Kl dig varmt
Dag: m ndag kl. 9.30 - 11.00 start 26 sept.
Plats: St Annag rden
Dag: torsdag kl. 19.00 - 20.30 start 29 sept.
Plats: Klockarg rdens skola, gymnastiksal
Dag: fredag kl. 9.15 - 10.45 start 30 sept.
Plats: Stadshuset
Kontaktperson: Kerstin Roos tel.nr 767 2757
Pris: 1295 kr / 10 ggr

Rekryteringsgruppen för Aktiv Rehabilitering, Bosön

Hemsida: www.rekryteringsgruppen.se

E-post: bosoen@rekryteringsgruppen.se

Adress: Rekryteringsgruppen Bosön

Postadr: 181 47 Liding

Kontaktperson: Pierre Samuelsson

Tel.nr: kontoret 08-699 66 52/54 Fax: 08-699 66 53 Friluftsmobil: 070-958 72 02

Aktiviteter f r ryggm rgsskadade, benamputerade och personer med MS och Polio.

Tr ningsschema g rs upp med instrukt r efter deltagarens behov och nskem l.
F ljande aktiviteter finns:

Avslappning

Bassängträning

Bollspel

Bågsytte

Friluftsverksamhet

Gympa

Konditionsträning

Qigong

Rullstolsteknik

Styrketräning

Mattstyrka

Gångträning

Racketsporter

Medlemskap i Rekryteringsgruppen: 200:- / r

Träningspris: 600 kr/ termin f r tr ning 2 ggr i veckan. F r individuelltr ning vid m n av tid och plats 100:-/h och tillf lle

Lägerverksamhet bland annat Tjej, barn, ventyrsl ger samt ryggm rgsskadel ger

Kajakpaddling har 2 st K1-kajaker som r anpassade till rullstolsburna

Dag: Onsdagar prova p pass kl.16.45, tr ningsgrupp med inriktning kondition och teknik kl. 18.45 under s song

Plats: Brunnsviken, Sthlm

Kontaktperson: Mats-Erik Bjerkefors tel. 08- 699 66 52/54 Friluftsmobil: 070-958 72 02 eller E-post: friluftsliv@rekryteringsgruppen.se

Långfärdsskridsko, sittande.

Dag: M ndagar kl. 18.30 -20.30 under s song

Plats: stermalms IP

Kontaktperson: Mats-Erik Bjerkefors tel. 08- 699 66 52/54 Friluftsmobil: 070-958 72 02 eller E-post: friluftsliv@rekryteringsgruppen.se

Rudboda Minigymnastik

Hemsida:

E-post: info@x-skyllt.se

Adress: Boktunet 15

Postadr: 181 48 L-

Kontaktperson: Margaretha Lundgren

Tel.nr: arb. 544 816 16 mobil 070 9712 805

Aktiviteter:

Motorisk träning för barn mellan 3 - 6 år Har 3 grupper 45 minuter/grupp

Dag: m ndag kl.15.30, 16.15, 17.00: F r anm lan och prisuppgift kontakta Margaretha Lundgren. Margaretha tar emot barn med speciella behov p f rtur.

Rudboda Motionsgymnastik

Hemsida:

E-post: margareta.fogelberg@chello.se

Adress: Barkassv gen 15

Postadr: 181 35 L-

Kontaktperson: Margareta Fogelberg

Tel.nr: 731 81 14 mobil 070 4284 289

Aktiviteter:

Gymnastik, I tt/medelniv

Dag: tisdag kl. 20.00 start 6 september

Plats: Rudboda skolas gymnastikhall Kontaktperson: Margareta Fogelberg

Pris: 300 kr/termin

Spa by Trimlife

Hemsida: www.spabytrimlife.com / www.yogabylefterow.com

E-post: annette.lefterow@telia.com

Adress: Stj rnv gen 1 A Postadr. 181 21 L-

Kontaktperson: Anette Lefterow

Tel.nr: 767 50 08

Aktiviteter:

Mamma/barngympa ,12 veckors kurs tr ningsformen r anpassad till tiden efter graviditeten. Bebisen ligger bredvid p liten filt. L gintensiv tr ning, styrketr ning, konditionstr ning och stretching. Musikniv n l g.

Pilates efter graviditet 12 veckors kurs med matt vningar. En tr ningsform som st rker alla muskler i kroppens center, mage, rygg, b ckenbotten, stuss, och insida/utsida l r. Man jobbar upp "en osynlig korsett" passar bra ven f r personer med ryggbesv r eller nedsatt r relsef rm ga.

Yoga f r gravida 12 veckors kurs med mjukare yoga vningar och andning f r gravida. Andning, avlastande st llningar, meditation, balans, smidighet och avkoppling.

Dag, tid, pris: se schema och prislista p Hemsidan www.spabytrimlife.com

Stockby fitness club

Hemsida:

E-post: sfc@bredband.net

Adress: Stockbyv gen 3

Postadr: 181 41 L-

Kontaktperson: Daniel Eriksson

Tel.nr: 765 00 15 mobil 070 7153 976

Aktiviteter:

Cirkeltrning, Personlig trning, Stavgång, Styrketrning

Dag: m ndag - torsdag kl. 06.00-22.00 fredag kl. 06.00 - 20.00 l rdag - s ndag kl. 9.00 - 16.00

Pris: rskort/ 6600 kr, Delbetalning rskort 650 kr/m nad, Halv rskort/ 4500 kr Kvartalskort/ 2400 kr, rskort Seniorer/ 2800 kr (tr ningstid 9.00 - 14.00)

Introduktion 350 kr/ g ng , Personlig tr ning 500 kr/timme

Kontaktperson: Daniel Eriksson

SUNDALIV

Hemsida: www.sundaliv.com

E-post: sundaliv@tele2.se

Adress: Skogsklockev .50

Postadr: 181 57 L-

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Tel.nr: 070-5085057

Aktiviteter:

Vattengymnastik i friskv rdande syfte f r nyb rjare och personer med behov av lugnt tempo. L tt konditionsh jande med betoning p styrka och r lighet, till musik

Dag: fredag kl. 14.00 -14.40 start 26 augusti och 28 oktober 8 x 2 tillf llen

Vattengymnastik i friskv rdande syfte, forts ttningsgrupp och f r personer som vill tr na lite mer styrka i vrigt som ovan.

Dag: fredag kl. 14.45 - 15.25 start 26 augusti och 28 oktober 8 x 2 tillf llen

Plats: Liding Prim rv rdsrehab, Liding sjukhus

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Pris: 815 kr / 8 tillf llen 1425kr / 16 tillf llen

Vattengymnastik för gravida och kvinnor med recept på fysisk aktivitet, lugnt tempo och för de som fått recept på fysisk aktivitet där vatten-träning rekommenderats. Kombination av styrka, rörlighet och avlastning, till musik

Dag: onsdag kl. 17.45 - 18.30 start 14 september och 26 oktober

Plats: Liding Primärvårdsrehab, Liding sjukhus

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Pris: 505 kr/5 tillfällen 1080 kr /12 tillfällen 120 kr för enstaka gånger

Think Strong International

Hemsida: www.thinkstrong.nu

E-post: pete@thinkstrong.nu

Adress: Ordensbacken 6

Postadr: 181 33 Liding

Kontaktperson: Helen Welton

Tel.nr: 767 50 09

Aktiviteter:

Personliga tränare

"Kropp för livet" 12 -veckorsprogram

Kom igång- program

Styrketräning

Dag: alla dagar,

Kontaktperson och pris: ring eller skicka e-post för bokning eller prisuppgift

**Vill du träffa en Fysrådgivare
personligen, kom till Fyssmottagningen**

Apoteket Tärnan i Lidingö Centrum

adress: Stockholmsvägen 54E

öppet tider:

måndagar 10.00-12.00

onsdagar 15.00-17.00

Vi startar måndagen den 5 september.

**För mer information om fysisk
aktivitet på recept kontakta**

Rörelse är receptet

Lidingö Primärvårdsrehab

Högsätravägen 2

181 58 Lidingö

Tel. 08-5875 5873 telsvar

E-post: rorelsereceptet@pv.nlpo.sll.se

(efter oktober: rorelsereceptet@sll.se)

Hemsida: www.rorelsereceptet.se

