

Aktivitetslista

anpassad fysisk aktivitet i Lidingö



2007



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 är utbildad FYSS-ledare. Se utförlig beskrivning om FYSS-ledarens kompetens sid 25

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare	Sida
Avslappning	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
Badminton; barn + juniorer	IFK Lidingö Badminton		12
Barn och juniorjympa	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Barn gymnastik /motorisk träning	Lidingö Gymnastikskola		13
Rudboda Minigymnastik			22
Basal kroppskännedom & qigong	Hjärt-lungsjukas föreningen /		10
Friluftsförbundet		X	7
Basic gympa	Medborgarskolan		20
Basjympa	Friskis&Svettis, Lidingö	X	8
Bassängträning	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
Bollspel	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
Bordtennis	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Boule	Hjärt- o lungsjukas förening		10
	PRO / SPF		15
	Korpen Lidingö		12
Bowling	Lidingö Super Bowl		19
Bowling för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Boxercise	Lidingö Stad, Gångsätrabadet		14
Bågskytte	Rekryteringsgruppen		21
Chiball-gymnastik för seniorer	Hjärt- o lungsjukas förening	X	10
	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Cirkelträning	Stockby fitness club		23
Dans för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Enkeljympa	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Feldenkrais individuellt och grupp	Feldenkraispedagog, Aukt.	X	7
Friluftsvksamhet	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
Gevärsskytte	PRO/ SPF, Lidingö stad		15
Golflektioner / träning	Lidingö Golfklubb		13
	Ekholmsnäs Golf		6
Gymnastik	Rudboda Motionsgymnastik		23
Gymnastik hjärt/lunganpassad	Hjärt -o lungsjukas förening	X	10
Gymnastik för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Gympa	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
Gympa/cirkelträning	Lidingö Roddklubb		18
Gångteknik	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
Start Qigong	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Kajakpaddling	Rekryteringsgruppen, Bosön		21

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare	Sida
Kom-igång-program	Think Strong International		25
Konditionsträning	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
Konstpromenader	PRO / SPF		15
Kropp för livet 12-v program	Think Strong International		25
Kroppskännedom / qigong	Friluftsförbundet	X	7
Körsång	Lidingö Stad, Kultur- och fritidsförv.		15
Körsång för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Linedance för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Mamma/barn gympa	TrimCenter		24
Motionssim	Lidingö Stad, Gångsättrabadet	X	14
Personlig träning	Lidingö Stad, Gångsättrabadet		14
	Stockby fitness club		23
	Think Strong International		25
Pilates	Medborgarskolan	X	20
Pilates efter graviditet	TrimCenter		24
Pilates i vatten	Medborgarskolan	X	20
Qigong, tai chi	Medborgarskolan		20
	Friluftsförbundet	X	7
	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
Qigong för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Rodd	Lidingö Roddklubb	X	18
Ryggjympa	Medborgarskolan		20
	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Seniorjympa	Friskis&Svettis, Lidingö		8
Simskola	Aktiv art,		5
	se Lidingö Stad, Gångsättrabadet		14
Stavgång	Hjärt-o lungsjukas förening		10
	Friluftsförbundet	X	7
	Friskis&Svettis, Lidingö		8
	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
	Korpen Lidingö	X	12
Styrketräning	Friskis&Svettis, Lidingö	X	8
	Lidingö Stad, Gångsättrabadet		14
	Rekryteringsgruppen, Bosön		21
	Stockby fitness club		23
	Think Strong International		25
Styrketräning/Cantinetica	Balance Your Life		5
Styrketräning seniorer	Lidingö PrimärvårdsRehab	X	18
Squaredans	Ocean Waves SDC Lidingö		21
Tennis nybörjare, fortsättare	Lidingö Tennisklubb		19
Vandring	Friluftsförbundet	X	7
	PRO / SPF, Lidingö Stad	X	15
Vatten aerobics	Lidingö Stad, Gångsättrabadet		14
Vattengymnastik	Friluftsförbundet		7

Aktiviteter	Föreningar, Företag, Organisationer	FYSS ledare	Sida
Vattengymnastik	Korpen Lidingö	X	12
	SUNDALIV	X	23
Vattengymnastik för gravida och kvinnor med recept	SUNDALIV	X	23
Vattengymnastik för seniorer	PRO / SPF, Lidingö Stad		15
Yoga för gravida	TrimCenter		24
	Elisabet Balbo		6
Moran Yogainstitut			21

OBS! Vid önskemål om tillägg/ändring kontakta Ann-Christine Sundqvist, Rörelse är Receptet, mobil 070 5085057, e-post: rorelsereceptet@sl.se

Innehållsförteckning

Föreningar, företag, organisationer	Sida
Aktiv Art	5
Balance Your Life	5
Balbo, Elisabet	6
Ekholmsnäs Golf	6
Feldenkraispedagog, Auktoriserad	7
Friluftsförbundet	7
Friskis&Svettis, Lidingö	8
Hjärt- o lungsjukas förening	10
IFK Lidingö Badminton	12
Korpen Lidingö	12
Lidingö Golfklubb	13
Lidingö Gymnastikskola	13
Lidingö Stad, Gångsättrabadet	14
Lidingö Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen (KUFRI)	15
Lidingö Pensionärsförening, PRO	15
Lidingöskeppet, SPF	15
Lidingö PrimärvårdsRehab	18
Lidingö Roddklubb	18
Lidingö Super Bowl	19
Lidingö Tennisklubb	19
Medborgarskolan	20
Moran Yogainstitut	21
Ocean Waves SDC Lidingö	21
Rekryteringsgruppen, Bosön	21
Rudboda Minigymnastik	22
Rudboda Motionsgymnastik	23
Stockby fitness club	23
Sundaliv	23
TrimCenter	24
Think Strong International	25

Aktiv Art

Hemsida:

E-post: sinikka.rantapaa@comhem.se

Adress: Lillåkersvägen 25

Postadr: 181 59 L-ö

Kontaktperson: Sinikka Rantapää

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

AKTIVITETER:

Simskola, nybörjarsim, fortsättningssim, crawl, plask och lek för barn 4 -10 år samt nybörjarsim för vuxna.

Dag: måndag, tisdag, onsdag och söndag

Plats: Gångsätrabadet

Dag: lördag och söndag

Plats: Lidingö Primärvårds Rehab

Kontaktperson: Sinikka Rantapää

Pris: 1500kr/ 10 ggr

Balance your life

hemsida: www.balanceyourlife.se e-post: info@balanceyourlife.se

Adress: Båtsmansvägen 8

Postadr: 181 10 Lidingö

Kontaktperson: Margareta Swartling

Tel.nr: 544 820 90 mobil 070 565 1352

AKTIVITETER:

Cantienica-metoden, styrketräning träningskonceptet består av små exakta rörelser som engagerar de djupaste muskelgrupperna. Styrkan byggs upp från bäckenbotten, som stabiliserar och stärker kroppen. Stärker rygg och bäckenbotten och lämpar sig för alla oavsett erfarenhet. Lugnt tempo, inga hopp, små grupper med personlig instruktion. Även lektioner med fokus på benmuskler, rygg och nyförlösta.

Dag: schemat på hemsidan, varierande bokning från gång till gång, ingen kursverksamhet.

Plats: Båtsmansvägen 8

Kontaktperson: Margareta Swartling

Balbo, Elisabet

Hemsida:

E-post: elisabetbalbo@hotmail.com

Adress:

Postadr:

Kontaktperson: Elisabet Balbo, kundaliniyogalärare

Tel.nr: 446 0678 mobil tel 073 912 2129

AKTIVITETER:

Gravid-Yoga

Förbered dig medvetet inför förlossningen och ge ditt barn en bra start i livet.

Få tillit till din inre kraft.

Yogapasset gör dig mjuk och rörlig och innehåller andningstekniker, avspänning och meditation.

Ring för information och anmälan till Elisabet Balbo

Ekholmsnäs Golf

Hemsida: www.ekholmsnasegolf.se

E-post: info@ekholmsnas.se

Adress: Box 1120

Postadr: 181 22 L-ö

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 säsong

Plats: Ekholmsnäs vägen / Ekholmsnäsbacken

Pris: prisuppgifter lämnas av Johan Mihkelson Ringqvist

Feldenkraispedagog, Auktoriserad

Hemsida:

E-post: ulrika.fellander@medicalmarket.se

Adress: Sehlstedtskatan 6, Gärdet

Postadr: 115 28 Stockholm

Kontaktperson: Ulrika Felländer FYSS-ledare

Tel.nr: 070 795 9400

AKTIVITETER:

Feldenkrais metoden är rörelseträning för alla oavsett nivå, ålder eller kondition. Mild och effektiv metod med långsamma rörelser. Du får lära dig att använda skelettets styrka och stöd. Andningen underlättas och hållningen blir bättre. Feldenkrais metoden förstärker all slags träning. Erbjuder lektioner i grupp och individuellt.

Grupp på Lidingö

Dag: onsdag kl. 17.00 -18.00

Plats: Ansgarskyrkan, Lidingö Centrum

Kontaktperson: Ulrika Felländer

Pris: 1500 kr/ 15 ggr, 1000 kr/ 10 ggr, 150 kr/gång

Rörelseträning för golfare med Cassiopeja Tjejgolfen.

Anmälan direkt: 731 5445 eller info@cassiopeiagolf.com

Friluftsförbundet

Hemsida: www.friluft.se/lidingo

E-post: siw.linde@lidingo.friluft.se

Adress: Fågelsträcket 1

Postadr: 181 46 Lidingö

Kontaktperson: Siw Linde FYSS-ledare

Tel.nr: 765 90 36

Kansli: tel 767 53 30 öppet torsd. kl 15-17

AKTIVITETER:

Tai Chi Gong "Möt dagen"

Dag: lördag 2 juni och söndag 3 juni kl.11.15

Plats: Millesgården

Kontaktperson: Bibbi Westin FYSS-ledare

Pris: 20 kr, entréavgift till Millesgården. Ingen föränmälan

Qigong

Dag: onsdagar, 10.00 - 11.00

Plats: Föreningsgården, Larsberg i samverkan med Hjärt-och Lungsjukas förening

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

Stavgång, lätt

Dag: Onsdagar, från 4 april kl. 10.00 - 12.00

Plats: Lidingöwallen, huvudentrén

Kontaktperson: Siw Linde, FYSS-ledare

Ändringar meddelas på tel. 767 53 30

Pris: Medlemmar utan avgift, övriga 40 kr/ gång, ingen föranmälan

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

Dag: 25 febr, 25 mars, 29 april, 27 maj kl. 11.00

Plats: Källängstorget

Kontaktperson /Ledare: Gördis Nilsson tel 765 81 92 och Bibbi Westin FYSS-ledare tel. 767 59 81

Pris: Utan avgift, medtag egna stavar. Ett fåtal stavar finns att hyra för 10kr/st

Tisdagsvandringar för vardagslediga med Siw och Magnus, FYSS-ledare

Dag: Tisdagar kl. 10.00 - 12.00, start 3 april

Plats: Grönsta gårde, Lidingölopsmonumentet

Kontaktperson: Magnus Linde, tel. 765 90 36. Ändringar meddelas på tel. 767 39 07 OBS! Ta med förmiddagsfika.

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

Vattengymnastik

Dag: torsdagar kl. 19.00 - 19.45

Plats: Gångsätrabadet

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. Beställes genom kansliet tel 767 53 30

Friskis&Svettis Lidingö

Hemsida: www.friskissvettis.se/lidingo, för detaljerad info

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

Jympa 4 år, Dag: söndag kl.10.30

Jympa 5 - 7 år, Dag: söndag kl.9.30

Kontaktperson: receptionen Pris: 350 kr/termin + medlemsavgift

Basjympa, bygger upp kondition, styrka och rörlighet, helt utan hopp

Dag: tisdag kl. 9.00, 16.00 Onsdag kl. 10.00, 18.30 Torsdag kl.9.30,16.30 Fredag kl.10.00, 16.30 Lördag kl. 10.30 Söndag 15.30

Plats: Friskishallen, Stockholmsvägen 70

Dag: måndag kl. 19.00,

Plats: Bodalshallen

Pris: 850 kr/ säsong, 1650 kr / år, 350 kr/ 30-dagarskort

Core, styrka, stabilitet, balans och rörlighet

Plats: Friskishallen

Dag: måndag kl. 20.30, fredag kl. 15.30

Pris: 850 kr/ säsong, 1650 kr / år, 350 kr/ 30-dagarskort

Enkeljympa, lättare än basjympa. Jympan är anpassad till dig som har någon form av funktionshinder.

Dag: onsdag kl.15.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Receptionen

Pris: 400 kr/termin + medlemsavgift

Spincykling, konditionsträning i grupp till musik med drivande ledare som får dig att orka. Du tränar benmuskler och med rätt teknik stärker du även rygg, axlar och nacke.

Bas - ett pass för dig som vill ta det lite lugnare och är ny på spincykling, passar alla.

Dag: måndag kl. 19.45 tisdag kl. 18.15, onsdag kl. 19.45, torsdag kl. 18.15, lördag kl. 9.00

Pris: 1000 kr/ säsong, 1900 kr/ år, 350 kr/ 30-dagarskort

Startjympa/Qigong, Passet inleds med lättare uppvärmning och övergår till Qigong-rörelser med skön avspänning.

Dag: onsdag kl. 11.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Receptionen

Pris: 850 kr/säsong, 1650 kr/år, 350 kr/ 30-dagarskort

Ryggjympa, Passar dig som känner av ryggen. Skonsam träning utan hopp.

Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet

Dag: måndag kl.18.30

Plats: Friskishallen

Kontaktperson: Receptionen

Pris: 850 kr/ säsong, 1650 kr / år, 350 kr/ 30-dagarskort

Seniorjympa, anpassad för äldre, inga hopp

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

Kontaktperson: receptionen

Pris: 600 kr / säsong, 1150 kr / år + medlemsavgift

Stavgång, 75 min

för dig som är van att gå i promenadtempo och vill använda stavar.

Dag: måndag kl. 18.00 tisdag kl.10.00, onsdag kl. 18.00,

Plats: Friskishallen

Pris: 200 kr/säsong + medlemsavgift

Styrketräning,

rörelse träning, balansträning, förbränningsträning, konditionsträning.

Nybörjare och fortsättning.

Dag: måndag - söndag

Kontaktperson: receptionen

Pris: 950 kr säsongskort alternativt årskort eller klippkort se prislista

Prislista se hemsidan www.friskissvettis.se/lidingo

Medlemsavgift: 80 kr för alla oavsett aktivitet

Hjärt- och lungsjukas förening

Hemsida:

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

Adress: Föreningsgården, Larsbergsv. 7

Postadr: 181 38 Lidingö

Kontaktperson: Anders Gustafson, FYSS-ledare

Tel. bostad 766 13 08. Kansli tel.765 88 94 öppet måndagar kl.10-12

AKTIVITETER:

Gymnastik anpassad för hjärt-och lungsjuka

Dag: torsdagar kl.18.00-19.00

Plats: Larsbergs skolas gymnastiksal

Kontaktperson: Anders Gustafson FYSS-ledare,

Pris: 250 kr/termin, "pröva på gratis" 3 ggr

Basal kroppskännedom och Qigong (i samverkan med Friluftsförbundet)

Dag: onsdagar kl.10.00-11.00

Plats: Föreningsgården

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

Pris: 30 kr/gång

Chiball-gymnastik (arr. av Lidingö Stad i samarbete med PRO och Lidingöskeppet.)

Med boll som redskap tränas balans, hållning, rörlighet och andning. Massage av kroppens muskler.

Dag: onsdagar kl.14.00-15.00

Plats: Stadshusets friskvårdslokal

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

Pris: 350 kr/termin

Stavgång i samverkan med Lidingöskeppet,

Dag: tisdagar 10-11.30

Plats: samling Föreningsgården, Larsbergsvägen 7

Kontaktperson: Irene Jofs tel. 766 27 86

Pris: Kostnadsfritt

Linedance, (arr. av Lidingö Stad i samarbete med PRO och Lidingöskeppet.)

Ledarledd dans, enskilt, på rad

Dag: torsdagar kl.13.30 Nybörjare

fredagar Grupp 1 kl.11.30 fredagar Grupp 2 kl.13.30

Plats: Ansgarskyrkan i Centrum

Kontaktperson: Ebba Carlquist tel. 766 3758

Pris: 350 kr/10 ggr

Vattengymnastik (arr. av Lidingö Stad i samarbete med PRO och Lidingöskeppet.)

Dag: torsdagar kl. 14-15

Plats: Gångsättrabadet, Läroverksvägen 54

Kontaktperson: Sinikka Rantapää tel.731 0829 eller mobil 073-153 80 90

Pris: 550 kr

Boule arr. av PRO/ Lidingöskeppet

Dag: onsdagar kl.13

Plats: ny boulebana vid parkeringsplatsen vid Aga-porten

Kontaktperson: Harry Pettersson tel. 766 1751

Pris: Kostnadsfritt

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

Anmälan till Länsföreningen Tel. 651 28 10

Hjärt-och lungräddning (HLR) i egen regi, start slutet av april

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 Areskär

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, Lidingö

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

Plats: Tennisstadion, Stockholm

Kontaktperson: Sabine Areskär Pris: 600 kr/termin + 100 kr/år i medlemsavgift.

Tar gärna emot fler barn

Korpen Lidingö

Hemsida: www.korpen.se/lidingo

E-post: lidingo@korpen.se / a.sundqvist@korpen.se

Adress: c/o Göransson, Kämpavägen 58

Postadr: 181 41 L-ö

Kontaktperson:

Ann-Christine Sundqvist (FYSS-ledare) / Urban Göransson (ordförande)

Tel.nr: Ann-Christine, 070-508 5057 / Urban, 073-995 8748

AKTIVITETER:

Boule, instruktion och träning

Dag: efter överenskommelse

Plats: Hersby backe

Kontaktperson: Armando Alborgetti tel. 7661728

OBS! Tag med bouleklot

Ring Armando för närmare information och intresseanmälan

Stavgång, två ledare för anpassad takt. Gång med gästavar i kuperad terräng/ motionslingor tränar rörlighet och styrka i överkroppen speciellt baksida överarmar, brösttrygg och ger cirkulation i nacke och axlar.

Dag: torsdag kl. 19.00 - 20.00, januari - mitten av juni

Plats: utgår från Breviksbadet

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist, 070 5085057

Pris: 525 kr för vårterminen, har du aktuellt medlemskap är priset 425 kr

Du som har recept på fysisk aktivitet, Prova på Gratis en gång

Vattengympa, i 33 ° varm bassäng. FYSS-ledare
Tränar rörlighet, styrka, uthållighet, balans och till viss del kondition, på ett skon-
samt sätt
Dag: måndag kl.17.30 - 18.15, onsdag kl. 17.15 - 18.00
Plats: Lidingö Primärvårdsrehab, Lidingö sjukhus
Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist, 070-5085057
Pris: 1600 kr /15 ggr, har du aktuellt medlemskap är priset 1500 kr

Lidingö Golfklubb

Hemsida: www.lidingogk.se
E-post: jochum.soderstrom@lidingogk.se
Adress: Trolldalsvägen 2
Postadr: 181 21 L-ö
Kontaktperson: Jochum Söderström
Tel.nr: 731 79 00, tel.svar med flerval

AKTIVITETER:

1/2-timmes lektioner
6-håls träningsbana
Slå på ranchen
Dag: enligt bokning Plats: Trolldalsvägen 2
Kontaktperson: Tidsbokningen
Pris: se info och prislista på Hemsida

Lidingö Gymnastikskola

Hemsida: www.lidingogymnastikskola.se
E-post: info@lidingogymnastikskola.se
Adress: Stockholmsvägen 33
Postadr: 181 33 L-ö
Kontaktperson: Mia Eriksson Holst
Tel.nr: 765 4900 mobil 073 550 9453

AKTIVITETER:

Motorik och gymnastik för barn 1,5 år till 8 år,
Allmänmotoriska kurser som enligt beprövad pedagogik erbjuder grovmotorisk och
sensmotorisk träning för unga barn. Ju äldre barnen blir ju mer vilar övningarna på
redskapsgymnastik. Upp till 5-6 år kan vi erbjuda rent allmänmotoriska kurser.
Vi har många barn med speciella behov av olika slag och flera pedagoger med
specialkompetens och erfarenhet. Barnet går en kurs. Varje kurs erbjuds i fyra
steg. Ett steg innebär 8 lektionstillfällen. Kursstart 4 gånger om året. Möjlighet att
hoppa in under året, om plats finns.

Lidingö Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen **Gångsätrabadet**

Hemsida: www.lidingo.se

E-post: tor.sundberg@lidingo.se

Adress: Läroverksvägen 54

Postadr: 181 40 L-ö

Kontaktperson: Tor Sundberg , FYSS-ledare

Tel.nr: 731 46 29

AKTIVITETER:

Motionssim Dag: måndag kl. 19.00-21.00 tisdag kl.6.30 - 7.30 onsdag kl. 19.00-21.00 torsdag kl. 6.30-7.30, 20.45-21.15, fredag pensionärssim kl. 8.00 - 10. 00, motion/lek kl.10.00-12.30, kl. 17.00- 19.00, motionssim19.00-20.00

lördag - söndag kl. 15.00 - 16.30

Pris: vuxen: 50 kr / enkelbiljett, 12 ggr/400 kr, 3 mån. kort /400 kr, årskort/1050 kr.

Barn/ ungdom 7-18 år 20 kr/enkelbiljett, 12 ggr/150 kr, 3mån. kort /165 kr, årskort 500 kr.

Medicinskt bad 30 °, för personer med sjukintyg och recept på fysisk aktivitet

Dag: torsd. em

Kontaktperson: Kassan i Gångsätrabadet

Pris: enligt prisuppgifter ovan

Simskolor i privat regi

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

Styrketräning

Dag: måndag - torsdag em

Kontaktperson: Kassan i Gångsätrabadet

Pris: vuxen 60 kr/gång, klippkort 500 kr/12 ggr, 3 mån.kort/ 650 kr, årskort/1650 kr, ungdom 15 - 18 år 35 kr/gång, 3 mån.kort/315kr, årskort/865kr, 3 månaders kort och årskort berättigar även till bad.

Personlig tränare, PT, efter ök, Paul Gittlevåg tel. 731 46 29

Boka tid för instruktion av styrketräning.

Pris: 200 kr/ 45 -60min

Vattenaerobics

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

Kontaktperson: Kassan i Gångsätrabadet

Pris: 85 kr/gång, 650 kr/10 ggr

Vattengymnastik för seniorer, lätt/medel nivå, grundvattenträning till musik, därefter möjlighet till simning 15 minuter

Dag: torsdag 14.00 - 14.40

Kontaktperson: Sinikka Rantapää tel. 731 0829, anmälan till väntelista

Pris: 500kr /13 ggr

Vattengymnastik i friluftsförbundets regi,

Dag: torsdag kl. 19.00-19.45

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

Boxercise, en blandning av aerobics, boxning och karate. Övningar som sker parvis med boxhandskar och mitsar till musik.

Dag: onsdag kl. 19.30 - 21.00 Pris: Terminskort 1400 kr "Drop in" 95 kr

Lidingö Stad, Kultur- och Fritidsförvaltningen (KUFRI)

Hemsida: www.lidingo.se

E-post: tbd@lidingo.se

Adress: Stockholmsvägen 50

Postadr: 181 82 Lidingö

Kontaktperson: Torbjörn Bragderyd, för frågor om friskvård för äldre och upplysning om samtliga föreningar i Lidingö

Tel.nr: 731 32 87

Aktiviteter: för seniorer i samarbete med PRO/Lidingöskeppet

Lidingö Pensionärsförening, PRO

Hemsida: <http://lidingo.stockholm-lan.pro.se>

E-post: pro.lidingo@brevet.nu

Adress: Stockholmsvägen 62

Postadr: 181 42 Lidingö

Kontaktperson: Kansliet Må - to kl.10 -12,

8 januari - 23 maj, ej dag före helgdag

Tel.nr: 767 50 86

Lidingöskeppet, SPF

Hemsida: www.lidingoskeppet.se

E-post: lidingoskeppet@home.se

Adress: Föreningsgården, Larsbergsv. 7

Postadr: 181 38 Lidingö

Kontaktperson: Ebba Carlquist Tel 766 28 93

Kansliet ti,on,to kl. 10 - 12 Tel. 731 89 18

Gemensamma Friskvårdsaktiviteter i samarbete med Lidingö Stad:

AKTIVITETER:

Bordtennis,

Dag: tisdagar 9.00 - 11.00 samt torsdagar 9.00 - 11.00

Plats: Brandstationen, Vasavägen 72

Kontaktperson SPF: Sigrid Tham-Arndt tel. 767 69 92,

Pris: 200 kr/termin

Boule

Dag: onsdag kl.13.00, när vädret tillåter

Plats: Aga, vid parkeringsplatsen vid Aga-porten

Kontaktperson PRO: Harry Pettersson tel. 766 1751,

Kontaktperson SPF: Margaretha Helander tel. 766 4271

Bowling / Lidingö Seniorbowling

Dag: måndag, onsdag kl. 11.00

Kontaktperson: Ordf. Torbjörn Björkelund

Tel.nr: mobil 0705- 611 292

E-post: torbjornbjorkelund@swipnet.se

Pris: uppgift lämnas av kontaktperson

Dag: onsdag kl. 14.00

Kontaktperson SPF: Gudrun Strömbäck tel. 767 6332 eller

Micke Mothander tel. 765 5238 för mer upplysningar

Plats: Bowlinghallen, Bodalsvägen 2A

Chiball med boll som redskap tränas balans, hållning, rörlighet och andning.

Massage av kroppens muskler

Dag: onsdag kl. 14.00 - 15.00

Plats: Lidingö Stadshus, friskvårdslokalen

Kontaktperson SPF: Sirkka Årelid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Pris: 350 kr / termin

Dans i Föreningsgården

Dag: varannan fredag, udda veckor, kl. 13.30

Plats: Larsbergstorget 1, OBS! entré på gaveln av huset

Kontaktperson PRO: Lilly Linde FYSS-ledare tel. 765 8533

Pris: 40kr/person Erlägges på plats

Gymnastik, lätt utan hopp, anpassas efter deltagarna

Dag: tisdag kl. 8.30 - 9.30

Plats: Källängens fritidsgård

Kontaktperson SPF: Sirkka Årelid FYSS-ledare tel. 765 62 93

Dag: tisdag 10.15 - 11.15

Plats: Brevik

Kontaktperson SPF: Rose-Marie Grönlund FYSS-ledare tel. 765 4131

Dag: torsdag kl. 9.30 - 10.30

Plats: Lidingö Stadshus, friskvårdslokalen

Kontaktperson SPF : Rose-Marie Grönlund FYSS-ledare tel. 765 4131
Pris: 350 kr/termin

Körsång

Dag: torsdag kl. 10.00 - 12.00

Plats: Föreningsgården, Larsbergsvägen 7

Kontaktperson Gråtrutarna: Ella Hansen, tel. 767 0946

Pris: 300 kr/termin

Linedance, nybörjar- och fortsättningsgrupper

Dag: torsdagar kl.13.45

Kontaktperson SPF: Ann-Mari Hevrenng tel.765 5718

Dag: fredagar kl.10.30 samt 11.45

Plats: Ansgarskyrkan

Kontaktperson SPF: Ebba Carlquist tel. 766 28 93

Pris: 300 kr/ termin

Qigong, biyunmetoden (öppet hus) två ledare

Dag: måndag kl. 10.00 - 11.00

Plats: Ansgarskyrkan

Kontaktperson SPF: Rose-Marie Grönlund FYSS-ledare tel. 765 41 31

Pris: 30 kr / gång. Nybörjare får en timmes introduktion.

Squaredans Om intresse finns kontakta Ebba Carlquist tel. 766 28 93

Stavgång

Dag: tisdag kl. 10.00

Plats: start Föreningsgården, Larsbergstorget 1

Kontaktperson SPF: Irene Jofs tel. 766 27 86

Dag: onsdag kl. 10.00

Plats: start PRO-stugan Stockholmsvägen 62

Kontaktperson: Lilly Linde tel. 765 8533

Vandringar

Dag: måndag kl. 10.05

Plats: samling enligt planerat schema

Kontaktperson:

PRO/Ove Sundström, tel.765 9353, Birgit Rospe Hansson tel. 765 98 46,

Inga Rydbom tel. 765 6717, Rune Sjöquist tel. 767 2681

Dag: torsdag & kl.10.15

Plats: samling i Ropstens biljetthall

SPF/ Lena Ehn tel. 767 3544

Pris: Självkostnadspris

Resor, dagsturer, museibesök enligt program

Kontaktperson: PRO/Rune Sjöquist tel. 767 2681

SPF/Elsa Wicklund tel. 766 08 26

Lidingö PrimärvårdsRehab

hemsida:

E-post:

Adress: Högsätravägen 2, plan 4, Lidingö sjukhus

Postadr: 181 58 L-ö

Kontaktperson:

Tel.nr: 5875 5870 tel tid 13.00 - 13.30 måndag - torsdag

AKTIVITETER:

Styrketräning för seniorer. Träning i gymnastiksalen i fasta redskap och vid barren. Det finns ett grundprogram, men alla kan ha ett eget program. "Prova på gång" med extra information på onsdagar, med sjukgymnast närvarande.

Dag: Måndag kl.14.00 -15.30, Onsdag kl. 14.00- 15.30, Fredag kl. 10.30 - 12.00

Pris: Terminskort 600 kr, 2-månaderskort 350 kr, 1-månaderskort 200 kr, "Prova på" max 2ggr 60 kr (är sedan delbetalning för terminskort)

OBS! Frikort gäller ej

Lidingö Roddklubb

Hemsida:

E-post: lilly.beijar@comhem.se

Adress: Bodalsvägen 7

Postadr: 181 36 L-ö

Kontaktperson: Lilly Beijar

Tel.nr: mobil 0708 157456

AKTIVITETER:

Instruktionskvällar för grupper enligt ök

Prova- på- rodd för allmänhet:

Schemalagt för medlemmarna att ansvara för prova-på-kvällar

Rodd utförs i säkra övningsroddbåtar, ger allsidig träning i ett annorlunda element.

Du får naturupplevelser på köpet.

Dag: onsdagskvällar kl. 19.00

Plats: Kyrkviken, Lidingö Roddklubb

Kontaktperson: Lilly Beijar

Medlemmarna ror tisdag- och torsdag morgon april - oktober

Plats: Kyrkviken

Kontaktperson: Lilly Beijar

Pris: medlemsavgift 1000 kr/år

Gympa Individuellt cirkelträningsprogram 10-12 olika stationer till musik, gemensam uppvärmning

Dag: torsdag kl. 21.00 start mitten av september

Plats: Bo skola Pris: 300 kr/ termin

Kontaktperson: Lilly Beijar

Lidingö Super Bowl

hemsida: www.spelabowling.nu

e-post: strike@lidingosuperbowl.se

Adress: Bodalsvägen 2A

Postadr: 181 36 Lidingö

Kontaktperson: Mikael Motander Tel.nr: 08-765 5238

AKTIVITETER:

Bowling för alla, klot och skor finns. Vissa hjälpmedel finns.

Förboka bana på tel: 08-765 52 38 (ev. instruktion, efter överenskommelse)

Dag: måndag - fredag (ej helgdag eller skollov)

Plats: Bodalsvägen 2A

Prova-på-kurs för grupper om 4 -8 personer, en gång på våren och en gång på hösten.

Pris: 60 kr/person

För anmälan, ring eller mejla kontaktperson Mikael Motander

Lidingö Tennisklubb

Hemsida: www.ltk.nu

E-post: hakan.arfwedson@ltk.nu

Adress: Kyrkviksstigen 4

Postadr: 181 46 L-ö

Kontaktperson: Håkan Arfwedson, vid specifika frågor / övrigt kontakta receptionen dagtid

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

AKTIVITETER:

Tennisspel för vuxna nybörjare, instruktion och träning med tränare i grupper om 5-6 spelare

Dag: vardagar kl. 9.00 - 13.00, måndag kl. 19.30 - 20.30 tisdag kl. 19.00 - 20.00, lördag kl. 13.00 - 14.00, 14.00 - 15.00

Plats: Tennishallen, Kyrkviksstigen 4

Kontaktperson: Receptionen, dagtid, vardagar

Pris: 980 kr/ 7 ggr Tennisspel för fortsättare instruktion och träning med tränare i grupper om 3-4 spelare

Dag: vardagar kl. 9.00-13.00, måndag kl. 19.30 - 20.30 tisdag kl. 19.00 - 20.00, lördag kl. 13.00 - 14.00, 14.00 - 15.00

Kontaktperson: Receptionen, dagtid, vardagar

Pris: 1120 kr/ 7ggr

Medborgarskolan

Hemsida: www.medborgarskolan.se
E-post: lidingo@medborgarskolan.se
Adress: Box 1254
Postadr: 181 24 L-ö
Kontaktperson: Kerstin Roos
Tel.nr: 767 27 57

AKTIVITETER:

Pilates nybörjare. För smidig och förbättrad kroppshållning, stretch, muskel-förlängning och uthållighet. Fokus på mage och rygg. FYSS-ledare

Dag: tisdag kl. 18.30 - 19.30

Plats: Gångsätra motionsrum

Kontaktperson: Kerstin Roos tel.nr 767 2757

Pris: 950 kr / 10 ggr

Vattengymnastik 34° vatten, rörelser enligt Pilatesprincipen. FYSS-ledare.

För nybörjare och mer vana.

Dag: torsdag kl.18.30 -19.30.

Plats: Lidingö sjukhus

Kontaktperson: Kerstin Roos tel.nr 767 2757

Pris: 1550 kr / 10 ggr

Ryggjympa, skonsam, hoppfri gympa med mycket instruktion. Tränar smidighet, styrka och rörelsemedvetenhet.

Dag: tisdag kl. 20.00 - 21.00

Plats: Klockargårdens skola

Kontaktperson: Kerstin Roos tel.nr 767 2757

Pris: 950 kr / 13 ggr

Qigong, stående med mjuka meditativa rörelser. Koncentration och andningsteknik tränas

Dag: söndag kl. 10.00 - 11.00

Plats: Pyrolavägen 11

Kontaktperson: Kerstin Roos tel.nr 767 2757

Pris: 850 kr / 8 ggr

Tai chi, stående med mjuka meditativa rörelser. Koncentration och andningsteknik tränas

Dag: söndag kl. 11.15.00 - 12.15

Plats: "Älvan" Pyrolavägen 11

Kontaktperson: Kerstin Roos tel. 767 2757

Pris: 850 kr / 8ggr

Moran Yogainstitut

Hemsida: www.moranyogainstitut.se

E-post: mimmie@moran.se

Adress: Motionsvägen 2 (Sticklingehöjden)

Postadr: Motionsvägen 5 181 30 Lidingö

Kontaktperson: Mimmie Moran

Tel.nr: 070 7213090

AKTIVITETER:

Kurser i Kundaliniyoga

Kvällskurser

Yogaträning med inriktning att få bättre sömn

Yoga för ungdomar

Prova på pass, under hela terminen

Kundaliniyoga är en fysisk, dynamisk form av yoga som passar de allra flesta.

Yogaformen kallas ofta för "vardagsyoga" eftersom Du ska kunna använda den kraft och styrka som byggs upp i yogaträningen i Din vardag.

Ett yogapass (ca 1 timme) består av kombinationer av ställningar, rörelser, andning, mental fokus och meditation.

Vad kan Du uppnå med yoga?

Fysisk träning, Stresshantering, Ökad kroppsmedvetenhet, Känslomässig balans, Lugn och ro

Ocean Waves SDC Lidingö

Hemsida: www.oceanwaves.se

E-post: mixieline@comhem.se

Adress: kurslokal Torshammarsvägen 4 nb

Postadr: Lidingö

Kontaktperson: Marie Fernulv

Tel.nr: 765 33 32

AKTIVITETER:

Squaredanskurser; nybörjare och fortsättningskurs

För ytterligare information kontakta Marie Fernulv

Rekryteringsgruppen för Aktiv Rehabilitering, Bosön

Hemsida: www.rekryteringsgruppen.se

E-post: bosoen@rekryteringsgruppen.se

Adress: Rekryteringsgruppen Bosön

Postadr: 181 47 Lidingö

Kontaktperson: Pierre Samuelsson

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

Aktiviteter för ryggmärgsskadade, benamputerade och personer med MS och Polio.

Träningschema görs upp med instruktör efter studiebesök och överenskommelse.

AKTIVITETER:

Avslappning

Bassängträning

Bollspel

Bågskytte

Friluftsverksamhet

Gympa

Konditionsträning

Qigong

Rullstolsteknik

Styrketräning

Mattstyrka

Gångträning

Racketsporter

Medlemskap i Rekryteringsgruppen: 250:- / år Träningspris: 600 kr/ termin för träning 2 ggr i veckan. För individuellträning vid mån av tid och plats 100:-/h och tillfälle

Lägerverksamhet bland annat Tjej, barn, äventyrläger samt ryggmärgsskadeläger

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

Dag: Onsdagar prova på pass kl.16.45, träningsgrupp med inriktning kondition och teknik kl. 18.45 under säsong

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: Måndagar kl. 18.30 -20.30 under säsong

Plats: Östermalms 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-ö

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: måndag kl.15.30, 16.15, 17.00: För anmälan och prisuppgift kontakta
Margaretha Lundgren. Margaretha tar emot barn med speciella behov på förtur.

Rudboda Motionsgymnastik

Hemsida:

E-post: margareta.fogelberg@chello.se

Adress: Barkassvägen 15

Postadr: 181 35 L-ö

Kontaktperson: Margareta Fogelberg

Tel.nr: 731 81 14 mobil 070 4284 289

AKTIVITETER:

Gymnastik, lätt/medelnivå

Dag: tisdag kl. 20.00

Plats: Rudboda skolas gymnastikhall

Kontaktperson: Margareta Fogelberg

Stockby fitness club

Hemsida:

E-post: sfc@bredband.net

Adress: Stockbyvägen 3

Postadr: 181 41 L-ö

Kontaktperson: Daniel Eriksson

Tel.nr: 765 00 15 mobil 070 7153 976

AKTIVITETER:

Cirkelträning, Personlig träning, Stavgång, Styrketräning

Dag: måndag - torsdag kl. 06.00-22.00 fredag kl. 06.00 - 20.00

lördag - söndag kl. 9.00 - 16.00

Pris: Årskort/ 6600 kr, Delbetalning årskort 650 kr/månad, Halvårskort/ 4500

kr Kvartalskort/ 2400 kr, Årskort Seniorer/ 2800 kr (träningstid 9.00 - 14.00)

Introduktion 350 kr/ gång , Personlig träning 500 kr/timme

Kontaktperson: Daniel Eriksson

SUNDALIV

Hemsida: www.sundaliv.com

E-post: sundaliv@tele2.se

Adress: Skogsklockev .50

Postadr: 181 57 L-ö

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Tel.nr: 070-5085057

AKTIVITETER:

Vattengymnastik i friskvårdande syfte för nybörjare och personer med behov av lugnt tempo. Lätt konditionshöjande med betoning på styrka och rörlighet, till musik
Dag: fredag kl. 13.45 -14.30

Vattengymnastik i friskvårdande syfte, fortsättningsgrupp och för personer som vill träna lite mer styrka i övrigt som ovan.

Dag: måndag kl. 15.00 - 15.45

Plats: Lidingö Primärvårdsrehab, Lidingö sjukhus

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Pris: 1560 kr / 15ggr

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

Dag: tisdag kl. 17.00 - 17.45

Plats: Lidingö Primärvårdsrehab, Lidingö sjukhus

Kontaktperson: Ann-Christine Sundqvist FYSS-ledare

Pris: 515 kr/ 5 tillfällen 1000 kr / 10 tillfällen, 1400 kr/ 15 tillfällen

Kvinnor med recept på fysisk aktivitet får prova på gratis en gång

Trimcenter

Hemsida: www.trimcenter.se

e-post: info@trimcenter.se

Adress: Stjärnvägen 1A

Postadr. 181 21 Lidingö

Kontaktperson: Anne-Lie Kallenberg

Tel.nr: 767 50 08

AKTIVITETER:

Mamma/barngympa ,12 veckors kurs träningsformen är anpassad till tiden efter graviditeten. Bebisen ligger bredvid på liten filt. Lågintensiv träning, styrketräning, konditionsträning och stretching. Musiknivån låg.

Pilates efter graviditet 12 veckors kurs med mattövningar. En träningsform som stärker alla muskler i kroppens center, mage, rygg, bäckenbotten, stuss, och insida/utsida lår. Man jobbar upp "en osynlig korsett" passar bra även för personer med ryggbesvär eller nedsatt rörelseförmåga.

Yoga för gravida 12 veckors kurs med mjukare yoga övningar och andning för gravida. Andning, avlastande ställningar, meditation, balans, smidighet och avkoppling.
Dag, tid, pris: se schema och prislista på Hemsidan www.trimcenter.se

**Vill du träffa en Fysstrådgivare
personligen, kom till Fysmottagningen**

Lidingö PrimärvårdsRehab i Lidingö sjukhus
adress: Högsätravägen 2, 1tr

öppet tider:

måndagar	10.00-12.00
tisdagar	08.30-09.30
onsdagar	15.00-17.00
torsdagar	08.30-09.30

**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@sll.se

Hemsida: www.rorelsereceptet.se

