



Motions- aktiviteter för vuxna och seniorer i Enköpings kommun

2024



**ENKÖPINGS
KOMMUN**



Uppland

Motionsaktiviteter för vuxna och seniorer

i Enköpings kommun

Här presenteras idrotts- och motionsaktiviteter med låga trösklar. Med det menar vi att aktiviteterna inte kräver omfattande förkunskaper.

Det är roligt och hälsosamt att röra på sig hela livet. Du är välkommen att kontakta förening- arna för att få komma och prova på. Vi hoppas att du ska hitta aktiviteter som du gillar och därmed även vill fortsätta hålla i och träna.

Foldern är framtagen i samverkan mellan RF-SISU Uppland och Enköpings kommun kultur och fritid.

Aktiviteterna i denna folder riktar sig till någon av målgrupperna:

1. Vuxna
2. Seniorer
3. Vuxna och seniorer
4. Vuxna och seniorer med funktionsnedsättning eller en viss sjukdom
5. Familjeaktiviteter

Liikuntatoimintaa aikuisille ja eläkeläisille

Liikkumisen ilo elämässä on aloite, jolla pyritään varmistamaan, että yhdistykset tai järjestöt järjestävät toimintaa sellaisten kohderyhmien kanssa, jotka ovat usein tavanomaisen toiminnan ulkopuolella. Toiminnan

tulisi olla fyysistä, henkistä ja sosiaalista vahvistamista. Ilo ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat avainsanoja, ja osallistuminen tulee olla ilmainen.

Gåfotboll

Gåfotboll är precis som det låter, det är en form av fotboll där du endast är tillåten att gå. Inga tacklingar är heller tillåtna vilket gör att skaderisken är minimal. Gåfotboll handlar mest om gemenskap och glädje samt att man kan spela fotboll hela livet!

Vill ni vara med i detta härliga gäng?

Kontakta Torgny "Togga" Carlsson: 073-3984978

Dansklubben Ena Bugg & Swing

Bugg socialdans

Att dansa är form av rörelse som håller i gång både kropp och knopp. Att lära sig bugg är en motionsform som både är rolig, skonsam och bygger på att man gör det tillsammans med sin partner.

Vi på ENA Bugg & Swing ser tydligt bland våra dansande par hur glädjen och entusiasm sprider sig i lokalen när musiken går i gång och alla dansar på, utifrån sina egna förutsättningar. Du som vill hålla i gång men känner att sporter som bygger på mycket kondition och styrka inte riktigt passar längre, är varmt välkommen till ENA Bugg & Swing för att testa på dans.

Du kommer inte att ångra dig! Välkommen!

Marie och Tony Forsberg håller i buggkurserna för vuxna (ej tävling), nybörjare och fortsättning.

Information och kontakt

www.enabugg.com

OK Enen

Hittaut passar perfekt som friskvårdsaktivitet

Det är flexibelt och passar alla. Du kan gå, springa, cykla. Du kan ta checkpoints själv eller med andra och göra det närsomhelst och under en lång tid. Det finns många olika anledningar för att skapa motivation för att hitta. Du upptäcker nya platser, du får motion, du kommer ut i naturen. Du lär dig hitta med en karta. Tävlingsmomentet i hittaut ligger på en lagom nivå för att det ska motivera men inte avskräcka - du behöver inte vara "snabbast, starkast eller smartast" för att delta och heller inte för att vinna. Erfarenhet säger att en deltagare rör sig i snitt 30 timmar genom hittaut.

SÅ FUNKAR DET

- Leta checkpoints med karta, gps och/eller app
- Registrera koder på web och app och vinn priser!
- Öppet och tillgängligt dygnet runt
- Pågår mellan maj och oktober
- Varje månad släpps nya checkpoints
- Alla kan vara med oavsett kondition, kunskapsnivå, ålder, kön eller rörelsehinder.
- Motion för både hjärna och hjärta
- Perfekt aktivitet för skolor, organisationer och företag - stärker gemenskapen, skapar samtalsämnen, ger bättre fysisk kondition och psykiskt välmående!
- Hittaut drivs ideellt av orienteringsklubbar - i Enköping av OK Enen

Information: Helena Dominique, 076-1051988, helenadominique9@gmail.com
www.orientering.se/hittaut/enkoping.

Enköpings Ridklubb

Ridning

Att rida är att må bra i både kropp och själ. Ridning är kul motion och fin avkoppling från vardagsstressen. Just samspelet med djuret – hästen – gör ridningen till en alldeles särskild upplevelse. Citat från elever- När man kommer hit, går man automatiskt ner i varv och har fullt fokus på hästen och ridningen. En ridlektion innebär 45 min träning, ett motionspass där du tränar styrka, balans och kondition tillsammans med andra.

Boka gärna en privatlektion på Direktbokningen via hemsidan om du känner dig ovan. För er som har ridit tidigare så har vi kl 9.30 onsdagar. På vardagskvällarna har vi olika kunskapsnivåer och tider.

Varmt välkommen att höra av dig!

Information och anmälan: post@enkopingsrk.se
www.enkopingsrk.se

Squaredansföreningen Pepparrötterna

Squaredans – motionsdans:

Vi dansar så kallad fyrkantdans på Åsenstugan tisdagar klockan 18.30 - 21.30. Vi har nybörjardans 18.30-19.30

Alla välkomna par eller singel.

Information: John Bergström (ordförande) 070 - 514 24 71,
john.lonsaker@gmail.com, www.pepparrotterna.se

Friskis&Svettis

Jympapass

Föreningen har ett stort utbud av jympapass i olika intensitet i våra lokaler på Sandgatan 13 i Enköping. Speciellt anpassade för personer 55+ är de som benämns Soft. De pass som benämns Bas passar för alla motionärer oavsett ålder. De har en något högre intensitet än Soft men hopp ingår inte heller här.

Cirkelgym Soft

Tisdagar ledarledd träning i gymmet i speciella maskiner

Jympa Soft

Tisdagar ledarledd jympa i lägre tempo utan hopp

Cirkelfys Soft

Onsdagar ledarledd cirkelträning med olika redskap

Skivstång Soft

Torsdagar ledarledd jympa med skivstång och vikter

Yoga Soft

Söndagar ledarledd lugn yoga

Multifys

Med passen Multifys och Multifys soft samlar vi ihop det bästa från fysträningen, skruvar lite och lägger på ännu mer dynamik och variation i passen.

De klassiska fyspassen har blivit alltmer populära den senaste tiden. Kanske är det längtan efter en rak och direkt träningsupplevelse i en utmanande tid som gör det. Eller också är det den där känslan, som en dusch direkt in i må bra-systemet.

Spinning

Konditionsträningen som är både svettig & energifyllt - på spincykel

Du tränar på en spincykel, där det är du själv som väljer och reglerar motståndet. Du bestämmer hur lätt eller utmanande det blir för dig. Ledaren guidar genom passet och peppar dig igenom de tre olika positioner som ett spinpass innehåller: en sittande och två stående. Allt för att variera träningseffekten. Spinning ger dig effektiv konditionsträning som ger varierande träningseffekter: snabbhet, uthållighet och styrka.

För tider och bokning av pass se webbsida:

<https://fsenkoping.brponline.se/#/webcategories>

Vi erbjuder också ett välutrustat **Gym** som är öppet 88 h/vecka. Alla som köper ett allkort kan boka en gratis gyminstruktion hos någon av våra välutbildade gymtränare.

Information:

Info@enkoping.friskissvettis.se , www.enkoping.friskissvettis.se

Korpen Enköping

Vattenträning

Flera gånger i veckan! För dagar tider och anmälan se webbsida www.korpen-enkoping.se

Söndagspromenader

Söndagar 10-11:30 med varierande promenadvägar under säsongen och utgår från Torggatan 49. Tipsfrågor och bingo -bra för både kropp och knopp

Boule

Vi anordnar spännande och trivsamma boulematcher för 2-mannalag.

Global Rythm

Ett dansinspirerat pass med musik från tre världsdelar

Information: Korpens kansli: 073-599 20 41
info-enkoping@korpen.se
www.korpen-enkoping.se

Riksförbundet HjärtLung Enköping

Gymnastik

Cirkel-gymnastik, passar såväl nybörjare som erfaren.

Måndagar i finska föreningens lokaler

Vattengymnastik

Föreningen erbjuder vattengymnastik onsdagar och torsdagar på pepparrottsbadet i Enköping.

Kontakt: Charlotta Lind 0704987747

Grillby Folkdansgille

Mjukslöjd

Vi knypplar, stickar, virkar, broderar, syr eller ändrar folkdräkter eller annat mjukhantverk.

Vi träffas varje tisdag kl 18.00-21.00 januari – maj och augusti - december, på Enabygdsarkivet, Storgatan 22, Grillby.

Ta med något du vill arbeta med, eller hör av dig om du vill ha hjälp med något för att komma igång.

Hårdslöjd

Vi svarvar, täljer i trä, skär karvsnide, gör svepaskar eller laga saker som gått sönder.

Vi träffas varje onsdag, januari – maj och augusti – december kl 18.00 – 21.00 i Grillbyskolans slöjdsal.

Ta med något du vill arbeta med, eller hör av dig om du vill ha hjälp med något för att komma igång.

Kontakt till Grillby Folkdansgille: fam-lindqvist@telia.com, eller telefon Anita Lindqvist, 070-2880731

Friluftsförbundet Enköping

Häng med oss ut på härliga turer med en mängd stora och små naturupplevelser. Våra aktiviteter leds av utbildade ledare, som gör turerna säkra, njutbara, spännande och utvecklande. Alla aktiviteterna vänder sig till vuxna. Sök aktiviteterna på föreningens hemsida: www.friluftsförbundet.se/enkoping

Vandring

Att vandra är ett fantastiskt sätt att uppleva naturen, få motion och koppla av i vardagen. Upplevelsen förstärks av det sociala sammanhang som aktiviteten erbjuder. Våra vandringsledare har god erfarenhet av att planera vandringarna och delar gärna med sig av kunskap om naturen och kulturen som vandringarna passerar igenom.

Naturstig och motionsbingo

På söndagar under vinter, vår och höst har vi Främjarstugan öppen för servering mellan klockan 10.00-14.00. Vi anordnar naturstig med tipsfrågor och motionsbingo mellan klockan 10.00-13.00 med start och mål är vid Främjarstugan i Bredsand. Naturstigen är ca 3 km lång. Ingen anmälan behövs.

Information om varje söndagsöppettillfälle:

Se på hemsidan: www.friluftsförbundet.se/enkoping

Kontakt: Gudrun Lundholm, 070-4312070, egudrun.lundholm@gmail.com

Torsdagsvandringar

På torsdagsförmiddagar under vår och höst anordnar vi ledarledda vandringar som är 6-7 km långa i Enköping och dess närhet för medlemmar. Ta med fika. Samling vid Bachohallen klockan 9.00 för samåkning till olika vandringsplatser. Ingen anmälan behövs.

Mer information finns på hemsidan: www.friluftsförbundet.se/enkoping

Kontakt: Christer Winberg, 070-8514460, kridolf@yahoo.com

Helgvandringar

Vi anordnar helgvandringar på 8-12 km inom Enköpings kommun och dess närhet för medlemmar. Ta med fika. Anmälan behövs eftersom antalet platser är begränsat.

Mer information finns på hemsidan: www.friluftsframjandet.se/enkoping

Samling vid Bachohallen klockan 9.00 för samåkning.

Kontakt: Christer Winberg, 070-8514460, kridolf@yahoo.com

Cykling

Gillar du att cykla och gärna vill göra det tillsammans med andra? Häng med på oss ut på stigcykling i skogen eller i Enköpings närområden.

MTB

Vill du ut och cykla över stock och sten så häng med MTB-gänget? Vi anordnar cykelturer för våra medlemmar.

Information och anmälan: www.friluftsframjandet.se/enkoping

Kontakt: Mats Mattsson, 070-7171297, mats.mattsson@hotmail.se

Tisdagsturer på cykel

Följ med oss på tisdagar under maj till september och upplev naturen med alla sinnen. Vi gör ett uppehåll under juli. Vi cyklar på cykelvägar och småvägar i Enköping och i närområden utanför tätorten. Ta med fika och cykelhjälms. Ingen anmälan behövs. Samling vid Idrottshusets parkering klockan 10.00 på förmiddagen.

Information finns på hemsidan: www.friluftsframjandet.se/enkoping

Kontakt: Håkan Sundstedt, 073-5615221, hakan.sundstedt@hotmail.com

Kajakpaddling

Vi erbjuder kajakverksamhet med olika inriktningar. Vi har nybörjarkurser, kortare paddlingar med fokus på teknik samt längre paddlingar med fokus på äventyr och upplevelser. Vi har utbildade ledare med god paddlingserfarenhet, som anpassar paddlingen efter rådande förhållanden.

Information och anmälan på hemsidan: www.friluftsframjandet.se/enkoping

Kontakt: Göran Johansson, 070-2471510, goeran.johansson1473@gmail.com

IK Nordia

Gruppträning

Vi har gruppträning som riktar sig till alla, oavsett ålder. Varje pass går att anpassa efter respektive deltagares förmågor, det spelar ingen roll vilka grundförutsättningar man har - tjej/kille, ung/gammal, proffs/nybörjare - alla ska kunna träna med oss. Vi har 8 pass per vecka i Grillbyskolans gymnastiksal. Det är bara att dyka upp några minuter innan ett pass börjar, man behöver inte anmäla sig! Dessutom får man provträna gratis ett par gånger, så det finns inget som stoppar. Välkomna att testa!

Basträning Måndagar 18-19

Ett baspass med grundläggande träning och rörelser, både kondition och styrka

EFIT just for men Måndagar 19.15-20.15

Effektiv Funktionell Intensiv Träning för manliga deltagare

Yoga Tisdagar 18-19

Baserad på Hatha yoga

Lätt styrka Onsdagar 18-19

Funktionell träning, stationer med lätta styrkeövningar som tränar hela kroppen

Yoga Torsdagar 17-18

Viryayoga som tränar både kropp och sinne

Coreträning Torsdagar 18-19

Ett viktigt pass som tränar stabilitet och styrka, främst muskler i bålen

Senior Power

Som en insats för att främja bättre hälsa bland våra äldre anordnar IK Nordia rörelseträffar för seniorer. Det är tillfällen för rörelse och socialt umgänge för en bättre hälsa.

Träffarna inleds med olika former av rörelse, tex lättare gymnastik/rörelse, yoga, dans, tipsrunda, aktivitet i spåret och avslutas med fika och mingel.

Information: info@iknordia.se , www.nordia.se/iknordia-gymnastik-senior

EnaBowling Enköping

Bowling

Verksamheten bedrivs i Enköpings bowlinghall, som är hemmaarenan och vi är f n 60 medlemmar. Vi har en fast bokad tid på torsdag förmiddag för egen träning och tävlingsspel med handikapp. Vi har en egen tävling, Enköpingsfighten - en inbjudningstävling för pensionärsbowlare som arrangeras varje år med sammanlagt cirka 300 deltagare. Vi deltagar även i en Veteranliga, där möter vi klubbar från norra delen av Storstockholm med sammanlagt 8 lag i ligan. Vi spelar en form av korpen - Enköpingsligan där vi deltagar med 2 mixade lag.

Information: www.enabowling.se

Enavandrarna

Vi är en ideell förening, vars idé är att bedriva friskvård, motion och upplevelser i social samvaro.

Vandringar

Varje onsdag från januari till juni och från september till december anordnar vi vandringar. Vandring på lång bana cirka 10 km, eller på kort bana cirka 5 km. Lämplig utrustning för vandring i varierande terräng, medtag fika.

En längre vandring, på cirka 2 mil, görs under slutet av vårterminen.

Vandringsresor

Vi ordnar också årligen under vecka 34 vandringsresor till olika platser i Sverige.

Information:

Enavandrarnas vandringsprogram finns på webbsidan: enavandrarna.se

Här kan du motionera på egen hand

Pepparrotsbadet

Välkommen till Enköpings nya simhall! Här finns bassänger för motionssim, tävlingar, simskola och rehab. Vill du varva ner kan du boka en tid i relaxavdelningen. Priser och öppettider hittar du på enkoping.se/pepparrotsbadet.

Utegym

Utegymmen i Enköpings kommun är lättillgängliga och gratis. De kan användas av alla, oavsett ålder eller träningsnivå. Redskapen är anpassade för allroundträning.

Det finns fyra utegym i centrala Enköping:

Gröngarns utegym ligger i direkt anslutning till Gröngarnsåsen och Hälsans stig. Utegymmet innehåller fem maskiner där du kan utföra flera olika övningar vid varje maskin. **Munksundets utegym** ligger i närheten av Enköpingsån, Åpromenaden och Munksundskolan. Gymmet innehåller fyra maskiner där du kan utföra flera olika övningar vid varje maskin. Intill **Gånsta** motionsspår hittar du ett gym med fokus på rörelse och motorik. Utanför **Pepparrotsbadet** finns ett utegym med maskiner där du kan ställa in motståndet själv.

Det finns också utegym i trä i kommunens kransorter. På plats finns instruktioner och bilder som visar exempel på övningar. I **Grillby** och **Lillkyrka** ligger utegymmen i anslutning till motionsspåret och i **Hummelsta** och **Örsundsbro** ligger utegymmen vid Idrottsplatsen.

I **Fjärdhundra** finns ett föreningsdrivet utegym i närheten av Idrottshallen. De senaste tillskotten för utegym finner ni i **Bredsand**.

Motionsspår

I Enköpings kommun finns åtta motionsspår. Tre av dessa ligger i Enköpings stad: i **Fagerskogen**, på **Gröngarnsåsen** och i **Gånsta**. Det finns även motionsspår i **Grillby**, **Fjärdhundra**, **Hummelsta**, **Lillkyrka** och i **Örsundsbro**. Mer information om respektive motionsspår hittar du på www.enkoping.se

I centrala Enköping finns dessutom **Hälsans stig östra** och **Hälsans stig västra**. Östra slingan går från Stora torget, upp via Drottninggatan, mot Fanna och Bergvreten. Stigen går sen ner mot vattenparken och in till stan igen. Västra slingan går från Stora torget via Drömparken, Åpromenaden, Munksundet, upp bakom lasarettet. Sen vidare mot Klosterparken och slutligen till stan. Båda slingorna går genom centrala Enköping och genom en del av stadens parker. De knyter ihop de gröna miljöerna i staden och hjälper dig att på ett enkelt sätt hitta en trevlig promenadväg. Slingorna är belysta och snöröjs under vintern. Hälsans stig är ett samarbete mellan riksförbundet HjärtLung och flera av Sveriges kommuner. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida www.hjart-lung.se. Kartor finns att hämta på kommunens InfoCenter, biblioteket, Idrottshuset samt på kommunens hemsida www.enkoping.se.

Mountainbike spår MTB

Att cykla i preparerade mountainbike spår är ett roligt sätt att både träna din koordination och inte minst kondition. I Enköping finner du två olikamountainbike spår med olika svårighetsgrad. Gånsta MTB spår erbjuder en mer teknisk utmaning cykling, medan spåret i Motorgården erbjuder ett lite mer snällare spår. Skyltar som markerar spåren är på väg upp. Tänk på att alltid ha med dig en mobiltelefon och låt någon anhörig veta om att du är i väg och cyklar i skogen.

Hinderbana OCR

Inom Enköpings kommun finns två olika hinderbanor med olika svårighetsgrad. Att ta sig igenom en hinderbana med alla utmaningar som denna erbjuder är ett fantastiskt sätt att träna och har många positiva effekter på din hälsa. Tänk extra på din säkerhet och gör alltid en bedömning av hinderbanan innan du antar utmaningen. Du finner hinderbanor vid Korsängsfältet och en enklare hinderbana vid Gånstaspåret.

Utomhusaktiviteter på vintern

Under vintersäsongen spåras det för längdskidor på flera olika platser i kommunen. Om vädret tillåter plogas och spåras det även banor på isen i Bredsand och Alstasjön i Örsundsbro. För aktuell information om spårning se www.enkoping.se.

Privata gym

Det finns flera privata gym i Enköping som erbjuder speciellt bra priser för pensionärer.

Fritidsbanken

Hos Fritidsbanken får vem som helst låna sport- och fritidsmaterial helt gratis i två veckor. Här finns skidor, frisbees, golfklubbor, bouleklott och mycket mer. Fritidsbanken finns i Idrottshuset. Öppettider hittar du på fritidsbanken.se

RF-SISU Uppland

**Postadress:
Box 23062
750 23 Uppsala**

**Besöksadress:
Råbyvägen 77
Uppsala**

**Telefon:
018-27 70 00**

**Christoffer Johansson
Idrott för vuxna
018-277022
0727414648
christoffer.johansson@rfsisu.se**



Uppland