



Samling av
motionsrelaterade tjänster
inom Nykarleby

Introduktion

Detta häfte är gjort för att man skall snabbt hitta vad man söker utan att behöva söka länge på internet med massa sökord.

Telefonnummer till aktörer samt e-mail adresser finns tillgängliga så man kan lätt printa ut hela PDF så har man den alltid till förfogande.

Häftet uppdateras ständigt när ny information fås.

Informationen är taget av det man hittat på internet, vid korrigering kontakta Nykarleby stads motionsrådgivare

david.backlund@nykarleby.fi

Samling av motionsrelaterade tjänster i Nykarleby

1 Föreningar i Nykarleby

1.1 Idrottsföreningar

1.2 Pensionärsföreningar & Marthaföreningar

1.3 Församling

1.4 Arbis

2 Fysisk aktiviteter

2.1 Gym i Nykarleby kommun

2.2 Massageterapeuter i Nykarleby kommun

2.3 Fysioterapeuter i Nykarleby kommun

2.4 Personlig träning i Nykarleby kommun

2.5 Ledd gruppträning i Nykarleby kommun

2.6 Idrottsanläggningar, planer och aktivitetsplatser i Nykarleby kommun

2.7 Vandringsleder och skidspår

Samling av motionsrelaterade tjänster i Nykarleby

3 Sociala aktiviteter

4.1 Vad är social aktivitet?

4.2 Vilket utbud i Nykarleby finns för social aktivitet.

4 Hjärngymnastik

4.1 Vad är hjärngymnastik?

4.2 Vilket utbud i Nykarleby finns för hjärngymnastik.

5 Hälsosam kost

5.1 Kostrådgivare i Nykarleby

5.2 Näringsterapeut, Vårdsområdet

6 Egenvårdstester

6.1 Få en överblick av ditt liv och vilka förändringar du kan göra själv för att förbättra livskvalitén.

1.1 Idrottsföreningar i Nykarleby

Idrottsföreningarna som verkar inom Nykarleby stad, ta kontakt med respektive förening om du är intresserad av så hjälper de dig.

Innebandy

- Blue Fox, [Innebandyföreningen Blue Fox \(ibfbluefox.fi\)](http://ibfbluefox.fi)

Gymnastik

- Nykarleby gymnastikförening, [Nykarleby Gymnastikförening \(idrott.fi\)](http://idrott.fi)

Skidning & orientering

- IF Minken, [IF Minken](http://ifminken.fi)

Ridning

- Nykarleby hästvänner, [Nykarleby Hästvänner r.f. – Startside \(weebly.com\)](http://weebly.com)
- NURK, [Nykarleby Ridklubb rf – Uudenkaarlepyyn Ratsastuskerho r.y – Nurk – Din ridklubb](http://nurk.fi)

Friidrott

- IF Nykarleby nejden, [IF Nykarlebynejden](http://ifnykarlebynejden.fi)
- Munsala IFK, [Munsala IFK | Facebook](https://www.facebook.com/munsalafk)

Fotboll

- Nykarleby Idrottsklubb, [Hem | Nykarleby Idrottsklubb 1917 \(nik.fi\)](http://nik.fi)
- Munsala United, [Munsala United | Munsala | Facebook](https://www.facebook.com/munsalauk)

Ishockey

- MUIK Hockey, [Muik Hockey | muikhockey \(muik-hockey.fi\)](http://muikhockey.fi)

Motorsport

- Nykarleby Motorsportklubb, [NMSK r.f. – nyaste nytt \(weebly.com\)](http://nyaste.nytt.weebly.com)
- Nykarlebynejdens sportbilister r.f. [Nykarlebynejdens Sportbilister r.f. | Facebook](https://www.facebook.com/nykarlebynejdenssportbilister)

Styrkelyftning

- Nykarleby Kraftklubb, [Nykarleby Kraftklubb | Facebook](https://www.facebook.com/nykarlebykraftklubb)

BMX, skateboard & scooter

- Nykarleby BMX & MTB r.f. [Nykarleby BMX & MTB r.f. | Facebook](https://www.facebook.com/nykarlebybmxmtb)

1.2 Pensionärsföreningar & Marthaföreningar i Nykarleby

Pensionärsföreningarna och Marthaföreningarna i Nykarleby kommun är aktiva föreningar som har allt från boule, körer, café till föreläsningar och resor.

Nykarleby Seniorer

- [Kontakt - Nykarleby Seniorer \(spfpension.fi\)](mailto:spfpension.fi)
- Ordförande:
- Görel Ahlnäs
- Tel. 044-270 2015.
- E-mail gorel.ahlnas@gmail.com

Munsala Pensionärer

- [Aktuellt - Munsala Pensionärer r.f. \(spfpension.fi\)](mailto:spfpension.fi)
- Ordförande: Ralf Karlström Tel. 040-7518502.
- E-mail ralf@karlstrom.com

Jeppo Pensionärsklubb

- [Styrelsen - Jeppo Pensionärsklubb \(spfpension.fi\)](mailto:spfpension.fi)
- Ordförande: Per-Erik Lindgren Tel. 040-5605 417.
- E-mail per-erik.lindgren@multi.fi

Nykarleby Marthaförening

- [Start - Nykarleby Marthadistrikt](#)
- Ordförande: Inga-Britt Lindvall
- Tel. 050 0663 076

1.3 Församling i Nykarleby

Nykarleby församling är aktiv med aktiviteter för barn och vuxna såsom scout till körer.

Nykarleby församling

- [Kontakt - Nykarleby församling \(nykarlebyforsamling.fi\)](http://nykarlebyforsamling.fi)
- Mikaela Björk
- Diakoniarbetare
- E-mail mikaela.bjork@evl.fi
- Tel. [040 868 7072](tel:0408687072)

1.4 Nykarleby Arbis

Arbis i Nykarleby har verksamhet som passar alla i alla åldrar. Utbudet som finns är allt från sång, musik, språk, motion, föreläsningar och så vidare.

Nykarleby Arbis

- Genom att klicka på länken kommer du direkt till Nykarleby Arbis hemsida: [Startsida » Nykarleby Arbis](#)
- Bettina Mannström-Sand, Rektor
- E-post: bettina.mannstrom-sand@nykarleby.fi
- Tel: 050-4711060

2.1 Gym i Nykarleby kommun

I Nykarleby kommun finns 5st gym eller konditionshallar. Alla är välutrustade, i centrum finns 3st, 1st i Munsala och 1st i Jeppo.

Gym Hercules

- Stjärnhallen Nykarleby
- [Stjärnhallen » Nykarleby stad](#)
- Thomas Wannäs
- Tel. [+35867856486](tel:+35867856486)
- E-mail idrott@nykarleby.fi

Sportsclub Nykarleby

- Topeliusesplanaden 12C 16
- [Sportsclub Nykarleby – Snyggt, rent och roligt!](#)
- David Backlund
- Tel. 0442054333
- E-mail sportsclub@sportsclubnykarleby.fi

Gymkampen Nykarleby

- [Gym Gruppträning Lesmills Nykarleby – GymKampen Nykarleby \(gknkby.com\)](#)
- Tommy Stråka
- Tel. [0401930397](tel:0401930397)

Munsalagårdens konditionshall

- [Munsalagården » Nykarleby stad](#)
- Tel. [050-582 7444](tel:050-5827444)
- E-mail idrott@nykarleby.fi

Jeppo konditionshall

- [Idrott & Motion » Nykarleby stad](#)
- Tel. [06-785 6108](tel:06-7856108)
- E-mail idrott@nykarleby.fi

2.2 Massageterapeuter i Nykarleby kommun

I Nykarleby har vi ett brett utbud med massageterapeuter. En massageterapeut jobbar oftast med händerna för att lösa problem eller i förebyggande syfte, övningar brukar också höras till att göra för att lösa problem.

Massage Helena Lillrank

- Helena Lillrank
- Idrottsgatan 11, 66900 UUSIKAARLEPY
- Tel. [06 7220884](tel:067220884)
- E-mail hlillrank@hotmail.com

Backlunds Sports Medecine

- David Backlund
- Topeliusplanaden 12, 66900 Nykarleby
- Tel. [0442054333](tel:0442054333)
- E-mail bsportsm@hotmail.com
- www.bsportsm.fi

Chawannut Thai massage

- Socklotvägen 304, 66900 Nykarleby
- [+358 40 4862718](tel:+358404862718)

Carolines massage och hälsa

- [Carolines massage och hälsa | Jeppo | Facebook](#)
- Jungarvägen 62, 66850 Jeppo
- Åkervägen 9 B 7, Jeppo, Finland, 66850
- Tel. [050 3435221](tel:0503435221)

MíS Body Care

- Emely Häger
- Bankgatan 10, 66900 Nykarleby
- Tel. [0503502161](tel:0503502161)
- E-mail emely_hager@hotmail.com
- [MIs Body Care | Nykarleby | Facebook](#)
- [Ml's Body Care - Tidsbokning \(slotti.fi\)](#)

Fma Näsibacka massage

- Näsibackantie 84, 66950 Munsala
- Tel. [+358 6 7641212](tel:+35867641212)

Bösas Massage och Hantverk

- Stationsvägen 13, 66850 Jeppo
- Tel. [+358 50 3084614](tel:+358503084614)

Massage Eine Lassus

- Pelatvägen 21 66970
- Tel. [+358 50 3627604](tel:+358503627604)

2.3 Fysioterapeuter i Nykarleby kommun

Fysioterapeuter jobbar med problemlösande övningar. Fysisk behandling kan ingå i arbetssättet.

Nykarleby sjukhem

- Fysiotrim
- Jeansborgsvägen 1 66900 Nykarleby
- Tel. 06 788 9020
- E-mail info@nykarlebysjukhem.fi
- [Geritrim Nykarleby - Fysiotrim](#)

Friskoteket

- Maria Ivars
- Sollefteågatan 11 66900 Nykarleby, Finland
- Tel. +358 44 9715644
- E-mail hello@mariaivars.com
- [Maria Ivars - mariaivars](#)

Naprapat Tove Sundsten

- Tove Sundsten
- Topeliusplanaden 14, 66900 Nykarleby
- Tel. 050 534 5948
- E-mail tove.sundsten@multi.fi

Tommys Fysio

- Tommy Nyfelt
- Jakobstadsvägen 24, 66900 Nykarleby
- Tel. 044 9743 529
- E-mail info@tommysfysio.fi
- [Fysioterapi i Nykarleby | Tommys Fysio | 25 års arbetserfarenhet](#)

2.4 Personliga Tränare

En personlig tränare bygger ihop ett schema åt dig och jobbar tillsammans med sin klient för att nå målen som är uppsatta.

Backlunds Sports Medicine

- David Backlund
- Topeliusesplanaden 12, 66900 Nykarleby
- Tel. 0442054333
- E-mail bsportsm@hotmail.com
- www.bsportsm.fi

Träna med Erika

- Erika Segervall
- Nykarleby 66900
- Tel. 0443432258
- E-mail tranamederika@gmail.com
- [Träna Med Erika - Personlig Träning & Kostrådgivning \(tranamederika.com\)](http://tranamederika.com)

2.5 Ledd gruppträning i Nykarleby stad

Gruppträning är bra för det sociala samt extra motivation. Gruppträning behöver inte vara hård och tung utan kan också vara rolig och avslappnande. I Nykarleby hittar man grupper som passar alla!

Gymkampen Nykarleby

- [Gym Gruppträning Lesmills Nykarleby - GymKampen Nykarleby \(gknkby.com\)](http://gknkby.com)
- Tommy Stråka
- Tel. 0401930397

Nykarleby Arbis

- [Sök och anmäl dig till kurser » Nykarleby Arbis](#)
- Bettina Mannström-Sand, Rektor
- E-post: bettina.mannstrom-sand@nykarleby.fi
- Tel: 050-4711060

2.6 Idrottsanläggningar, planer och aktivitetsplatser i Nykarleby stad

I Nykarleby kommun finns många anläggningar, vandringsleder, fotbollsplaner, aktivitetsplatser och annat.

Idrottsanläggningar i Nykarleby

- [Stjärnhallen](#); allaktivitetshall, innebandy, futsal, gym, utegym, danser mm.
- Skogsvallen; friidrott, fotboll, skidstadion
- Gamla plan; fotboll
- Jeppo plan; friidrott, fotboll
- Jeppo Gym
- Munsala plan; friidrott, fotboll
- Munsalagården; gymnastiksal, café, mötesrum, klättervägg, gym
- Motions- och skidspår; 6 st upplysta spår i centrum, Munsala, Jeppo, Pensala, Ytterjeppo och Hirvlax
- Thomas Wannäs
- Tel. [+358447219079](tel:+358447219079)
- E-mail Thomas.Wannas@nykarleby.fi
- [Idrott & Motion » Nykarleby stad](#)

Komarov arena i Leo Komarovs hemstad. Nykarleby Ishall Ab ansvarar för verksamheten.

- Idrottsgränd 6, 66900 Nykarleby
- Tel. 044 7815 442
- E-mail mats.lassen@muik-hockey.fi

Clubhouse INDOOR GOLF NYKARLEBY

- Jakobstadsvägen 24 A, 66900 Nykarleby
- Tel. +358 50 537 6133
- E-mail contact@clubhousegolf.fi
- [Clubhouse Indoor Golf Nykarleby \(clubhousegolf.fi\)](#)

Padel Nykarleby

- Pälsvägen, 66900 Nykarleby
- [Nykarleby, Uusikaarlepyy – Padel Club Finland](#)

2.7 Vandringsleder och skidspår

Vandringslederna upprätthålls av föreningar och privata aktörer. Staden ansvarar inte för underhåll av dessa. Skidspår, motionsbanor, vandringsleder, beachvolleyplaner och utegym kan användas utan bokning. Underhåll: Tel. 044-721 9016

Vandringsleder

- Vandringslederna i Ytterjeppo börjar vid danspaviljongen. Den blåa leden är 5 km och den gula 10 km. Rastplast med grillmöjlighet finns.
- I Pensala finns två vandringsleder: Köurosrundan som är 4,5 km. Kör längs Köurosvägen till Mickelsbacka där starten är. Storbötets vandringsled 3 km.
- I Monäs finns Storsands vandringsleder, tre leder: blå 5 km, grön 6 km, röd 7,5 km. Rastplatser finns. Grillmöjlighet vid start-/parkeringsområdet. Lederna startar från parkering på Storsand, där karta över lederna finns.
- Under den snöfria delen av året kan skidspåret i centrum av Nykarleby användas som vandringsled. Start bakom Stjärnhallen, Idrottsgränd 1-3. Banvallen ner till Andra sjön går sommartid att använda.
- Kackurduntens vandringsled en bit utanför Nykarleby centrum, 7 km. Start och parkering vid Nurk. Kovjokivägen 87.
- I Jeppo finns vandringsleden Trådi, med tre olika valmöjligheter vad gäller längd; 4 km, 7 km eller 10 km. Vandringsleden upprätthålls av Jeppo Byråd. Starten på Trådi görs med utgångspunkt från Måtarsberget och Måtarsstugan, adress Måtarsgränd, Jeppo. Där finns en uppsatt guidetavla och tillgång till enskilda kartblad.
- I Munsala finns Öjskata vandringsled, som startar vid Munsala skidstuga, nära Myrbackavägen. Tre rutter finns: 3 km, 5 km och 6,5 km.

Skidspår

- Stjärnhallen
- Munsala
- Jeppo
- Pensala
- Ytterjeppo
- Hirvlax
- [Idrott & Motion » Nykarleby stad](#)

3.1 Vad är social aktivitet?

Social aktivitet kan vara att ta en kaffe med någon, träna men någon eller något helt annat men att göra något med en eller flera människor, alltså den mänskliga kontakten.

Alla föreningar har utbud på sociala aktiviteter allt från idrott i idrottsföreningarna, körer i församlingens och pensionärsförbundens verksamheter och konst och hantverk i Arbis verksamhet med mycket mera.

4.1 Vad är hjärngymnastik?

Hjärngymnastik är exakt vad namnet säger, vi tränar hjärnan med något nytt. När vår hjärna får jobba och bearbeta nya saker så hålls den piggare och kryare.

I Nykarleby så hittar finns det ett stort utbud av nya motionsformer, nya språk man kan lära sig, det är aldrig försent att lära sig ett nytt instrument eller varför inte bara lösa korsord eller sudoku.

Arbis Nykarleby har ett stort utbud på många olika kurser man kan gå för att lära sig något nytt.

I Nykarleby kommun finns ett fåtal kostrådgivare, dessa rådgivare kan jobba med allt från att göra program till att fördjupa sig i din kost och ändra dina vanor mot ett hälsosammare liv eller bara för att nå dina mål. En kostrådgivare jobbar oftast med att du skall få en aktivare livsstil också.

5.1 Kostrådgivare i Nykarleby kommun

Träna med Erika

- Erika Segervall
- Nykarleby 66900
- Tel. 0443432258
- E-mail tranamederika@gmail.com
- Träna Med Erika - Personlig Träning & Kostrådgivning (tranamederika.com).

5.2 Näringsterapeut, Valfärdsområdet

Näringsterapi - Österbottens välfärdsområde (osterbottensvalfard.fi)

Egenvårdstester

Få en överblick av ditt liv och vilka förändringar du kan göra själv för att förbättra livskvalitén.

6.1 Egenvårdstester

Egenvård - Österbottens välfärdsområde (osterbottensvalfard.fi)