

# AKTIVITETSRUNDAN

## PULS & STYRKA

Vill du göra din promenad till en annorlunda upplevelse?  
Vill du möta roliga utmaningar, träna efter dina förutsättningar och ta del av intressant fakta och aktuell forskning?  
I så fall är aktivitetsrundan något för dig!

### STRANDÄNGENS MOTIONSSPÅR

#### Följ röd slinga 1,6 km

Längs med leden finns 12 olika skyltar, där du kan träna och utföra fysiska övningar i din egen takt. På varje skylt finns två olika övningar, en för barn och en för vuxna. Anpassa övningarna efter dina förutsättningar och möjligheter. På skyltarna finns även spännande forskning och intressant fakta att ta del av. Ni väljer självklart vilken nivå ni vill hålla, alla rörelser är bra för kroppen!

### INSTRUKTIONER

Genom en qr-kod kommer du åt filmade övningar och fördjupad forskning. Hämta hem en qr-läsare som en applikation till din smartphone eller surfplatta. Genom applikationen kan du sedan direkt använda din mobiltelefon eller surfplatta för att läsa av qr-koden och förflyttas till innehållet den leder till. Du startar applikationen och skannar qr-koden med hjälp av kameran. Har du en iPhone räcker det att du startar kameran och tittar på qr-koden genom den.

För mer information om konceptet eller för att ta del av olika rörelseprogram, gå in på qr-koden till höger eller besök: [www.traningilivet.se](http://www.traningilivet.se)



Bromölla kommun



Ivetofta Sparbank  
i Bromölla

