

Motion og sundhed

Sundhedssporet er et tilbud til dig, der ønsker at forbedre din generelle helbredstilstand gennem motion med fokus på dit kondital.

Et højt kondital er en investering i et godt helbred, og flere undersøgelser viser, at bevægelse og aktivitet er sygdomsforebyggende og endda livsforlængende.

Skov- og Naturstyrelsen vil de kommende år have øget fokus på motion og sundhed i tæt samarbejde med kommuner og lokale foreninger.

Sundhedssporene er et resultat af dette øgede fokus. I 2009 er de første 8 Sundhedsspor anlagt på Skov- og Naturstyrelsens arealer.



Skov- og Naturstyrelsen Nordsjælland

Gillelejevej 2B, 3230 Græsted

Tlf. 48 46 56 00

www.skovognatur.dk/nordsjaelland

Skov- og Naturstyrelsen
der hører under Miljøministeriet, forvalter arealer over hele landet og driften heraf tilgodeser både friluftsmål, produktionshensyn og beskyttelse af natur- og kulturværdier.
Besøg os på www.skovognatur.dk

Sundhedsspor i Nordsjælland



Sundhedssporene er etableret i samarbejde med:
Hillerød Kommune, Gribskov Kommune, Halsnæs Kommune samt Hjerteforeningen LK Gribskov og LK Hillerød, Danske Handicaporganisationer DH-Gribskov, Kræftens Bekæmpelse Hillerød Lokalforening og lokale idrætsforeninger.

Desuden er projektet støttet af:



Grafisk tilrettelæggelse: www.gfindvad.dk



Gribskov
Kommune



Halsnæs
Kommune

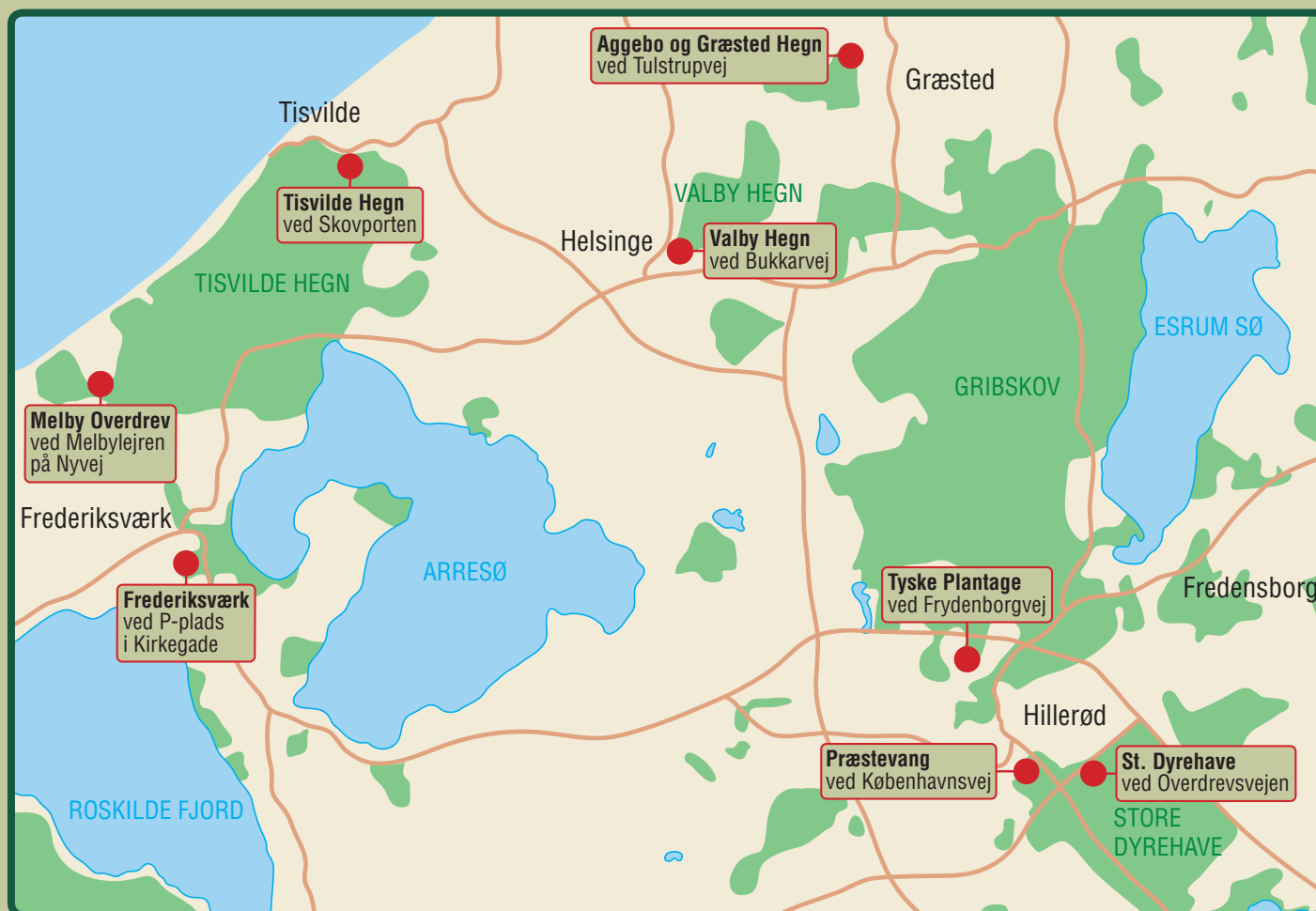
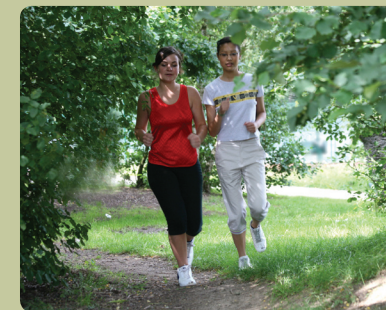
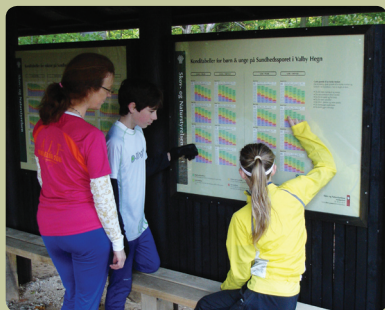


Hillerød
Kommune



Skov- og Naturstyrelsen
Nordsjælland

Sundhedsspor i Nordsjælland



Idéen bag Sundhedssporet er, at man i gang eller løb tilbagelægger en kort rute på mellem 1 og 3 km. Ud fra gennemførelsestid, BMI, alder og køn får man på opsatte tavler opgivet sit aktuelle kondital og en indikation på sin generelle sundhedstilstand.

På www.skovognatur.dk/ud/aktiv/sundhedsspor kan resultaterne lagres og følges over tid, og der er mulighed for at gå i dybden med livsstilsmønstre. Du har mulighed for at få point for dine fysiske aktiviteter lige fra gang til cykling og fodbold, og du kan skabe dit eget træningsprogram. På hjemmesiden kan du også få vist detaljerede kort over de øvrige Sundhedsspors beliggenhed.

Sundhedssporene i Nordsjælland er et pilotprojekt, og afprøvningen skal vise, om projektet opnår tilstrækkelig interesse til at kunne blive et landsdækkende tilbud.

Projektet er støttet af Arbejdsmarkedets Feriefond.