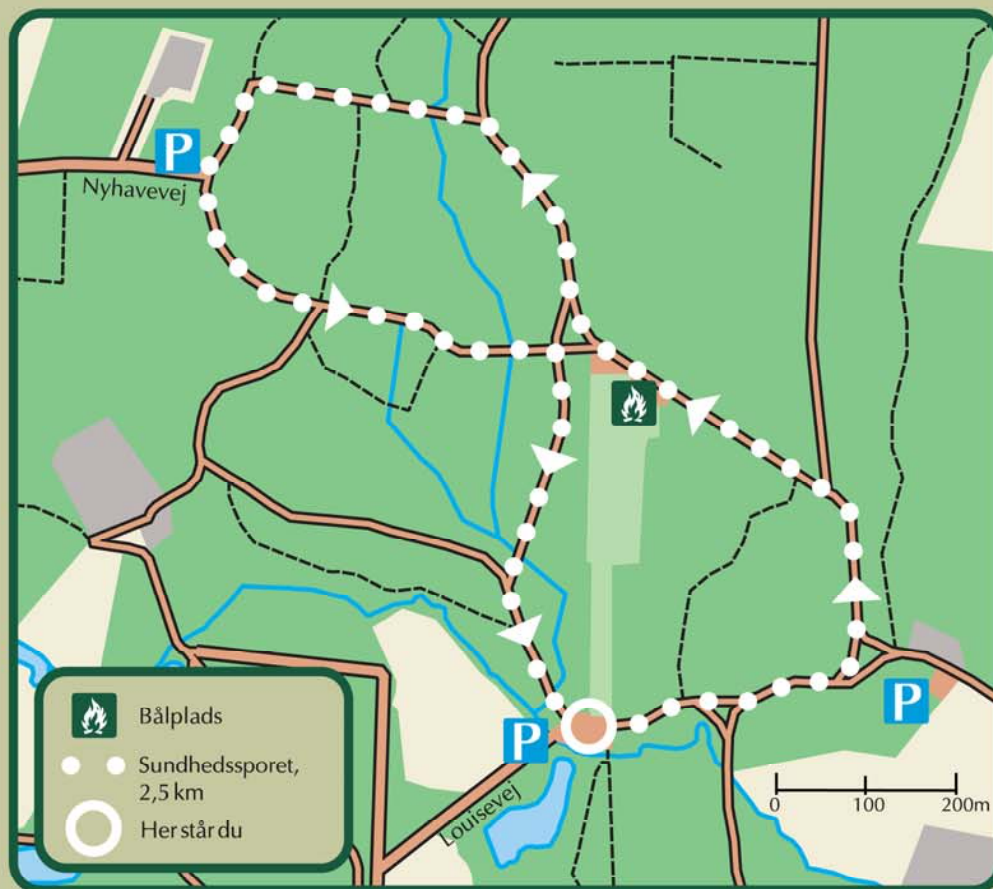


# Sundhedssporet i Haderslev Vesterskov



## Hjælp til din træning

På [www.skovognatur.dk](http://www.skovognatur.dk) kan du få hjælp til at tolke dit kondital. Du kan registrere dine resultater og på denne måde følge din udvikling fra gang til gang.

Desuden kan du, så ofte du vil, lave et motionsprogram, som er tilpasset efter dit konditionsniveau.

Du kan også se, om dit nuværende fysiske aktivitetsniveau er tilstrækkeligt set ud fra et sundhedsperspektiv. Endelig får du en prognose over din konditionsudvikling baseret på dine planlagte aktiviteter. Prognosen er en god hjælp, når du skal vælge motionstype.

Hjerteligt velkommen!