

# BOLLKUL

## **BOLLKUL SKAPAR MÖJLIGHET FÖR SPONTANIDROTT!**

Bollkul är lika kul som det låter! Lira själv, tillsammans med en kompis eller varför inte utmana hela familjen? Oavsett vad du väljer är Bollkul en aktivitet med fokus på lek, bollkontroll och glädje!

Bollkul består av åtta skyltar som placeras ut med jämna avstånd och bildar en bana i ett naturskönt område. På varje skylt finns två övningar, en för barn och en för ungdomar/vuxna. Övningarna varierar mellan spark, kast, trix och balans. Vill man räkna poäng och tävla mot sig själv eller någon annan skannar man in QR-koden på skylten och skriver in poängen i en digital poängräknare. Genom QR-koden förklaras även utmaningarna mer ingående!

Tanken är att Bollkul ska bidra till spontan aktivitet och ökad rörelse. För att övningarna ska kunna genomföras behöver deltagarna ha en boll och två spelmarkörer, som kan bestå av stenar, kläder, koner eller något annat tillbehör.

Bollkul passar på de flesta områden där barn och unga kan aktivera på egen hand eller tillsammans med andra. Bollkul kommer garanterat skapa gemenskap, skratt och spontanidrott oavsett om den finns på fotbollsplanen, i parken, skogen, bostadsområdet eller på stranden.

**Bollkul kan med fördel bekostas av statsbidraget för smittsäkra och avgiftsfria lovaktiviteter för barn och unga.**

## **STATISTIK!**

Genom att scanna QR-koden registreras användandet av Bollkul och vid intresse kan ni ta del av statistiken.

## **PRIS:**

**1 – 2 koncept** - 12.000 kr exkl moms per koncept

**3 – 4 koncept** - 9.000 kr exkl moms per koncept

**5 eller fler koncept** - 8.000 kr exkl moms per koncept

# BOLLKUL

## SKYLTAR

Skyltarna som är tryckta i aluminium har ett klotterskydd och kan stå ute året om. Skyltarna har en hållbarhet på minst fem år. Vid förlorade skyltar kan de ersättas med enstaka skyltar för 300 kr/st.

## AKTIVITETSRUNDAN

Bollkul är framtaget i ett samarbete mellan Träning i Livet och Sladjana Mitkovic. Bollkul ingår i konceptet "Aktivitetsrundan" vars grundbult är att locka fler till rörelse. Koncepten består av skyltar som sätts upp i en naturskön miljö och skapar aktiviteter som passar alla. Konceptet "Aktivitetsrundan" växer ständigt och finns idag på 170 platser i Sverige.

Vårt arbete bygger på forskning, kunskap och kreativa idéer. Vi arbetar även med föreläsningar och material för ökad fysisk aktivitet i förskola, skola och i hemmet.

## BESÖK AKTIVITETSRUNDAN

[www.aktivitetsrundan.se](http://www.aktivitetsrundan.se)

## KONTAKT

Sara Wikander

[info@aktivitetsrundan.se](mailto:info@aktivitetsrundan.se)

0709668449

