



TRÄNING I LIVET – Rörelse för alla

VARJE STEG RÄKNAS - PULS & STYRKA - HARMONIRUNDAN

**Hur kan vi öka utbudet av rörelseaktiviteter för kommunens invånare?
Kan vi göra fysisk aktivitet mer lättillgänglig för alla? Kan vi hjälpa till att minska psykisk ohälsa och få ett ökat välbefinnande?**

Träning i livet har skapat tre engagerande och roliga koncept som är tillgängliga för alla, oavsett ålder, fysiska och sociala möjligheter. Att var fysiskt aktiv behöver inte innebära att vi utövar en sport eller pressar kroppen till det yttersta. Det viktiga är att komma igång, att vi rör på oss och upplever positiva effekter i kroppen. Vi vill även inspirera till harmoniska övningar, som skapar balans och lugn i kropp och sinne.

Konceptbeskrivning

Våra koncept är digitaliserade och möter alla åldrar. De främjar rörelseglädje, harmoni, gemenskap och kunskapsinhämtning. Tolv olika skyltar lockar till lustfyllda aktiviteter. Två av koncepten är inriktade mot rörelseglädje och samarbete. Det tredje konceptet ger avslappnande och harmoniska övningar. Rörelserna är filmade och visuellt beskrivna.

Vad får ni?

- Informationstavla i aluminium, A4-format. Tas fram i samarbete med beställaren.
- 12 metallskyltar med övningar, A4-format. Material: aluminium.
- Ytan är täckt av klotterskydd.
- Hållbarhet minst 4 år.
- Elektroniska länkar med filmade övningar som förtydligar utförandet av övningarna.
- Intressant fakta om vår kropp och om rörelsers effekter på kroppen.
- Länkar till aktuell forskning inom rörelse och hälsa.
- Tillgång till filmade träningsprogram för inomhusträning via hemsidan.
- Hemsida med information om konceptet samt reklam för kommunen.
- Reklam och marknadsföring för kommunen via sociala medier. I dagsläget har vi ca. 35 000 följare.

Välj mellan tre olika koncept

VARJE STEG RÄKNAS

12 skyltar med träning och samarbetsövningar samt spännande forskning och fakta. Skyltarna riktar sig både mot alla åldrar.

**Samarbetsövningar - 6 skyltar,
Individuell träning - 6 skyltar (två nivåer)**

1. VARJE STEG RÄKNAS

VÄLJ MELLAN FÖLJANDE RÖRELSE

• 15 SIMTAG

• 10 ARMHÄVNINGAR

Forskning visar att...

...rörelse och fysisk aktivitet i naturmiljön har positiv påverkan på stress och läkning av sjukdomstillstånd. Det har en skyddande effekt mot mental ohälsa. Studier visar att naturinlag kan vara viktiga komponenter i folkhälsoarbetet.

Scanna in qr-koden för att se hur övningarna ska utföras.

PULS & STYRKA

12 skyltar med träning för hela kroppen samt spännande forskning och intressant fakta. Skyltarna riktar sig både mot alla åldrar.

Barnen tränar tillsammans med figurerna "Klicken med vänner".

Vuxna och ungdomar arbetar med funktionell träning för hela kroppen.

1. PULS OCH STYRKA



SPRATTELGUBBE

- Utför 10 uppreningar.
- Utför rörelsen i 45 sekunder.



REGNBÅGEN

- Utför 10 uppreningar.
- Utför rörelsen i 20 sekunder.

Forskning visar att...

...20 minuters konditionsträning 2-3 gånger i veckan räcker för ökat välmående. Träningen ökar nivåer av serotonin, noradrenalin, dopamin och endorfiner, vilket gör att stresshormonet kortisol minskar.

För mer information och för att se hur övningarna ska utföras, skanna in QR-koden.



HARMONIRUNDAN

12 skyltar med avslappnande övningar för att hitta metoder att varva ner och minska stress.

Skyltarna riktar sig främst mot lite äldre barn och vuxna, men även yngre barn kan med fördel genomföra övningarna tillsammans med en vuxen.

- Andningsövningar, avspänning, andning, sinnesupplevelser, massage, rörelse och reflektion.

1. HARMONIRUNDAN



Tacksamhet

Tänk på tre saker du känner tacksamhet och glädje över innan du tar dig vidare i harmonirundan.

Varför?

Skanna in QR-koden och läs om hur dina tankar kan påverka ditt välmående.

"Tacksamhet är hjärtats minne."

Jean Baptiste Massieu



Folkhälsa

Statens folkhälsoinstitut lyfter fram att fysisk aktivitet och matvanor har förändrats i ogynnsam riktning under flera decennier och det krävs insatser för att förändra en negativ trend. Risker för att drabbas av sjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och fetma ökar då man inte rör sig. En ökning av den fysiska aktiviteten i befolkningen skulle medföra en kraftig förbättring av folkhälsan och minskade kostnader för samhället. Även den psykiska hälsan och livskvaliteten skulle förbättras.

"Det är möjligt att öka den fysiska aktiviteten hos befolkningen om den riktar sig både till individer och till deras sociala och fysiska miljö."

Fysisk aktivitet är den enskilda friskfaktor som bevisat ger direkta positiva effekter på vår hälsa. Genom att motionera tillsammans främjas förutom den fysiska och psykiska hälsan, även den sociala hälsan. Vår kropp är gjord för rörelse. (Folkhälsan, 2018)

Genom aktuell forskning vet vi att ökad fysisk aktivitet leder till följande:

- Bättre minnesfunktion
- Ökad kreativitet
- Bättre kognitiva förmågor
- Ökat psykiskt välmående och mental förmåga
- Bättre folkhälsa; vikt, sömn, immunförsvar, skelett, leder, muskler, blodtryck mm.
- Bättre skolresultat

Presentation

Träning i Livet är ett företag som arbetar med hälsofrämjande fysiska aktiviteter i förskola, skola och i samhället. Våra samarbetspartners: Folkhälsan i Finland, Förskoleforum, Skola i rörelse (Finland) och Spring i benen, (Stockholm stad) samt Bonnier bokförlag och Kärnan spelföretag.

Sara Wikander, Malmö: Entreprenör, föreläsare, personlig tränare, författare samt hälsocoach.

Bodil Opdahl, Karlskrona: Entreprenör, föreläsare, specialpedagog, personlig- och mental tränare samt författare.

Prislista

Välj vilket eller vilka koncept som passar er bäst eller kombinera dem.

I priset ingår 13 skyltar: 12 förtryckta metallskyltar samt en specialbeställd informationsskylt.

**VI ERBJUDER 33 % RABATT PÅ FÖRSTA KONCEPTET! GÄLLER T.O.M. 31/8 – 2021
SE TABELL NEDAN.**

Första konceptet kostar 15 000 kr exkl. moms (ord. Pris 22 500 kr)

Alla följande koncept kostar 12 000 kr exkl. moms. Se tabell nedan.

Antal koncept	1	2	3	4	5
Pris kr (exkl.moms)	15 000	27 000	39 000	51 000	73 000

Varmt välkomna att kontakta oss!