AKTIVITETSRUNDAN
KONCEPTBESKRIVNING

Är ni intresserade av att skapa mer rörelse och spontanidrott för invånarna i er kommun? Kan Aktivitetsrundan vara nästa steg i ert arbete för ökat välmående och rörelseglädje?

Ute är det nya inne!
Aktivitetsrundan startades av företaget Träning i Livet 2018 för att locka till mer rörelse och aktiviteter utomhus samt för att skapa möjligheter för barn och vuxna att röra sig tillsammans. Den senaste tiden när många valt att röra sig utomhus har Aktivitetsrundan vuxit starkt och tillsammans med kommuner och föreningar har man satt upp 600 Aktivitetsrundor runt om i Sverige.

Aktivitetsrundan
Aktivitetsrundan riktar sig till kommunens alla invånare, från de yngsta till de äldsta. Konceptet består av skyltar som sätts ut längs ett promenadstråk, motionsslinga eller i parkområden. Skyltarna lockar till rörelse eller mindfulness och kan ses som ett sätt att utveckla befintliga aktivitetsområden.

Många har sett Aktivitetsrundan som ett komplement till utomhusgymmen och för att skapa gratis spontana aktiviteter utomhus för kommunens invånare. Flera kommuner har dessutom sammankopplat koncepten till sitt arbete med Friluftslivets år - Luften är fri och FNs Agenda 2030 - Mål 3.

> Vardagsskogen behöver vara attraktiv sa Götene kommun när de kom på andra plats i Sveriges friluftskommun 2024. Götene har etablerat fyra aktivitetsrundor i vardagsskogar i kommunens alla fyra tätorter (Götene, Hällekis, Lundsbrunn, Källby). Aktivitetsrundan är ett skyltkoncept som med enkla övningar stimulerar barn och vuxna till att röra på sig i vardagsskogen, på egen hand eller tillsammans. Aktivitetsrundor gör att vardagsskogen är mer attraktiv, fler kommer ut i skogen. Dessutom är de gratis och det krävs inga speciella förkunskaper, vilket bidrar till en jämlik folkhälsa löd presentationen i samband med att de blev tilldelade priset av Naturvårdsverket.
>
> ***Naturvårdsverket 2024***

> Vi vill göra det möjligt för barn och vuxna att röra på sig utan att det ska kosta något eller att det kräver en anmälan. Aktivitetsrundorna passar för barn och vuxna, man sätter helt enkelt sin egen ambitionsnivå” förklarar Lotta Olmarker som tagit Aktivitetsrundan Puls och Styrka till Båstad kommun.
>
> ***Bjärenu 2024***

> Övningarna i Aktivitetsrundan är enkla och är tänkta att passa så väl gamla som unga. Förhoppningarna är att det ska bli en passande aktivitet att genomföra med familjen framöver. Vi tror att det här blir ett sätt att göra den vanliga promenadrundan lite roligare.” säger Matheus Tholin på Mörbylånga kommun.
>
> ***Barometern 2024***

Sara Wikander
0709668449
www.aktivitetsrundan.se
sara@traningilivet.se
TRÄNING I LIVET

AKTIVITETSRUNDAN
KONCEPTBESKRIVNING

Sex olika koncept
Aktivitetsrundan erbjuder sex olika koncept där den mest populära rundan heter ”Puls och Styrka”. ”Puls och styrka” utgör 65 procent av Aktivitetsrundorna i Sverige.

Koncept är digitaliserade och möter alla åldrar. Olika varianter av skyltar främjar rörelseglädje, minfulness, lekfullhet och gemenskap. Det finns något som passar alla!

Rörelserna är beskrivna genom text, bild och film som länkas via en QR-kod på skylten. I flera av koncepten läggs även fokus på aktuell forskning kring effekten av fysisk aktivitet



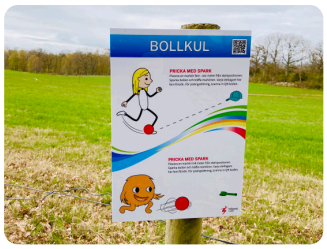
Puls och Styrka

Funktionell träning för hela kroppen. På varje skylt finns två olika övningar, en för barn och en för vuxna. ”Puls och styrka” ger dig puls, styrka och rörlighet. Konceptet består av tolv skyltar.



Rörelse för alla

Tillgänglighetsanpassad runda med rörelse för både den som sitter och den som står. Skonsamma övningar utan hopp eller markliggande övningar. Konceptet består av åtta skyltar.



Bollkul

I Bollkul varierar övningarna mellan spark, kast, trix och balans. På varje skylt finns två övningar, en för barn och en för ungdomar/vuxna. Konceptet består av åtta skyltar.



Harmonirundan

Rundan som lockar till harmoniska och lugna aktiviteter för ett ökat välmående. Innehåller bla övningar med andning, avslappning och lugna rörelser. Konceptet består av tolv skyltar.



Varje steg räknas

Konceptet för gruppen som både vill samarbeta och träna! ”Varje steg räknas” består av sex skyltar med samarbetsövningar och sex skyltar med funktionell träning. Konceptet består av tolv skyltar.



Pulskul

Pulskul vill uppmana barn att röra sig mer. På varje skylt finns två rörelser, en för rörelse vid skylten och en för förflyttning till nästa skylt. Konceptet består av åtta skyltar.

Sara Wikander
0709668449
www.aktivitetsrundan.se
sara@traningilivet.se

TRÄNING I LIVET

AKTIVITETSRUNDAN
KONCEPTBESKRIVNING

Rabatterade priser!
Pris för Aktivitetsrundorna: **16.000kr exkl moms** per Aktivitetsrunda.
Vid köp av fler rundor betalas 16.000kr för första Aktivitetsrundan och därefter 13.000kr för kommande Aktivitetsrundor. *Ord pris: 22.500 kr exkl moms.*

Priserna gäller tom 30 juni 2026

I konceptet ingår:
- Informationstavla i aluminium, A4-format som skapas i samarbete med kommunen.
- Aktivitetsrundan: Tolv aluminiumskyltar, A4-format. Ytan är täckt med klotterskydd.
- Elektroniska länkar på skyltarna med filmade övningar som förtydligar utförandet av övningarna.
- Hemsida med information om konceptet samt en egen sida för kommunen.
- Reklam och marknadsföring för kommunen via sociala medier med 50.000 följare.

Uppsättning
Kommunen ansvara själva för att tillverka stolpar och sätta upp skyltarna. De flesta kommuner väljer att tillverka och sätta upp skyltarna på stolpar. Ett annat snabbt och effektivt sätt är att placera skyltarna direkt på stolparna i ett elljusspår. Kommuner som satsat på Pulskul och Bollkul har förutom stolpar valt att placerat skyltarna på räcken och staket runt lekplatser och utomhusgym.

Det går också att beställa kantbockade skyltar som sätts upp på stolpen på samma sätt som trafikskyltar. Det medför en extra kostnad, 3000kr exkl moms plus klamrar för 150kr/st exkl moms. Fäste ingår inte.

Vid eventuell förstörelse köps enstaka skyltar till ett pris på 450kr/st.

Marknadsföring och leverans
Leveranstid: 3 veckor
Vid beställning skapas en startskylt med kommunens logga och ett konto/sida på Aktivitetsrundans hemsida. Utöver det gör Träning i Livet sitt yttersta för att sprida samarbete genom sociala medier: Aktivitetsrundan, Träning i Livet och Balanserade Barn.

Kontakt:
Sara Wikander 0709-668449
sara@traningilivet.se
www.aktivitetsrundan.se
www.traningilivet.se