



hälsospåret.se

Nu finns hälsospåret, Svarte Mosse i Fontin, Kungälv!

Välkommen till Motionscentralen vid Naturreservatet Fontin.

Centralt i Kungälv och mycket vackert beläget ligger vårt Hälsospår. Spåret följer den blå slingan runt sjön Svarte Mosse.

Hälsospåret ger den som är nyfiken på sin kondition en möjlighet att skatta den med hjälp av en enkel gång- eller löptest.

Spåret är ett nationellt program för ökad fysisk aktivitet med syfte att höja konditionen för folkhälsan.

Varför är kondition viktig för hälsan?

De senaste årens forskning har klart påvisat hur viktigt det är med regelbunden fysisk aktivitet och konditionsträning för att hålla sig i trim.

Hälsospåret är en promenad-/löpslinga där du kan testa din kondition på ett enkelt sätt.

Kontaktpersoner som kan besvara frågor kring hur metoden fungerar nås via Kungälvs kommuns växel, telefon 0303-23 80 00 eller sjukhusets växel, telefon 0303-98 000.

www.halsosparet.se

http://www.halsosparet.se/track_map.aspx

KULTUR OCH SAMHÄLLSSERVICE

**KUNGÄLVS
KOMMUN**



ADRESS Nämndhuset · 442 81 Kungälv
TELEFON 0303-23 80 00 vx
FAX 0303-190 35
E-POST kommun@kungalv.se
HEMSIDA www.kungalv.se