

Naturekspeditionen

Mere energi og godt humør



Motion i det fri



Motion og socialt samvær dyrkes ikke nødvendigvis indendørs og på faste tidspunkter. I Vesthimmerlands, rige og varierede natur, er der uanede muligheder for at nyde naturen og motionere samtidig.

En halv times motion om dagen kan også fint være en fisketur, en tur med ungerne i skoven, stavgang på stierne eller bare en rask cykeltur i landskabet.

Naturen er lige for fødderne af os og åben hele året. Og mange steder findes revisitter og inspirationsplancher til motion i det fri.

Naturfitness på naturbaserne

I forbindelse med naturbaserne, i Urehøje og Jenle, er der på de afmærkede ruter opsat skilte med inspiration til motion med skovens materialer.



Kappestrid med dyrene

Ved naturbasen, i Rosenparken, i Aalestrup er der, i skoven på den anden side af Simested Å, opsat en motions- og formidlingsrundtur.

Her kan du kæmpe med dyrene ved at udfordre dem i fysiske færdigheder.



Bevægelsesparken

Ved Rosenparken findes også Bevægelsesparken, hvor der er motions rekvisitter til både leg og professionel fitnessstræning.



I **Aars** findes lege- og motionsrekvisitter i anlægget i midtbyen.

I **Farsø** er der lege- og motionsrekvisitter i forbindelse med Farsø Sø.

I **Løgstør** er der legeplads ved Limfjordsmuseet.

Grønne Landsbyrum

Besøg en af Vesthimmerlands Grønne Landsbyrum. De er meget forskellige, men i alle er der aktiviteter til leg og motion for alle generationer.



Forskning i sundhed og natur viser, at det er sundt for mennesker at opholde sig i grønne områder, både for den fysiske, mentale og sociale sundhed.

Grønne omgivelser har en stressnedsættende effekt, idet naturen får folk til at slappe af og på den måde få et større mentalt overskud.

I forbindelse med alle naturbaser og Grønne Landsbyrum er der opsat forundringsbænke i naturens stillekupeer.



Find informationer og aktiviteter i naturen her

www.naturekspeditionen.dk



VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE

- lyst til at gøre en forskel