

Naturaktiviteter 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 rekvisitter og inspirationsplancher til motion i det fri.

Naturfitness på naturbaserne

I forbindelse med naturbaserne, i Uhrehøje 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.