# AKTIVITETSRUNDEN
## KONSEPTBESKRIVELSE

**Vil dere skape muligheter får mer bevegelse og spontan aktivitet for innbyggerne i din kommune? Aktivitetsrunden kan være det neste trinnet i arbeidet for økt trivsel og bevegelsesglede**

### #liveterbestute
2018 skapte Träning i Livet Aktivitetsrunden for å stimulere til mer bevegelse, friluftsliv og muligheter for barn og voksne for å bevege seg tilsammen. Aktivitetsrunden har vokst sterkt og sammen med kommuner og foreninger er det satt opp mer enn 250 aktivitetsrunder rundt om i Norge og Sverige.

### Aktivitetsrunden
Aktivitetsrunden passer alle kommunens innbyggere, fra de yngste til de eldste. Konseptet består av skilt som settes ut langs en treningssti, turløype eller i parkområder. Skiltene stimulerer til bevegelse og utvikler kommunens eksisterende aktivitetsområder.

Mange ser aktivitetsrunden som et supplement til utegymet og for å skape gratis spontane friluftsaktiviteter for kommunens innbyggere.

> Vi ønsker å gjøre det mulig for barn og voksne å flytte rundt uten at det koster noe eller krever rapport. Aktivitetsrundene passer for barn og voksne, du setter ganske enkelt ditt eget ambisjonsnivå, forklarer Lotta Olmarker, som har tatt Aktivitetsrunden Puls og styrke til Båstad kommune.
>
> **Bjare Nu 2021**

> Øvelsene i aktivitetsrunden er enkle og er beregnet på å passe både gamle og unge. Håpet er at det vil være en passende aktivitet å utføre med familien i fremtiden. Vi tror dette vil være en måte å gjøre den vanlige turen litt morsommere. ” sier Matheus Tholin ved Mørbylånga kommune.
>
> **Barometern 2020**

> Et bidrag til folkehelsen, sier fritidskonsulent Fredrik Eriksson i Säffle / Åmål da han innviger Aktivitetsrundene i kommunen.
>
> **Radio P4 Vst 2020**

> For å oppmuntre til bevegelse i hverdagen har vi nå satt opp den første aktivitetsrunden i Landskrona. Vi håper at både store og små vil finne dette som en morsom måte å trene på, sier Niklas Geidenstam, leder for teknisk avdeling ved teknologi- og fritidsadministrasjonen.
>
> **Helsingborgs Dagblad 2020**

Bodil Opdahl
+47 400 85 567
www.aktivitetsrunden.com
bodil.opdahl@aktivitetsrunden.com

# AKTIVITETSRUNDEN
## KONSEPTBESKRIVELSE

### Fem forskjellige konsepter
Aktivitetsrunden har fem forskjellige konsept, og den mest populære runden kalles "Puls og styrke". Den utgjør 65 % av rundene.

Ulike varianter av tegn fremmer bevegelsesglede, mindfulness, lek og fellesskap. Det er noe for enhver smak og passer for unge og eldre

Bevegelsene beskrives gjennom tekst og bilde, men også med filmer som er koblet sammen via en QR -kode på skiltet. Flere av konseptene har linker til aktuell forskning på de gode effektene av fysisk aktivitet.




### Puls og Styrke

Funksjonell trening for hele kroppen. Hvert skilt har to forskjellige øvelser, en for barn og en for voksne. "Puls og styrke" gir deg puls, styrke og balanse. Konseptet består av tolv skilt.




### Aktivitet for alle

Tilgjengelighetstilpasset runde. Hvert skilt har to øvelser der en øvelse kan gjøres sittende og en øvelse kan gjøres stående. Skånsomme øvelser uten hopping eller bakkeøvelser.




### Hvert skritt teller

Konseptet for gruppen som både ønsker å samarbeide og trene! "Hvert skritt teller" består av seks skilt med samarbeidsøvelser og seks skilt med funksjonell trening. Konseptet består av tolv skilt.




### Harmonirunden

I konceptet finnes tolv ulike øvelser som skaper ro i kroppen og god balanse i livet. Fokus ligger på deg selv, kroppen din og sansene dine. Velge ut egne favoritter och tren hjemme.




### Pulskul

Pulskul er rettet mot våre yngste borgere. Konseptet består av åtte skilt som plasseres på lekeplasser eller andre grønne områder for å øke bevegegleden blant barn.

Bodil Opdahl
+47 400 85 567
www.aktivitetsrunden.com
bodil.opdahl@aktivitetsrunden.com

TRÄNING I LIVET

# AKTIVITETSRUNDEN
## KONSEPTBESKRIVELSE

### Pris for rundene:
*"Puls og styrke", "Hvert skritt teller", "Harmonirunden"* og *"Aktivitet for alle"*:
16 000 eks. mva. per runde.
Ved bestilling av flere konsepter blir prisen kr. 13 000 eks. mva.
*Ordinær pris kr. 23 500*

### Rabattert pris for Pulskul
*"Pulskul"*:
13 000 eks. mva. per runde.
Ved bestilling av flere konsepter blir prisen kr. 11 000 eks. mva.
*Ordinær pris kr. 16 000*

***Prisrabatt gjelder t.o.m. 31. mars 2022***

### I konceptet får dere:
- Informasjonstavle i aluminium, A4/A3-format. Utarbeides i samarbeid med bestilleren.
- 8-12 metallskilt med øvelser, A4-format. Overflaten er beskyttet mot graffiti.
- Lenker med filmer som tydelig viser hvordan øvelsene skal utføres og lenker til innlest materiale.
- Hjemmeside med informasjon om konseptet samt egen side for kommunen.
- Tilgang til filmer med treningsprogram for innendørstrening via hjemmesiden.

Det er mulig å bestille buede skilt till en ekstrakostnad på kr. 3000/set

Ved skader på skiltene, kjøpes nye for kr. 400 + frakt

### Bestilling og levering
Leveringstid: 3 uker
Ved bestilling opprettes et startskilt med kommunens logo og en konto / side på Aktivitetsrundens hjemmeside.

### Kontakt:
Bodil Opdahl: +47 400 85 567 bodil.opdahl@aktivitetsrunden.com

www.aktivitetsrunden.com