



Över Kölen

Ski & Motionsanläggning

"GRÄNSPULSEN"

Gränspulsen är ett Friskvårdsprojekt i samarbete mellan Östfoldhälsan, Friskvården i Värmland, Marker kommune och Årjängs kommun.

Syftet med projektet är att förbättra folkhälsan genom en ökad fysisk aktivitetsnivå hos befolkningen.

Vi kommer att erbjuda kommuninvånarna i Marker- och Årjängs kommun följande:

- **Lagtävlingen "Gränspulsen"**
Man bildar ett lag på 3-5 deltagare, därefter görs en enklare konditionstest. Det lag som under tävlingens gång sänkt sin puls mest, är det vinnande laget. Detta är en tävling där otränade har störst vinstchans.
- **Motionsaktiviteter**
Variierande motionsaktiviteter kommer att erbjudas på tisdagar under projektets gång, med uppehåll under semesterperioden.
- **Föreläsningar**
Under projektets gång kommer vi att kunna erbjuda olika föreläsningar. Bla med skidproffset Ola Vigen Hattestad.
- **Aktivitetskort**
Du kommer att få ett kort, där du själv kan du fylla i de egna motionsaktiviteter, och vara med i en utlottning av priser.

Vi önskar er välkomna till Kölen Sportcenter!