Levnadsvanor

Senast uppdaterad den 16 januari 2023

Både bra kost och fysisk aktivitet spelar stor roll för ditt välbefinnande. Se därför till att vara regelbundet fysiskt aktiv, undvika att vara stillasittande längre stunder och att äta mer hälsosamt.

Att äta bra och hälsosamt kan förebygga många sjukdomar. I kombination med regelbunden fysisk aktivitet lägger du grunden för att må bra och ett gott välbefinnande. Att vara fysiskt aktiv behöver inte innebära ett träningspass, det kan exempelvis räcka med en enkel promenad, trädgårdsarbete eller att välja cykeln framför bussen.

Hälsans stig

För dig som vill komma ut och röra på dig finns hälsans stig, en slinga på 4 kilometer centralt i Kinna. Hälsans stig är särskilt anpassad för personer med hjärt- lungproblem samt andra med rörelsesvårigheter. Det finns soffor utplacerade utmed stigen där man kan vila en stund.

Utmed slingan finns ett antal översiktskartor. Dessa finns även att hämta på biblioteket, vårdcentralen, apoteket Hjärtat samt i kommunhusets information. På Hälsans stig kan du börja och sluta din promenad var du vill och ändå veta hur lång sträcka du har promenerat.

Motionsspår

I Marks kommun finns många motionsspår. Snöra på dig skorna och njut av naturen! Klicka på nedanstående länk för att se en karta där motionsspåren finns markerade.

Motionsspår i Marks kommun

Föreningar

I Marks kommun finns många föreningar av olika slag som erbjuder möjlighet till rörelse, gemenskap och aktiviteter.

Föreningsliv i Mark

Publicerad av: Marks kommun