

## Motionsstips

### Motionsspår

#### Kungsbacka

Kungsbackaskogen 2.0 km, elbelyst

Kungsbacka Sportcenter 1.8 km, elbelyst

Fors 3.0 km, elbelyst

#### Älvsåker

Rigortorpet, 3 km elbelyst

samt 5 och 10 km.

#### Vallda

Palta 2.3 km, elbelyst

### Fjärås

Fjärås Fritidscenter 2.9 km, elbelyst

### Onsala

Presse 2.0 km, elbelyst

Rydet 1.0 km

### Fjärås

FAIK-stugan, 2,5 km elbelyst

och 5 och 10 km.

### Frillesås

Lillesjöstugan, 1.2 och 2.5 km, elbelysta

Frillesåsspåret 1,8 km belyst

## Stadspromenaden

Promenera Stadspromenaden i Kungsbacka. Du går i en i vacker och variationsrik stadsmiljö. Den "Norra slingan" är 5 km och den "Södra slingan" är 3,5 km. På den "Norra slingan" består underlaget till större del av asfalt, så det går bra att ta sig fram med rullator eller rullstol. Slingorna är märkta med skyltar med vit pil på blå botten.

## Kungsbacka Sportcenter

### Här finns Simhall, gym och ishall

Gymnasiegatan, Kungsbacka

Telefon simhall 0300-83 46 41

Telefon ishall 0300-83 47 20

[www.kungsbacka.se/kungsbackasportcenter](http://www.kungsbacka.se/kungsbackasportcenter)

## Fjärås Fritidscenter

### Här finns simhall, gym

### och gruppträning

Klövervägen 1, Fjärås

Telefon 0300-83 53 70

[www.kungsbacka.se/fjaras-fritidscenter](http://www.kungsbacka.se/fjaras-fritidscenter)



## Är ditt företag intresserad av att sponsra Må Bra-korten?

Kontakta vår hälsoutvecklare, Kungsbacka kommun Fritid

Telefon 0300-83 42 12 eller e-post [fritid@kungsbacka.se](mailto:fritid@kungsbacka.se)

Läs mer om Må Bra-korten på [www.kungsbacka.se/mabra](http://www.kungsbacka.se/mabra)

Tryckt april 2011

# Må Bra - enkel och bra motion finns nära dig!



## Med Må Bra-kortet har du chans att vinna fina priser.



Kungsbacka

## Enkel och skön motion finns oftast i din närhet

Regelbunden motion är en god investering för din hälsa och ditt välmående. Med Må Bra-korten har du dessutom möjligheter att vinna fina priser.

## Vem får delta i utlottningen

Du som bor eller arbetar i kommunen och som fyllt 18 år får vara med i utlottningen. Anställda inom Kungsbacka kommun Fritid får inte delta.

## Så här gör du

Varje gång du motionerat i minst 30 minuter fyller du i ditt Må Bra-kort. Du får fylla i kortet för ett motionstillfälle per dag. Du kan träna själv eller i grupp. Promenera, jogga, cykla, dansa, simma, träna på gym, utöva yoga, spinning, aerobics eller något annat som du tycker är roligt. Variera gärna din träning med kondition, rörlighet, smidighet och styrka.

Du skickar eller lämnar in dina Må Bra-kort varje kvartal till Fritid. Adressen finns på ditt Må Bra-kort. Varje ifyllt kort = en lott i dragningen. Ju fler kort du skickar in desto större är chansen att du vinner. Glöm inte att skriva namn på alla kort du lämnar in.

Period	Skicka in dina kort senast
1 januari-31 mars	31 mars
1 april-30 juni	30 juni
1 juli-30 september	30 september
1 oktober-31 december	31 december

## Vinster

Varje kvartal lottar vi ut vinster i hälsans tecken till exempel presentkort, pulsklockor och träningskort.

För att vara med i kvartalsutlottningen ska du ha lämnat in minst två Må Bra-kort per kvartal. En gång om året lottar vi ut en cykel och årsträningskort. För att vara med i årsutlottningen ska du ha lämnat in minst åtta Må Bra-kort under året. Alla vinnare kontaktas och vinnarna publiceras även på kommunens webbplats [www.kungsbacka.se](http://www.kungsbacka.se).

Dina uppgifter sparas i ett register på Fritid.

## Sms-tjänst

Nu kan du som använder Må bra korten få en påminnelse via SMS när korten ska lämnas in. SMS-tjänsten är gratis.

Det enda du behöver göra är att skicka ett SMS till oss. För att anmäla dig till tjänsten skriver du fr mbc och skickar det till 72270. När du inte vill ha tjänsten längre skickar du fr mbkstopp till 72270.

## Här kan du hämta Må Bra-kort

Uthämtningsställe:	Adress:	Webbadress:
Medborgarkontoret	Stadshuset Kba	<a href="http://www.kungsbacka.se">www.kungsbacka.se</a>
Elektronen	Industrigatan 2 Kba	<a href="http://www.kungsbacka.se/elektronen">www.kungsbacka.se/elektronen</a>
Fritidskontoret	Borgmästaregatan 5 Kba	<a href="http://www.kungsbacka.se/fritid">www.kungsbacka.se/fritid</a>
Kulturhuset Fyren	Borgmästaregatan 6 Kba	<a href="http://www.kungsabacka.se/fyren">www.kungsabacka.se/fyren</a>
Fjäräs Fritidscenter	Klövervägen Fjäräs	<a href="http://www.kungsbacka.se/fjarasfritidscenter">www.kungsbacka.se/fjarasfritidscenter</a>
Kungsbacka simhall	Gymnasiegatan Kba	<a href="http://www.kungsbacka.se/kungsbackasimhall">www.kungsbacka.se/kungsbackasimhall</a>
Norra Halland	Kyrkogatan 2 Kba	<a href="http://www.norrahalland.se">www.norrahalland.se</a>
Vårdcentralerna		<a href="http://www.lthalland.se">www.lthalland.se</a>
Kroppsverksta'n	Västergatan 16 Kba	<a href="http://www.kroppsverkstan.nu">www.kroppsverkstan.nu</a>
dinegencoach.nu	Energigatan 11 Kba	<a href="http://www.dinegencoach.nu">www.dinegencoach.nu</a>
Curves	Teknikgatan 6 Kba	<a href="http://www.curves-sverige.se">www.curves-sverige.se</a>
Intersport	Kungsmässan Kba	<a href="http://www.intersport.se">www.intersport.se</a>
Shell-macken	Frillesås	<a href="http://www.shell.se">www.shell.se</a>
Sportson	Kabelgatan 12 Kba	<a href="http://www.sportson.se">www.sportson.se</a>
Lyra rehab	Nygatan 10D Kba	<a href="http://www.lyrarehab.se">www.lyrarehab.se</a>
Ässets hudvård	Norra Markavägen 1 Onsala	<a href="http://www.asetshudvard.se">www.asetshudvard.se</a>
Lugn & harmoni	Storgatan 15 Kba	<a href="http://www.lugn-harmoni.se">www.lugn-harmoni.se</a>
Medstop	Kyrkogatan 6 Kba	<a href="http://www.medstop.se">www.medstop.se</a>
Yoga med Anna	Varbergsvägen 1894 Åsa	<a href="http://www.yogamedanna.se">www.yogamedanna.se</a>
Härkraft	Östergatan 18 Kba	<a href="http://www.harkraft.se">www.harkraft.se</a>
Inspiro Hudvård & Massage	Lilla Hantverksgatan 7 Kba	<a href="http://www.inspirohudvard.se">www.inspirohudvard.se</a>
Kungsblomman	Kungsmässan	<a href="http://www.kungsblomman.se">www.kungsblomman.se</a>
Stadium	Kungsmässan	<a href="http://www.stadium.se">www.stadium.se</a>
Helheten Friskvård	Fjäräs torg	<a href="http://www.fengshuiharmony.se">www.fengshuiharmony.se</a>