

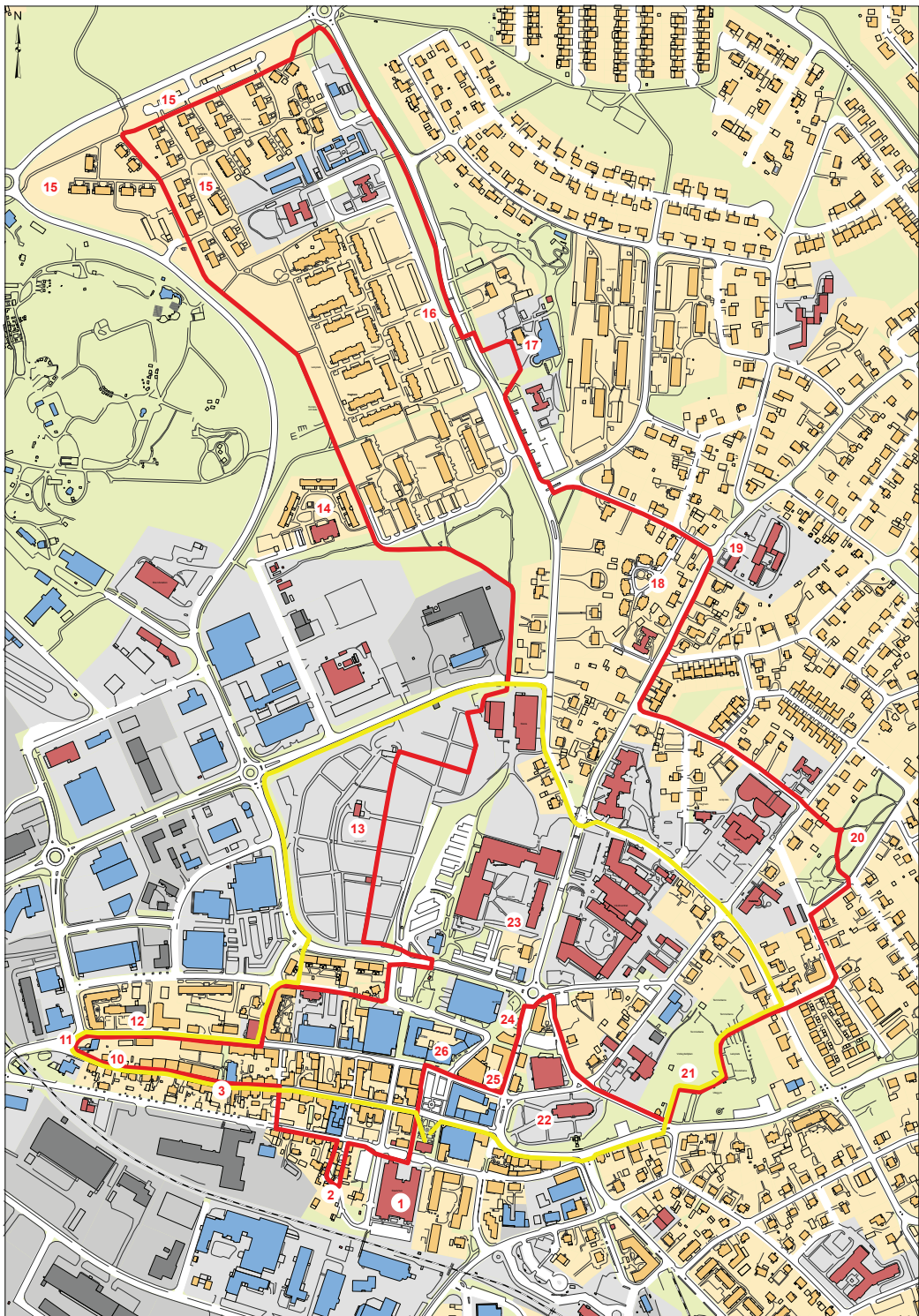



Vimmerby kommun

Kultur- och fritidsförvaltningen




Promenadslingor i Vimmerby stad





Lunchslingan tar ca 30 min och är därför lämplig, som namnet antyder, att gå på din lunchrast. Lunchslingan är 2,8 km lång och genom att gå denna i rask takt har du uppfyllt behovet av 30 min fysisk aktivitet per dag.



Kulturslingan är 5 km lång och tar dig genom historisk mark av högt kulturellt värde.

Kulturslingan leder dig till Storgatans väl bevarade bebyggelse som tar dig tillbaka till en svunnen tid.

Du kommer även att passera Warmbadhuset, Astrid Lindgrens Näs, museet Näktergalen och mycket mer.

För att inte missa något, ta särskild broschyr för Kulturslingan.

**Start för samtliga slingor är vid
Turistbyrån, Rådhuset**

Kroppen är byggd för rörelse!

Människan har under nästan hela sin existens levt som jägare och samlare, där rörelse var ett naturligt inslag i vardagen. Vår genetiska kod är fortfarande densamma, även om vi idag i västvärlden lever långt ifrån ett stenåldersliv. Vi befinner oss i en ytterst bekväm tillvaro dominerad av sittande, åkande och liggande. För att både kroppen och knoppen ska må bra behöver vi rörelse! Det räcker med 30 minuter varje dag!

Visste du att:

- Skelettet stärks varje gång du använder din kropp.
- Muskulaturen blir starkare, vilket leder till en stilig hållning och ökad stabilitet.
- Hjärtats slagvolym ökar och din vilopuls sänks.
- Förmågan att förbränna energi ökar med ca 25%.
- Rörelse utlöser endorfiner som gör att du blir glad och harmonisk.

Går du någon av dessa slingor regelbundet kommer du snart att märka en skillnad i form av att du känner dig piggare, starkare och mer koncentrerad.