

PRESSEMEDDELELSE

4. oktober 2009

Kom med Kronprinsen til Naturfitness i skoven

Nu introducerer Miljøministeriet et helt nyt og gratis motionskoncept: Naturfitness. Alt hvad der kræves er et par træstammer og lidt plads til at røre sig.

Torsdag den 8. oktober kl. 10.00 deltager HKH Kronprins Frederik og miljøminister Troels Lund Poulsen i skolernes motionsuge i Lille Hareskov, nord for København, hvor de vil afprøve det nye koncept - Naturfitness - i praksis. Alle er velkomne til at overvære demonstrationen.

"Naturen er Danmarks største fitnesscenter. Vi har for længst fundet ud af at bruge den til løbeture, og vi har udviklet mountainbikebaner og bruger den i det hele taget til mange former for mere eller mindre organiseret motion. Med Naturfitness håber vi, at vi kan få endnu flere danskere op af sofaen og ud i naturen, for der er en dobbelt gevinst: En sundere livsstil og store naturoplevelser venter," siger miljøminister Troels Lund Poulsen.

Step på træstub

Naturfitness tager afsæt i de gratis "redskaber", som er tilgængelige i naturen. For eksempel styrkes armene ved armbøjninger på en træstamme, lårmuskler styrkes og kondition øges ved step på træstub, konditionen trænes ved løb på stejl bakke, og mavemuskler styrkes ved mavebøjninger på en træstub. Øvelserne kan udføres i alle skove eller parker, hvor der er træstubbe, stammer og andre naturlige forudsætninger til rådighed.

Naturfitness er et tilbud til alle: børn og voksne - gamle såvel som unge. Træningskonceptet er det samme for alle, men der kan ændres i vægt, gentagelser og tid afhængig af fysisk form. Det er Skov- og Naturstyrelsen, der har stået for at udvikle de nye Naturfitness-aktiviteter, som er klar til demonstration i Hareskovene.

Alle er velkomne

Mød op på Gisselfeldengen i Lille Hareskov eller parkeringspladsen ved Skovlystvej ved Gisselfeldbroen i god tid før kl. 10.00, hvor arrangementet begynder. Kom gerne til fods eller på cykel, da motion er sundt, og antallet af parkeringspladser er begrænset.

Furesø Kommunes 4. klasser vil samtidig afprøve naturfitness samt andre former for motion i naturen: Orienteringsløb, spejderbanen og den gamle motionsbane.

[Se mere i vedlagte program](#)

Yderligere oplysninger:

Skovrider Kim Søderlund, Skov- og Naturstyrelsen, tlf. 44 35 00 40, mobil: 21 21 97 00, e-mail: ksl@sns.dk

Naturvejleder Stephan Springborg, Skov- og Naturstyrelsen, mobil: 21 21 97 09, e-mail: ssp@sns.dk

Pressesekretær Mette Thorn, departementet, tlf. 41 31 85 28, e-mail: metth@mim.dk