

# Rörelseguiden

Inspiration till mer rörelse

[vgregion.se/rorelseguiden](http://vgregion.se/rorelseguiden)



## Hej!

Rörelseguiden är en webbplats fylld med tips om olika aktiviteter, inspiration, information, träningsprogram och motivationsstöd, för dem som vill komma igång med fysisk aktivitet.

Vi som skapar Rörelseguiden är legitimerade fysioterapeuter och samarbetar med vårdgivare och aktivitetsarrangörer för att underlätta och stödja barn, unga, vuxna och äldre på vägen till ett mer aktivt liv.

## Här hittar du:

- Tips på kom igång-nivå
- Aktiviteter att göra på egen hand
- Länkar till kommunernas utbud
- Aktivitetsarrangörer som erbjuder en trygg start
- Träningsprogram på olika nivåer
- Hänvisningar till individuellt stöd
- Webinarier
- Aktivitet utifrån 20 olika diagnoser



**Vi hoppas att alla som vill komma igång  
kan få hjälp av Rörelseguiden till ett rörligare liv!**