



2019-07-01 16:23 CEST

## Nu är utegymmet vid Vägga idrottsplats på plats

**Nu kan allmänheten träna utomhus på utegymmet vid Vägga idrottsplats. Kommunen har ställt upp tolv olika stationer varav vissa är tillgänglighetsanpassade.**

Utegyymmet vid Vägga idrottsplats är kommunens andra. Sedan tidigare kan man träna på utegymmet vid Stenbackaslingan i Asarum. Mindre varianter av utomhusträningsredskap finns också vid spontanidrottsplatsen på Österslätt och vid Kallbadhuset i Karlshamn.

– Kroppen behöver motion för att må bra. Har vi en bra grundfysik orkar vi mer, blir gladare, friskare, piggare och får en bättre tankeverksamhet. Att kunna vara ute i naturen, få frisk luft, rensa tankarna och samtidigt kunna motionera och träna är för många att få det bästa av alla världar, säger Thomas Nilsson, fritidschef i Karlshamns kommun.

De redskap som finns att tillgå ute vid Vägga är:

Stocklyft  
Armgång  
Dips  
Bänkprens  
Knäböj  
Häckar  
Sit-up ramp  
Armhäv  
Rygglyft  
Marklyft  
Romerska ringar  
Stolpe till träningsband

**Kontakt:** Thomas Nilsson, fritidschef i Karlshamns kommun, 0454-812 05

---

---

Karlshamn 50 000 – en gemensam vision för kommun och näringsliv

Karlshamns kommun har tillsammans med representanter från näringslivet enats om att gemensamt skapa förutsättningar för att kommunen ska växa till 50 000 invånare.

Utifrån den gemensamma visionen arbetar Karlshamns kommun och det lokala näringslivet sida vid sida för att tillsammans möjliggöra byggnation av fler bostäder, kompetensförsörjning och attraktion av fler invånare och företagsetableringar inom ramen för ett hållbart Karlshamn.

## Kontaktpersoner



### **Annette Sandberg**

Presskontakt

Kommunikationschef

Övergripande ansvar för intern- och extern kommunikation.

[annette.sandberg@karlshamn.se](mailto:annette.sandberg@karlshamn.se)

0454-815 93

0733576373



### **Leila Rudelius**

Presskontakt

Press- och kriskommunikatör

[leila.rudelius@karlshamn.se](mailto:leila.rudelius@karlshamn.se)

0454-815 91

076-6188917