

**Från:**  
**Till:** [Nyköpings Kommun](#)  
**Ärende:** Medborgarförslag  
**Datum:** den 8 april 2019 19:45:43

---

Jag föreslår att Nyköpings kommun beslutar att... : bygga ett utegym i Buskhyttan vid Tunaborgen. Ytan finns, det saknas bara redskap.

Motivering : Samhället som det ser ut idag är väldigt stillasittande, vi rör på oss mindre och mindre för varje år som går, vi behöver ta tag i detta problem och få folk, unga som gamla, funktionshindrade som friska, att röra mer på sig efter arbetet, skolan, fritids mm. Idag kommer man oftast hem och sätter sig vid datorn, tv-spelet, telefonen, paddan, vilken skärm som helst vi har att tillgå. Vi i sportklubben tycker att det är dags att alla åldersgrupper rör lite mer på sig på sin fritid, så ett utegym skulle kunna vara en start på det nya livet vi vill uppnå. Människor som rör på sig kontinuerligt är enligt forskning friskare över lag. Skapar mindre sjukskrivningar och frånvaro från jobb, skola, fritids. Så varför inte satsa lite på landsbygden och oss människor som bor här, som vill enkelt och snabbt kunna köra ett träningspass. Det får inte ta för mycket tid av vår fritid att åka till gymmet och betala dyra pengar på träningskort. Enkelheten och närheten till träning skapar mer tid för just träning och rörelse. I slutändan tjänar vi alla på att det finns ett litet gym som alla kan, trots ålder och hinder i livet, utnyttja i sin egen takt och tid. WinWin för alla. Friskare befolkning.

Ort och datum : Koppartorp 8/4-19