

Ud i naturen i Ballerup Kommune

På med vandreskoene, gummistøvlerne eller løbeskoene. Overalt i Ballerup Kommune er du tæt på naturen og den friske luft. Skove og marker udgør over en tredjedel af kommunen, og grønne områder kiler sig ind mellem boligblokke og villaveje.

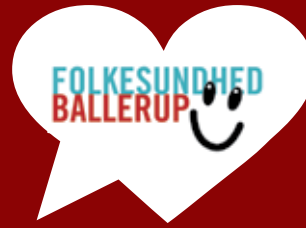
Naturen har det godt i Ballerup Kommune, og vi opfordrer dig til at bruge den så meget som muligt. En tur under åben himmel giver dig overskud i hverdagen, og motion gavner dit helbred.

**DYRK MOTION
I 30 MINUTTER OM DAGEN.
DU KAN FINT DELE MOTIONEN OP
I 3 GANGE 10 MINUTTER,
HVIS DET PASSER
DIG BEDRE.**

Vi har lavet en række forslag til gåture, der passer til omkring 30 minutters motion. Turene går gennem by, skov og åbne områder, og du passerer undervejs en række spændende seværdigheder, der viser mangfoldigheden i Ballerup Kommune.

Turene henvender sig til alle og kræver ikke særlige fysiske forudsætninger. Du kan på turen i denne folder tage barnevogn og klapvogn med.

**Vi ønsker dig
god tur!**



**Ta' en gåtur på 30 MINUTTER
om dagen – Ballerup Kommune gi'r
turgaranti og forslag til masser af
spændende og sjove gåture i dit
lokalområde.**

Du kender det sikkert: Hvordan er det lige, man får tid til de der 30 minutters daglig motion?

Ballerup Kommune har derfor samlet en række nemme ture til dig. Det eneste, du behøver at gøre, er at finde et par gode sko og overtøjet frem. Måske tage en kasket på hovedet – og så er turen lige uden for gadedøren.

Tag mand, kone, børn og hund med og oplev Ballerup på en ny måde. Du har benene, og vi giver turen.

På www.ballerup.dk har vi samlet en række ture. Og vi hører gerne fra dig med idéer og forslag til nye spændende ture.

Har du spørgsmål?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Ballerup Kommune, Miljø & Teknik, tlf. 44 77 20 00, mtadm@balk.dk, www.ballerup.dk.

**GÅ
30 MINUTTER
OM DAGEN**

BALLERUP GI'R TURGARANTI



[kunstturen]



Kunstturen

Skulpturer i granit, keramik, stentøj, beton, jernplader, støbejern, stål og bronze. Byrådet i Ballerup Kommune har vedtaget en kunstpolitik, og det kommer til udtryk mange steder på denne tur.

Nyd Gudrun Lauesens bronzeskulptur »Føl« fra 1984, der står foran Rugvængets Skole, og oplev Hanne Varmings "Torvekonen" i bronze fra 1991, der står på Ballerup Kirkeplads. Oplev også en række andre spændende kunstværker af blandt andre Peter Brandes, Per Nebles, Erik Heide og Ebbe Høyer.

Børnene i Ballerup kan også være med, når der skal kulør på byrummet. Omkring 60 børnetegninger lavet som relieffer i fliser pryder den sydlige del af turen. Det er børn fra daginstitutioner i boligkvarteret Vængerne, der har lavet de flotte kunstværker.

PÅ DENNE TUR KAN DU NYDE DEN FLOTTE UDSMYKNING AF BYRUMMET I BALLERUP.

