

## SPORT-/IDROTTHALLAR

Boka gärna en idrottsvall för för barnkalas ex. lekar. Privatpersoner och företag kan även hyra skolornas idrottsvallar i kommunen för idrottsändamål mån-fre kl 17.00-22.00 samt för-sön kl 08.00-21.00. Taxan varierar från 100 kr/tim – 370 kr/tim, beroende på storleken på hallen. Tillgång till t ex innebandy-/handbollsmål, badminton-/volleybollnät, mattor m m.

Gå gärna in på vår hemsida för mer information för respektive anläggning [www.varnamo.se](http://www.varnamo.se) ▶ [uppleva och göra](#) ▶ [idrottsvallar](#). Där hittar ni länkning till lediga tider.

Boka via e-post: [lokalbokning@varnamo.se](mailto:lokalbokning@varnamo.se)  
Det går också bra att ringa, tel 0370-37 73 89.

## VÄRNAMO SIMHALL

### Aktiviteter för alla åldrar:

- Barnkalas
- Babysim
- Kvinnosim/ -gym.
- Djup-/grund-/seniorvattengympa
- Relaxsim
- Simskola
- Vuxensim
- Sommarsimskolor med vanlig simskola, märkestagning och förberedande simskola.

### Tanita vägning

mäter BMI, fettmassa, fettfri massa och total vätska i kroppen. För mer information kontakta simhallen.

### Motionscentret

Du kan köpa, månads-, halvårs-, års- och 10-kort samt enstaka gång. Kostnadsfri instruktion vid köp av halvårs- och årskort. Se priser och öppettider på vår hemsida.

### Öppettider

#### - Värnamo Simhall

Gå in på [www.varnamo.se](http://www.varnamo.se)

▶ [uppleva och göra](#)

▶ [Simhall](#) för mer info eller ring,

tel 0370-37 75 26 eller 0370-37 75 25.

## VÄRNAMO HÄLSOCENTER

Hälsocenter är ett samarbete mellan Värnamo kommun och Vråens, Västers vårdcentral, Rydaholms vårdcentral samt Ävonova Apledalens vårdcentral.

Vi erbjuder stöd och vägledning när du vill ändra din livsstil eller förändra dina levnadsvanor. Läs mer på vår [www.varnamo.se](http://www.varnamo.se) ▶ [uppleva och göra](#) ▶ [idrott, motion och friluftsliv](#) ▶ [Värnamo hälsocenter](#).

## ELBELYSTA MOTIONS- OCH SKIDSPÅR

Kommunens eljus- och motionsspår är utmärkta för promenader och löpning sommartid och för skidåkning vintertid. I Alandsryd, Värnamo finns friluftsanläggningen Borgen med ett ”Basläger” med enklare servering och grill-plats för större sällskap. Elljusspår finns på följande platser:

### Elljusspår finns på följande platser:

Bredaryd	(2,5 km)
Forsheda	(2,8 km)
Hånger	(1,6 km)
Kärda	(1,6 km)
Rydaholm	(2,3 km)
Värnamo - Alandsryd	(2,4 km)
Värnamo - Vråen	(3,6 km)

Vid Vråen och Alandsryd i Värnamo finns det motionsstation med fem redskap Spårerna är upplysta kl 05.30-09.00 samt skymning till kl 23.00.

### Tänk på...

- Rikning och mopedåkning är inte tillåten.
- Medföljande hundar ska vara kopplade.
- Vid snöttillgång och spår - Gå inte i skidspåret.

## IS- OCH TENNISBANOR ”KOMBIBANOR”

Gå gärna in på [www.varnamo.se](http://www.varnamo.se) ▶ [uppleva och göra](#) ▶ [Idrott, motion och friluftsliv](#) ▶ [Friluftsliv och motion](#) ▶ [isbanor, tennisplaner](#) här hittar du de platser som finns tillgängliga. Använd kommunens is-/tennisbanor för tennisspel under sommaren och islekar under vintern. Banorna finns på följande platser: Bredaryd, Bor, Dannäs, Forsheda, Hånger, Kärda, Lanna och Tännö.

## FRILUFTSBAD

I Värnamo har vi ett stort utbud av underbara badvatten. På [www.varnamo.se](http://www.varnamo.se) ▶ [Uppleva och göra](#) ▶ [Idrott, motion och friluftsliv](#) ▶ [Friluftsliv och motion](#) ▶ [Badplatser](#) finner ni en översikt över våra badplatser. Klicka på resp. badplats i texten och du får fram bilder och information.

## HUNDBAD

I Värnamo finns separata hundbad vid Osuddens sydvästra spets och vid Prostsjöns västra strand. Platserna är skyltade med ”hundbad” och har särskilda ordningsregler.

## APLADALEN OCH OSUDDEN-RUNDAN

Ströva omkring och varva ner i Apledalen, Värnamos 22 hektar stora naturpark. Vill du heller ta en längre promenad, en löparunda eller en ta tur på cykel går det också bra. Osuddenrundan som är ca 5,5 km börjar och slutar i Apledalen. Slingan följer Lagan på ömse sidor ner emot Osudden. Bänkar finns utmed rundan.

## FRILUFTSLIV UTFLYKTSMÅL.

### Lundsbo bokskog

Lundsbo bokskog är en lummig bokskog 2 km nordost om Bor. I skogen finns det många arter som är utrotningshotade. För att skydda arterna är Lundsbo bokskog ett kommunalt naturreservat. Att skogen är just ett kommunalt naturreservat innebär att det är Värnamo kommun som har skyddat och ansvarar för bevarandet av området. Vid Lundsbo finns det en torpstuga som har stått på platsen sedan 1700-talet. Torpstugan har restaurerats och är fri för dig att använda vid utflykter, undervisning, möten eller utställningar.

### Videskogen – Mellan Vandalorum och Osudden

En två km lång tillgänglighetsanpassad led har anlagts, en stor del består av en träspång som går igenom sådan mark som du knappast kan vandra genom i normalfallet. Videskogen ansluter till Osuddenrundan i båda ändar. Träspången är tillverkad i ek. Utmed träspången finns det bänkar att sitta på, och fikabord finns utställda. Ta en promenad på spången, för att sedan avnjuta en medhavd picknick i en miljö som du sällan når?

