

**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Alingsås är 4 km.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen 0322-616 000.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

# Slí ~ Hälsans Stig

## ALINGSÅS



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Genväg
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Turistinformation
- Vårdcentral
- Apotek
- Buss
- Idrottsanläggning
- Fotbollsplan
- Motionslinga
- Utkiksplats
- Toalett
- Bad
- Café
- Koloniträdgård



**ALINGSÅS** Riksförbundet **HjärtLung**

HÄLSANS STIG ALINGSÅS INVIGDES 2008-04



Alingsås är den trivsamma trästaden med en levande landsbygd. Läget i regionen ger småsmåstadens fördelar och storstadens möjligheter.



### Välkommen till Hälsans Stig

Hälsans Stig i Alingsås kan användas av såväl stavgångare som frisksportare, dagisgrupper som pensionärer och tar dig runt Nolhaga utmed Säveån till Mjörn, Tallhyddan, Fågeltornet, runt Nolhaga berg, genom Klämma till Nolhaga slott och tillbaka till Nolhagabron.

Se aktiviteten som en avkopplande och skön tid med dig själv då du kan släppa alla tankar och problem. Passa alltså på att ta del av vad den inre såväl som den yttre omgivningen har att erbjuda.

30 minuters fysisk aktivitet per dag ger goda förutsättningar för bibehållen hälsa och ett ökat välbefinnande samt minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.



### Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning och stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

**Riksförbundet HjärtLung** arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras anhöriga ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och engagerar oss i hälso- och sjukvårdsfrågor såsom rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

#### Kontakta oss för mer information:

Telefon: 08-55 606 200

E-post: [info@hjärt-lung.se](mailto:info@hjärt-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

[www.hjärt-lung.se](http://www.hjärt-lung.se)