

Välkommen till Hälsans stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har vandrat. Slingan i Alingsås är 4 km.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden.

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

Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig. Du kan även hitta dem på: halsansstig.se

Ge en gåva med hjärtat. Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till **90 101 09**.

Hälsans stig

ALINGSÅS



Hälsans stig
Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se Bli medlem!

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Förbindelseväg
- Infotavla
- Parkering
- Turistinformation
- Vårdcentral
- Apotek
- Buss
- Idrottsanläggning
- Fotbollsplan
- Motions slinga
- Utkiksplats
- Toalett
- Bad
- Café
- Koloniträdgård
- Km-skylt



ALINGSÅS

Riksförbundet
HjärtLung

HÄLSANS STIG ALINGSÅS INVIGDES 2008-04



ALINGSÅS

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 Sävveån 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.

Hälsans stig

Vi vill att en promenad på Hälsans stig ska vara en del av en sundare livsstil. Ett enkelt och tillgängligt sätt att komma ut och röra på sig i trygga omgivningar. Välkommen till Hälsans stig, låt den bli en del av ditt dagliga liv.

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.

BIDRA
TILL ETT
BÄTTRE LIV

Swisha ditt bidrag
till 90 101 09

Läs mer på
www.halsansstig.se



Riksförbundet HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Det gör vi genom socialt stöd och livsstilsaktiviteter, genom engagemang i hälso- och sjukvårdsfrågor och genom att stödja forskning.