Hälsans stig
BRICKEBACKEN

Slí
Hälsans stig
Riksförbundet HjärtLung
www.hjart-lung.se Bli medlem!

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Infotavla
- Busshållplats
- Parkering
- Bibliotek
- Badhus
- Bollplan
- Tennisbana
- Vårdcentral
- Sevärdhet
- Café
- Kilometerskylt

Välkommen till Hälsans stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har vandrat. Slingan i Brickebacken är dryga 4 kilometer och varje km är ungefärligt utmarkerad.

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

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

Riksförbundet HjärtLung

ÖREBRO

HÄLSANS STIG BRICKEBACKEN INVIGDES 2013-09

Välkommen till Hälsans stig i Brickebacken i Örebro!

Rävfarmen passerar Hälsans stig förbi utmed Gällerstavägen. Under 1950-talet och tidigare var rävskinn eftertraktade. Här, liksom på många platser i Sverige, fanns då en rävfarm.

Naturreservatet Markaskogen med Stora Ässkog snuddar stigen också förbi vid Gällerstavägen. Markaskogen ger en känsla av storskog med gammal granskog, hällmarker och små myrar. Döda träd och växter kommer att gynna mångfald av djur och växter. I skogen finns många möjligheter till motion och rekreation. Här finns resterna av Marksjön liksom en backe för skidhoppning.

Stora Ässkog och dess kulturlandskap hålls öppet genom betande djur och skogen kommer att åldras naturligt. Gården har en lång historia. Den var från början ett kyrkogods. Så småningom kom den i kommunens ägo och drivs nu som ekologiskt jordbruk.

Saxons park är uppkallad efter journalisten och författaren Johan Lindström Saxon (1859-1935). Han var född och uppväxt i Gällersta.

Fakta om Hälsans stig

- ***När du gått hela Hälsans stig, har du förbrukat 33 gram kropsfett. (200 kcal som motsvarar 0,33 hekto kroppsfett.)***
- ***Om Du går Hälsans stig två gånger per vecka förbrukar du ungefär 3,5 kilo kroppsfett under ett år. En viktminskning som står sig!***
- ***Att gå Hälsans stig är gymnastik för hjärta, lungor och muskler.***
- ***Att gå Hälsans stig är att stärka skelettet.***

ÖREBRO

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

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärtsjukdom och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.

Swisha ditt bidrag till 90 101 09
Läs mer på www.halsansstig.se

Riksförbundet HjärtLung
Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärtsjukdom 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.

Riksförbundet HjärtLung