

Hälsans stig HALLSBERG

Slí



Hälsans stig
Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se Bli medlem!



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Förbindelseväg
- Infotavla
- Kommunhus
- Bilparkering
- Bibliotek
- Vårdcentral
- Tågstation
- Idrottsplats
- Badhus
- Ishall
- Bollplan
- Turistinfo
- Hinderbana
- Lekplats
- Km-skylt

Välkommen till Hälsans stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har gått. Slingan i Hallsberg är 4 kilometer lång och varje kilometer är utmarkerad.

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

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

**HALLSBERGS
KOMMUN**

Välkommen till Hälsans stig i Hallsberg

Här kan du ta en skön promenad runt Ekoparken och med hjälp av kilometerskyltarna ha koll på hur långt du går. Hälsans stig är tillgänglig för alla eftersom den går längs asfalt och grusvägar och saknar branta backar och trappor.

Att upptäcka längs vägen

Alléhallen – familjebad, gym och friskvård

Alléhallen är en trevlig och välutrustad badanläggning som ligger intill idrottsområdet. Här finns motionsbassänger, undervisningsbassäng och ett härligt lekland för de minsta. Hoppa i från 1 eller 3 meter eller varför inte kasta dig ut i den 50 meter långa vattenrutschbanan. Det finns också en utomhuspool, hinderbana, gym, bastu och café. Sommartid kan du njuta på soldäcket eller kasta ut handduken på en av gräsytorerna.

Hinderbana – en rolig utmaning utomhus

Den vackert belägna hinderbanan finner du i närheten av Ekoparken. Här tränar du både styrka och kondition. Hela kroppen får sitt när du hoppar, kryper och klättrar. Vill du öka konditionsinslaget kan du springa 200 meter mellan varje hinder. Tanken är att alla ska kunna använda banan, såväl elit som motionärer.

Lekplats – mitt i lummiga Ekoparken

Strax intill Långängskolan finns en stor och fin lekplats med linbana, rutschkana, klätterställning, kompisgunga och annat skoj.

För mer information om vad Hallsberg har att erbjuda gå in på: www.visithallsberg.se



**HALLSBERGS
KOMMUN**



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**