

Hälsans stig VINGÅKER

Välkommen till Hälsans stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har vandrat. Slingan i Vingåker är 6 km och varje kilometer är utmarkerad på kartan visar på alternativ väg om man vill korta av sträckan eller undvika branta lutningar.

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

Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig och 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.

Slí

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



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans stig
 - Förbindelseväg
 - Grusväg
 - Järnväg
 - Infotavla
 - Parkering
 - Tågstation
 - Busstation
 - Turistinformation
 - Kommunhus
 - Fornminne
 - Badhus
 - Idrottsplats
 - Tennisbanor
 - Lekplats
 - Utegyrn
 - Servering
 - Bibliotek
 - Vårdcentral
 - Toalett
 - Km-skylt

Vingåkers kommun

Riksförbundet HjärtLung

Välkommen till Hälsans stig i Vingåkersbygden

Här finner du en naturskön slinga i omväxlande miljö som gör gott för hälsan och välbefinnandet.

Promenera förbi historiska platser såsom **Västra Vingåkers kyrka** och **Säfstaholms slott**. Kyrkan uppfördes redan på 1300-talet för att under århundradena byggas till och få sin nuvarande exteriör år 1885. Idag räknas den som en av Sveriges största landsortskyrkor. **Säfstaholms slott** byggdes 1666 av Gustaf Larsson Sparre, troligtvis ritat av arkitekt och greve Erik Dahlbergh. Slottet brann ner 1762 men återuppbyggdes i stort sett oförändrat 1815. I slottsparken finner man sedan 1800-talet moderträdet till **Säfstaholmsäpplet**.

Vackra vyer möter vandraren utmed **Vingåkersån** och **Sävsta allé** och varför inte duka upp en picknick i **Tennisparken**. Här finns lekplats, utegym, servering och fina planteringar.

Slingan är 6 kilometer lång och markeras med skylt för varje kilometer. Du kan starta och sluta var du vill utmed slingan och själv räkna ihop hur många kilometer du har promenerat. Slingan är tillgänglig året runt och för alla motionärer, inklusive för dig med till exempel barnvagn eller rullstol.



**Vingåkers
kommun**

vingaker.se



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