

Hälsans stig MARIEFRED

Slí



Hälsans stig

Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se Bli medlem!



Välkommen till Hälsans stig, en naturskön slinga i trevlig miljö med varje kilometer utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Mariefred är 7 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Alla Hälsans stigt korter finns samlade på appen Hälsans stig och på www.halsansstig.se

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Mariefreds Skid- och Orienteringsklubb.

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.

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Km-skylt
- Infotavla
- Parkering
- Busstation
- Vårdcentral
- Motionsspår
- Fotbollsplan
- Idrottsplats
- Tennisbana
- Ankarplats
- Sevärdhet
- Turistinfo
- Matservering
- Golfbana
- Bibliotek



STRÄNGNÄS KOMMUN



Riksförbundet
HjärtLung



MARIEFREDS STAD

Välkommen till Hälsans stig i Mariefred

Hälsans stig är en motions slinga som finns i din närhet. Slingan i Mariefred är sju kilometer lång. Tanken är att den ska ge möjlighet till spontan motion utan större förberedelser. Haka på den varsomhelst. Det finns ingen start- eller slutplats. Gå hela eller delar av sträckan. Du kan promenera, springa eller cykla. Den är i huvudsak förlagd på gång- och cykelvägar som även underhålls vintertid. En halvtimmes rask promenad om dagen är fullt tillräckligt för att komma i bra form. Slingan är utmärkt med hänvisningspilar och kilometermärken, synbart från båda hållen. Karta över slingan finns gratis att hämta på fyra utlämningsplatser samt digitalt på halsansstig.se

Hälsans stig i Mariefred är ett samarbetsprojekt mellan Riksförbundet HjärtLung och Strängnäs kommun. Mariefreds Skid- och Orienteringsklubb ansvarar för skötsel och underhåll av slingan.

**Stort tack till våra sponsorer
och samarbetspartners!**



Mariefreds Rotaryklubb

MARIEFREDS
Skid- och Orienteringsklubb



**FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN
I STRÄNGNÄS**



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 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.