

Slí ~ Hälsans Stig

MARIEFRED



Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på 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. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Mariefreds Skid- och Orienteringsklubb. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

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 på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se.

Hälsans Stig i Mariefred är ett samprojekt mellan Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund och Strängnäs kommun. Mariefreds Skid- och Orienteringsklubb har ansvar för skötsel och underhåll av slingan.

Stort tack till våra sponsorer och samarbetspartners!



Mariefreds Rotaryklubb



Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning och stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras anhöriga ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och engagerar oss i hälso- och sjukvårdsfrågor såsom rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Kontakta oss för mer information:

Telefon: 08-55 606 200

E-post: info@hjart-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se