

Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Nyköping är 6 km.

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 Nyköpings kommun, tel 0155-24 88 00. Hälsans Stig är ett samarbete mellan Nyköpings kommun, Hjärt- och Lungsjukas förening i Nyköping och Landstinget Sörmland.

På kartan finns markeringar som visar var du kan hämta kartan.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Genväg 
- Km-skylt 
- Infotavla 
- Parkering 
- Buss 
- Vårdcentral 
- Toalett 
- Kommunhus 
- Turistinformation 
- Restaurang/Café 
- Bibliotek 
- Fotbollsplan 
- Ishockeyhall 
- Idrottsanläggning 
- Bangolf 

Slí ~ Hälsans Stig NYKÖPING



HÄLSANS STIG NYKÖPING INVIGDES 2009-11-22



Gå på Hälsans Stig i Nyköping

Gå förbi historiska platser, havet och genom trevliga bostadsområden. Hälsans Stig i Nyköping – en slinga som gör gott för hälsan och välbefinnandet.

Läs mer på nykoping.se och landstinget.sormland.se

i samarbete med:



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@hjärt-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjärt-lung.se