

Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Sundsvall är 4 km lång.

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 kommunen.

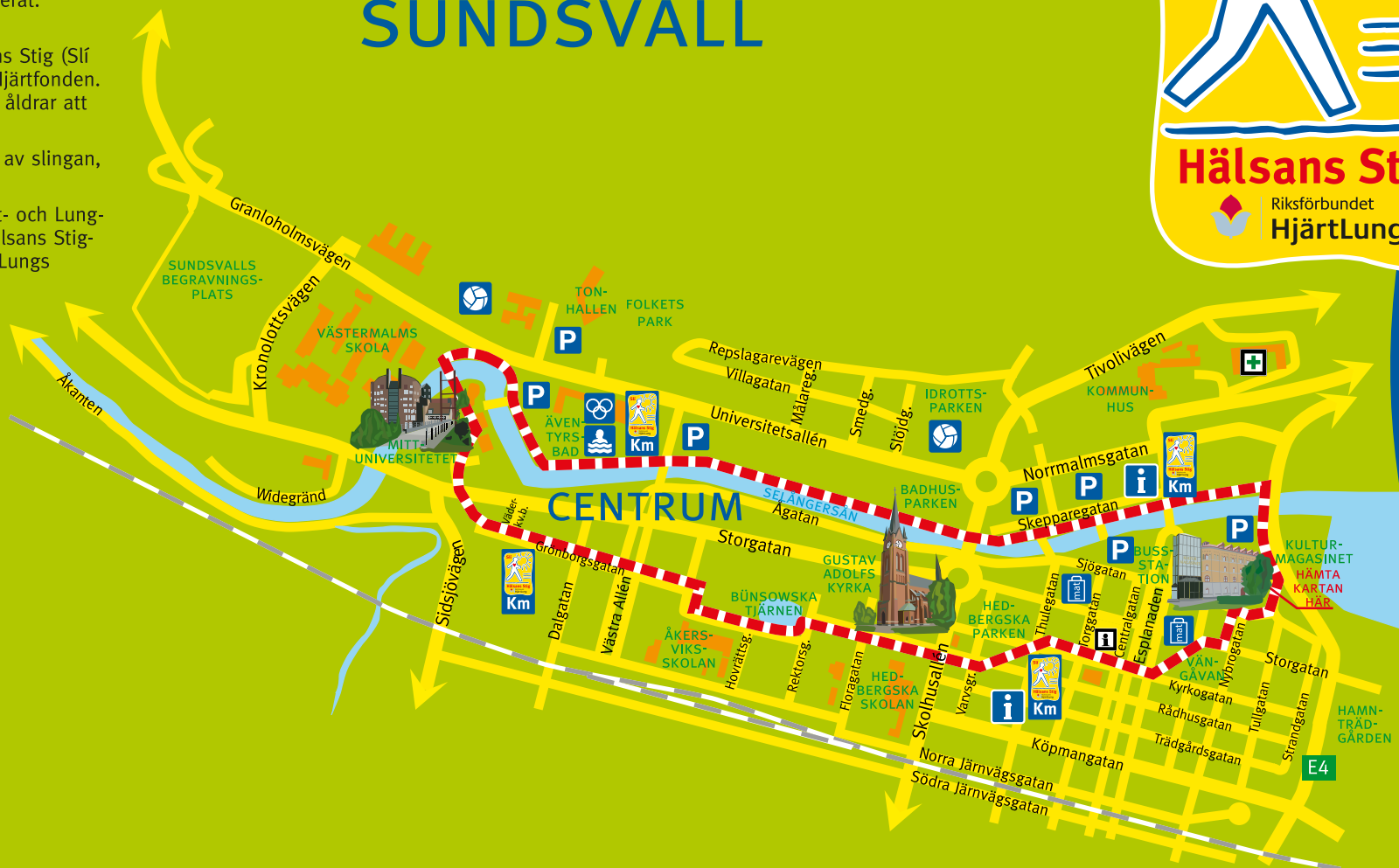
Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Sundsvall. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

Slí ~ Hälsans Stig SUNDSVALL



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Km-skylt 
- Infotavla 
- Vårdcentral 
- Turistinformation 
- Parkering 
- Fotbollsplan 
- Idrottsanläggning 
- Bad 
- Mataffär 



Hälsans Stig i Sundsvall

Selångersån

Ån rinner genom staden och mynnar ut i havet. Ån användes i början av 1900-talet för simtävlingar och vattenpolomatcher. Drakbåtsfestivalen är i vår tid ett av olika evenemang som bedrivs i och bredvid ån. Längre in i landet byter ån namn till Sättnåån.

Badhusparken

Badhusparken utgör ett viktigt promenadstråk i staden. 1989 genomgick parken en renovering och en rundad sittplats anlades intill en bred stentrappa i åkanten.

Millenniumplatsen

Millenniumplatsen anlades år 2000 och består av en rundad sittyta med en båtformad rabatt med sommarblommor i centrum.

Himlabadet

Himlabadet är ett äventyrsbad med vattenrutschbanor, bubbelpooler, klättervägg och vattenpist. Badet har ett stort barnpoolområde, multibassäng och en härlig relaxavdelning med takterrass mot Selångersån. Här kan du surfa i anläggningens surfstream. Himlabadet invigdes sommaren 2010.

Tonhallen

Tonhallen är en konsert- och kongresshall. Ett centrum för kulturarrangemang av olika slag. Mest känd för allsångsprogram med Kjell Lönnå som visats på TV.

Mittuniversitetet

Mitthögskolan blev den 1 januari 2005 det yngsta universitetet i Sverige. Ett ungt universitet som kan bidra till att förnya den akademiska verksamheten.



Bünsowska tjärn

Bünsowska tjärnen är en liten idyllisk park dit många söker sig för att äta sin lunch, mata änderna eller avnjuta lugnet. I parkens mitt finns en damm omgiven av stora pilträäd. Bünsowska tjärn anlades 1885.

Gustav Adolfskyrkan

Kyrkan byggdes 1891-1894 och är byggd i nygotik, vilket innebär att huvud- och sidoskepp har samma takhöjd. Kyrkan är känd för sina konstverk då bland annat fönstermålningar och träskulpturer.



Stenstaden

Stenstan är en av Sveriges vackraste och bäst bevarade sekelskiftesmiljöer. Många kända arkitekter har lämnat sina spår och de flesta husen är rikt utsmyckade och dekorerade med målningar och tankestråk.

Vängåvan

Vängåvan är en av de mest centralt belägna parkerna i Sundsvall. Likt en oas mitt i det stökiga stadsvimlet erbjuder denna park en avkopplande miljö där man kan njuta av blomsterprakt och vattenporl från fontänen.

Kulturmagasinet

Kulturmagasinet är en av Sundsvalls centrala mötesplatser. Här kan du möta både det välkända och det oväntade. Genom utställningar, föredrag, litteratur, tidskrifter, teater och konserter sker möten mellan olika konstarter. Kulturmagasinet invigdes i november 1986.



Livsstil – en hjärtefråga

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

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka människor ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och arbetar aktivt med opinionsbildning i frågor som rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Vår Hjärt & Lungskola omfattar de livsstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motion, samtal, kost, hjärt-lungräddning, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se