

Slí



Hälsans Stig

Riksförbundet
HjärtLung

Slí ~ Hälsans Stig

LÖTSJÖN & RÅSTASJÖN

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. Ett helt varv runt sjöarna är 5 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 kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Km-skylt 
- Infotavla 
- Parkering 
- Tunnelbana 
- Matsservering 
- Kaffeservering 
- Kyrka 
- Buss 
- Bad 
- Idrottsanläggning 
- Bangolf 



SUNDBYBERGS STAD



Riksförbundet
HjärtLung



SOLNA STAD



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



Hälsans Stig är vår folkhälsosatsning med målet att få fler att röra sig mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de ofta bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar. Det finns idag fler än 100 Hälsans Stig-slingor runt om i Sverige och nya kommer till hela tiden. Självklart lämpar sig slingorna även för en joggingtur. Alla kartor finns på vår hemsida: www.hjart-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung



Km