

Välkommen till Hälsans Stig, en trevlig slinga i en omväxlande miljö. Starta din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Ystad är cirka 5 kilometer lång och varje kilometer är utmarkerad.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av den irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar till att motionera.

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

Hälsans Stig

YSTAD



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
 - Järnväg
 - Infotavla
 - Busshållplats
 - Turistinfo
 - Sevärdhet
 - Tågstation
 - Simhall/Bad
 - Bowling
 - Idrottsplats
 - Tennisbana
 - Elljusspår
 - Grillplats
 - Toalett
 - Kilometerskylt



Hälsans Stig Ystad invigdes 1 maj 2014



Välkommen till Hälsans Stig i Ystad

Att promenera är ett enkelt sätt att få bättre motion och stärka hjärtat. Prova Hälsans Stig i Ystad. Här går du tryggt och säkert genom både stadsmiljö och skog. Några av platserna du passerar längs vägen:

Nya rådhuset

Napoleons Östersjöblockad innebar ett stort uppsving för Ystads handel genom smuglingen. Många köpmän blev rika och detta visade man genom att låta uppföra stora privata hus. Ett av dem är Nya Rådhuset som byggdes 1814 som privatbostad åt kommerserådet C M Lundgren.

Skogsparken

Skogsparken invigdes 2011 och här finns det mesta för den friluftssintresserade; löpslingor, elljusspår, grillplats, utegym och en hel lekplats med fantasifulla lekredskap, allt i naturlig skogsmiljö. Det här är en plats för hela familjen att trivas på.

Ystad studios/Cineteket

2004 förvandlades de gamla luftvärnshallarna på Regimentet i Ystad till en av Skandinavien största filmstudios. Här har Wallanderfilmerna, Svinalängorna, Bron, Maria Larssons eviga ögonblick och många andra framgångsrika bio- och tv-filmer spelats in. Besök Cineteket, Ystads eget filmmuseum. Här finns filmrelaterade aktiviteter för alla åldrar.

Badhuset

2014 invigs Ystads nya badhus och 2016 ska hela anläggningen med idrottshallar stå färdig. I badhuset finns familjebad, rutschbanor, klättervägg, tävlings- och rehab-bassänger och plats för 300 åskådare.



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: Tel: 08-55 606 200, E-post: info@hjärt-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung
www.hjärt-lung.se

Hälsans Stig är vår folkhälsosatsning med målet att få fler att promenera mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar.

- Slingorna är minst 3 km långa och varje kilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill börja och sluta din promenad
- Kartorna finns på förbundets hemsida www.hjärt-lung.se

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200



Slí

Hälsans Stig
Riksförbundet
HjärtLung