



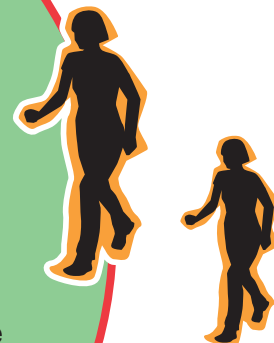
älkommen att gå, cykla eller springa.

Hälsoslingan är till för alla som vill röra på sig!

Slingan är utmärkt med kilometerskyltar som gör att det lättare för dig att ha koll på hur långt du har gått. Slingan är sponsrad av Folkhälsorådet som i samverkan med Granngårdens vårdcentral vill stimulera till ökad fysisk aktivitet för en bättre hälsa.

Kom igång!

Det är aldrig för sent att börja promenera! 30 minuters promenad varje dag är tillräckligt för en god hälsa och ett ökat välbefinnande. Du förbränner lika mycket på en rask promenad som att springa samma sträcka. Dessutom är risken för skador mindre när du promenerar. Vid promenad i lugn takt förbränner du ca 250-400 kcal/timme (förbränningen ökar bl a vid högre kroppsvikt).



Några goda råd!



- Bekväma skor
- Bekväm klädsel
 - gärna i flera skikt
- Börja lugnt
- Gå gärna tillsammans med vänner
- Drick vatten

Du hittar mer information och kartor på kommunens hemsida: www.trollhattan.se under ikonen folkhälsa. Kartor finns också vid Granngårdens vårdcentral, Kronogårdsbiblioteket samt

Trollhättans Stad, tel. 0520-49 79 70



FOLKHÄLSORÅDET
I TROLLHÄTTAN



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



Trollhättans Stad



Välkommen till Hälsoslingan
-en genväg till bättre hälsa.

Slingan löper genom omväxlande miljö
och Du kan själv bestämma var du vill
påbörja Din promenad på den 3,9 km
långa slingan.

FOLKHÄLSORÅDET
I TROLLHÄTTAN

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Trollhättans Stad

Kartan är framställd av Stadsingenjörskontoret/Trollhättan Stad 2003.
Upphovsrätt: Trollhättans Stad