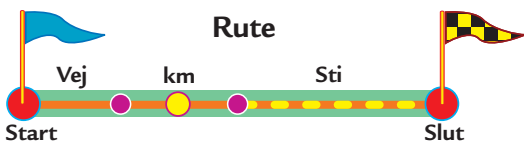
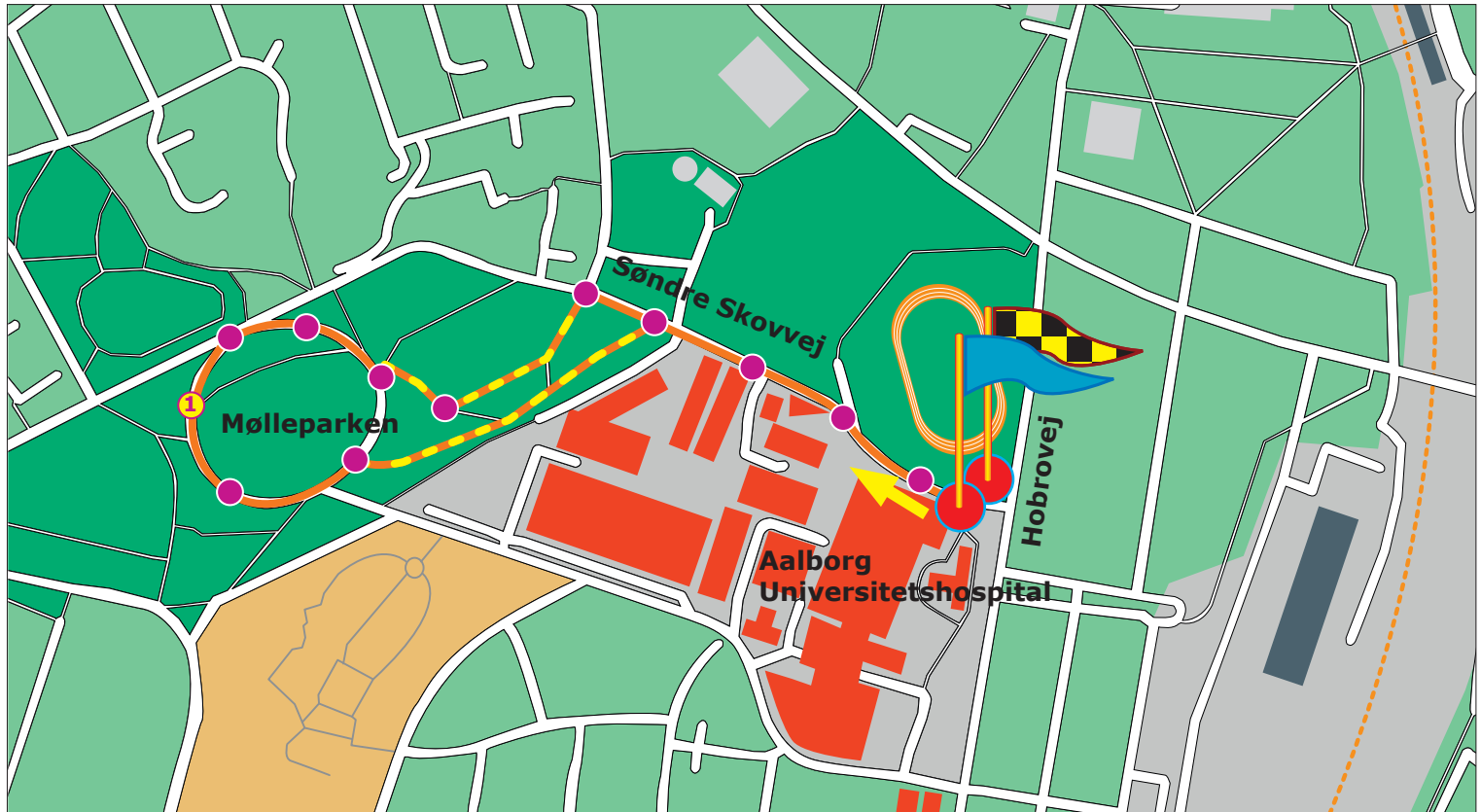


Rute 1: Aalborg Universitetshospital, Syd – Mølleparken 2 km

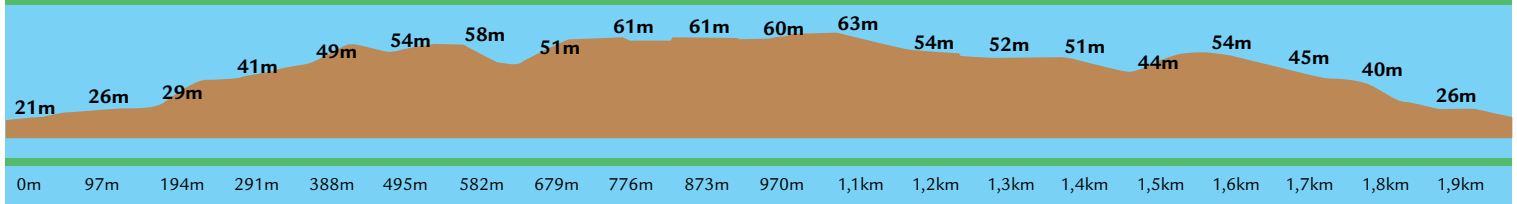
På denne rute går man via Sdr. Skovvej op til Mølleparken, der er en af Aalborgs populære centriparker. Mølleparken er et dejligt grønt område i kuperet terræn, og flere steder er der en fantastisk udsigt ud over Limfjorden og midtbyen.



Start: Udgangen fra Aalborg Universitetshospital, Syd

Slut: Indgangen til Aalborg Universitetshospital, Syd

RUTENS HØJDEPROFIL



Det kan være trist at ligge på hospital eller være pårørende, men fysisk aktivitet giver velvære og glæde og dæmper angst og stress. Hvis man holder sig i gang, gerne svarende til 30 minutter om dagen, så bevarer man sin kondition. Derfor er det vigtigt, at man så vidt muligt undgår længere tids inaktivitet.

Du kan få flere oplysninger om fysisk aktivitet ved:

- At henvende dig i Sund Info, forhallen Aalborg Universitetshospital, Syd
- At ringe på tlf. 97 66 13 60
- At læse på hjemmesiden: www.aalborguh.rn.dk/sundinfo

I Sund Info kan du bl.a.:

- Hente flere kort på ruter i området nær hospitalet
- Låne bøger med forslag til fysisk aktivitet