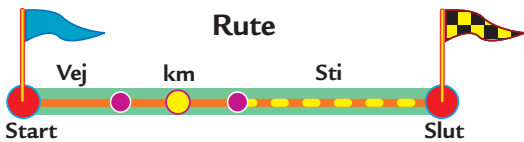
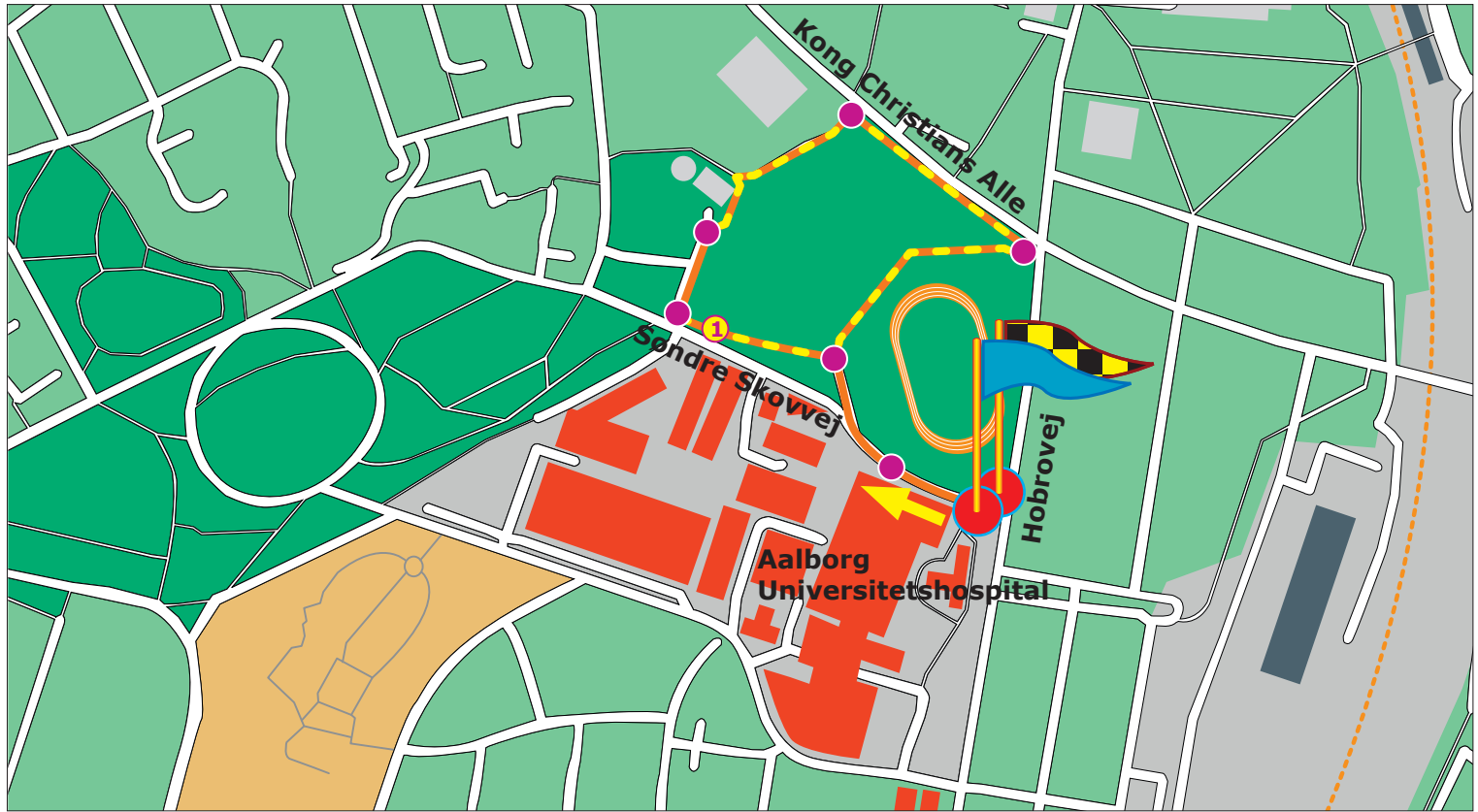


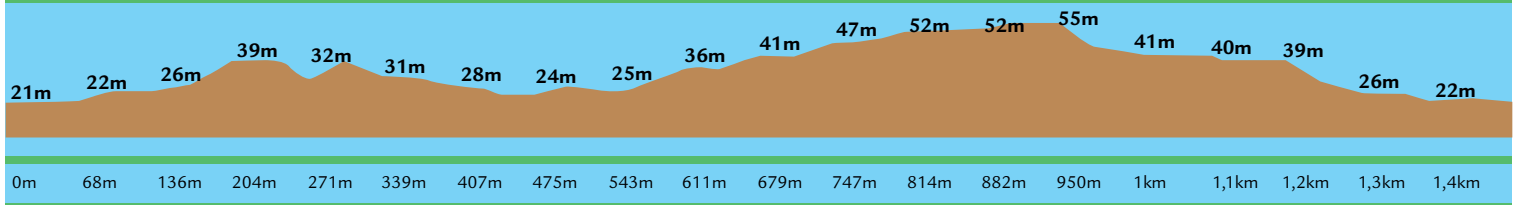
Rute 2: Aalborg Universitetshospital, Syd – Skovdalen 1,4 km

På denne tur rundt i Skovdalen kommer man forbi tre træningspavilloner, der inspirerer til udendørs motion og leg. Hver af de 3 pavilloner har 3-5 forskellige redskaber til træning af arme, ben og krop. På turen i Skovdalen kommer man også forbi Aalborgtårnet, der er 55 m højt.



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