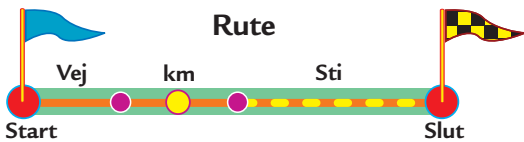
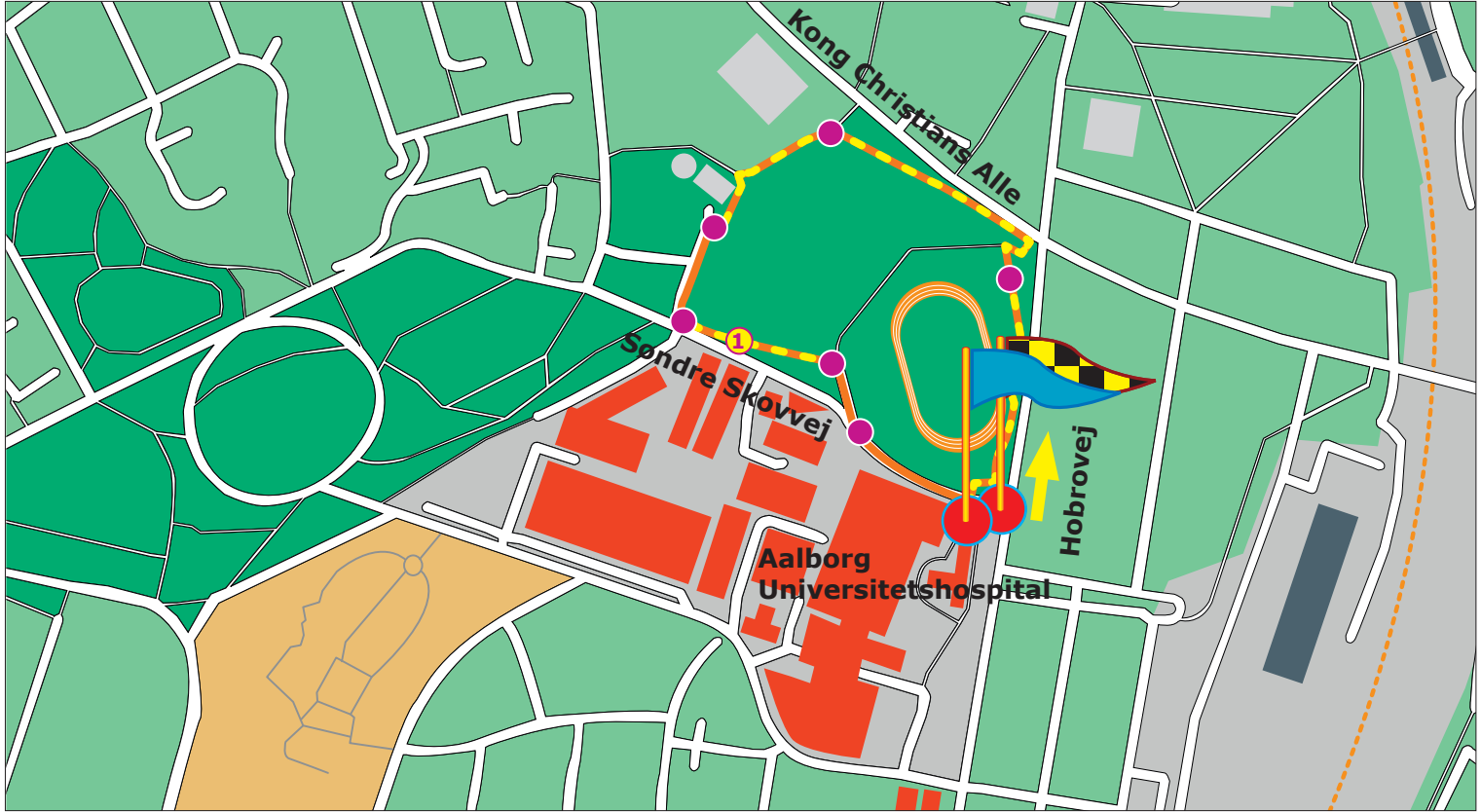


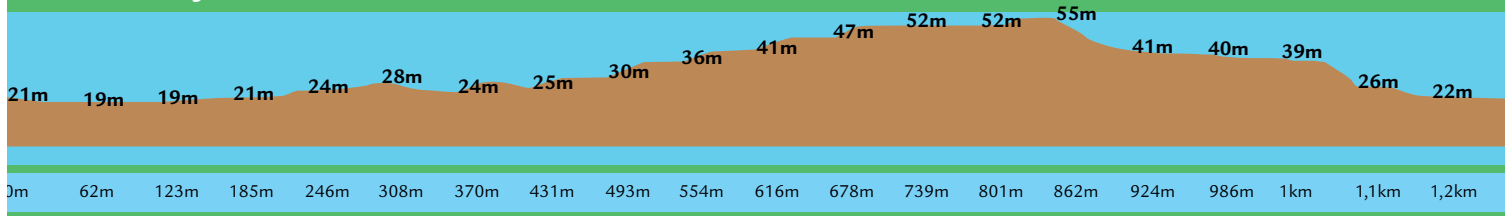
Rute 3: Aalborg Universitetshospital, Syd – Skovdalen 1,2 km

På denne rute kommer man omkring Skovdalen Atletikstadion og Aalborgtårnet, der er 55 m højt. Ved Skovdalen Atletikstadion er det muligt at se indgangen til Urbans kælder, der engang fungerede som ølkælder for det gamle bryggeri Urban. I dag er kælderen lukket af, men fra oktober til marts kan der gennem gitterlågen observeres vandflagermus i vinterdvale i den første del af kælderen.



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