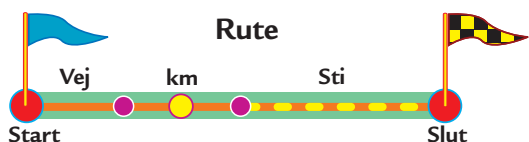
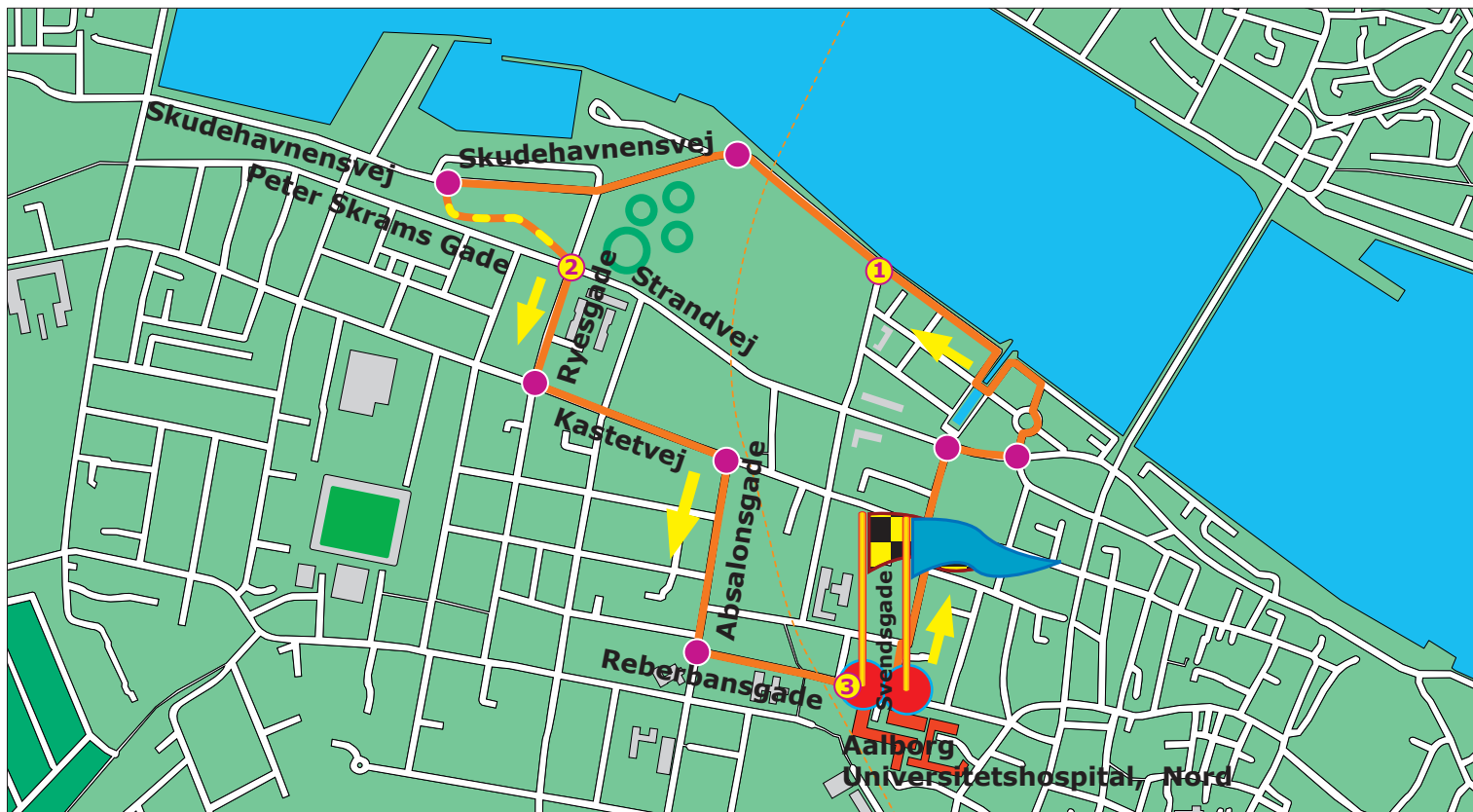


Rute 7: Aalborg Universitetshospital, Nord – Fjorden 3 km

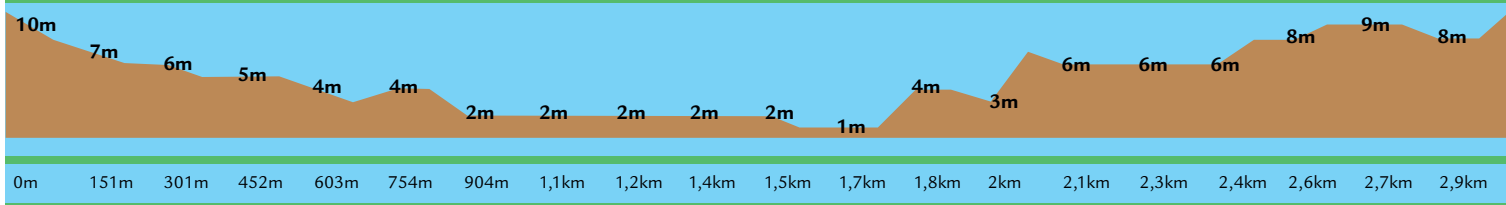
På denne rute kommer man ned til fjorden. Via Vestre Havnepromenade går man ud mod Vestbyen og kommer bl.a. forbi et bolig- og erhvervsområde samt den gamle spritfabrik. Inden turen går tilbage mod hospitalet kommer man gennem et grønt område tæt på en lystbådehavn.



Start: Udgangen fra Aalborg Universitetshospital, Nord

Slut: Indgangen til Aalborg Universitetshospital, Nord

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