

Hjertestien

Stierne går gennem skoven med kuperet terræn og langs med stranden. Der er adgang til toilet undervejs og rigt fugleliv på ruterne.

Kondistien er specielt egnet til en kort gåtur og løb.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb,

barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

Denne går derudover langs sø og hav.

Hold strækket i mindst 30 sek.

Korte lægmuskel

Bøj lidt i knæet



Lårets forside

Skyd hoften frem



Lange lægmuskel



Lårets bagside

Hold ryggen strakt



Lårets inderside



Hoften

Skyd hoften frem



HJERTEFORENINGEN



Hjertesti

Har du spørgsmål om hjertestier, aktiviteter eller andet er du velkommen til at kontakte Stevns Motionsklub

Gjorslev Bøgeskov stierne

Hvad er en hjertesti

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle. God fornøjelse på stien!

Mange af Hjerteforeningens lokalkomitéer arrangerer faste ugentlige begivenheder på hjertestierne, fx ugentlig træningssamling for forskellige aktiviteter. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx sundhedsdage med aktiviteter på stierne, motion i samarbejde med foreningslivet eller andet. Se i kalenderen på Hjerteforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjertesti.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnickurv med ud i det grønne.

Glæd hjertet med motion

Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet og det giver større velvære.

Hjerteforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på Hjerteforeningens hjemmeside.

Gjorslev Bøgeskov stjerne hjertesti er etableret af Stevns Motionsklub

Læs mere om hjertestier i hele Danmark på www.hjertestier.dk

Læs mere om lokale aktiviteter og den lokale afdeling på www.hjerteforeningen.dk/mkstevns/

Læs mere om Hjerteforeningen på www.hjerteforeningen.dk



Info om stien

Beliggenhed: Gjorslev Bøgeskov, Holtug/Store Heddinge

Startsted: P-plads ved toiletterne

Slutsted: P-plads ved toiletterne

Længde:

Gjorslev Bøgeskov - Kondisti: 1,3 km.

Gjorslev Bøgeskov hjertesti: 4,1 km.

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Handicapvenlig: Nej