

Hvad er en hjertesti?

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerteforeningens lokalforeninger arrangerer faste ugentlige aktiviteter på hjertestierne. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx nytårsmarch, 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 picnicurv med ud i det grønne.

God fornøjelse på stien!

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 hjemmesiden hjertestier.dk

Kohaveskoven hjertesti er etableret af Guldborgsund lokalforening. Læs mere om på <http://guldborgsund.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



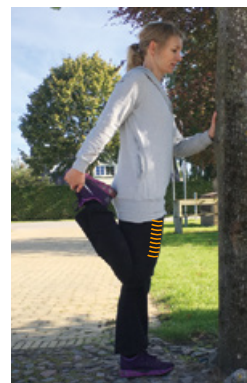
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



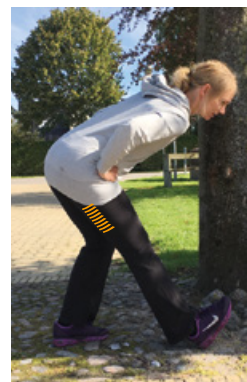
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



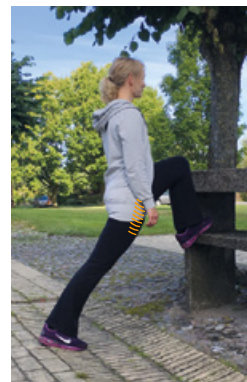
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Kohaveskoven
Guldborgsund

Hjertestien

Kohaveskoven

Stien går gennem skoven. Der er et rigt fugleliv og mulighed for at sidde ned på bænke ved Folkedanserhuset.

Hjertestien er specielt egnet til løb eller en hyggelig gåtur i skoven.

Der er gode parkeringsforhold.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Guldborgsund lokalforening.



Kohaveskoven

Beliggenhed: Nykøbing Falster

Startsted: Folkedanserhuset, Østre Alle

Slutsted: Folkedanserhuset, Østre Alle

Længde: 3,3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej