

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 picnicur 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

Bagsværd v/Bagsværd Sø hjertesti er etableret af Glad-saxe lokalforening. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/gladsaxe

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



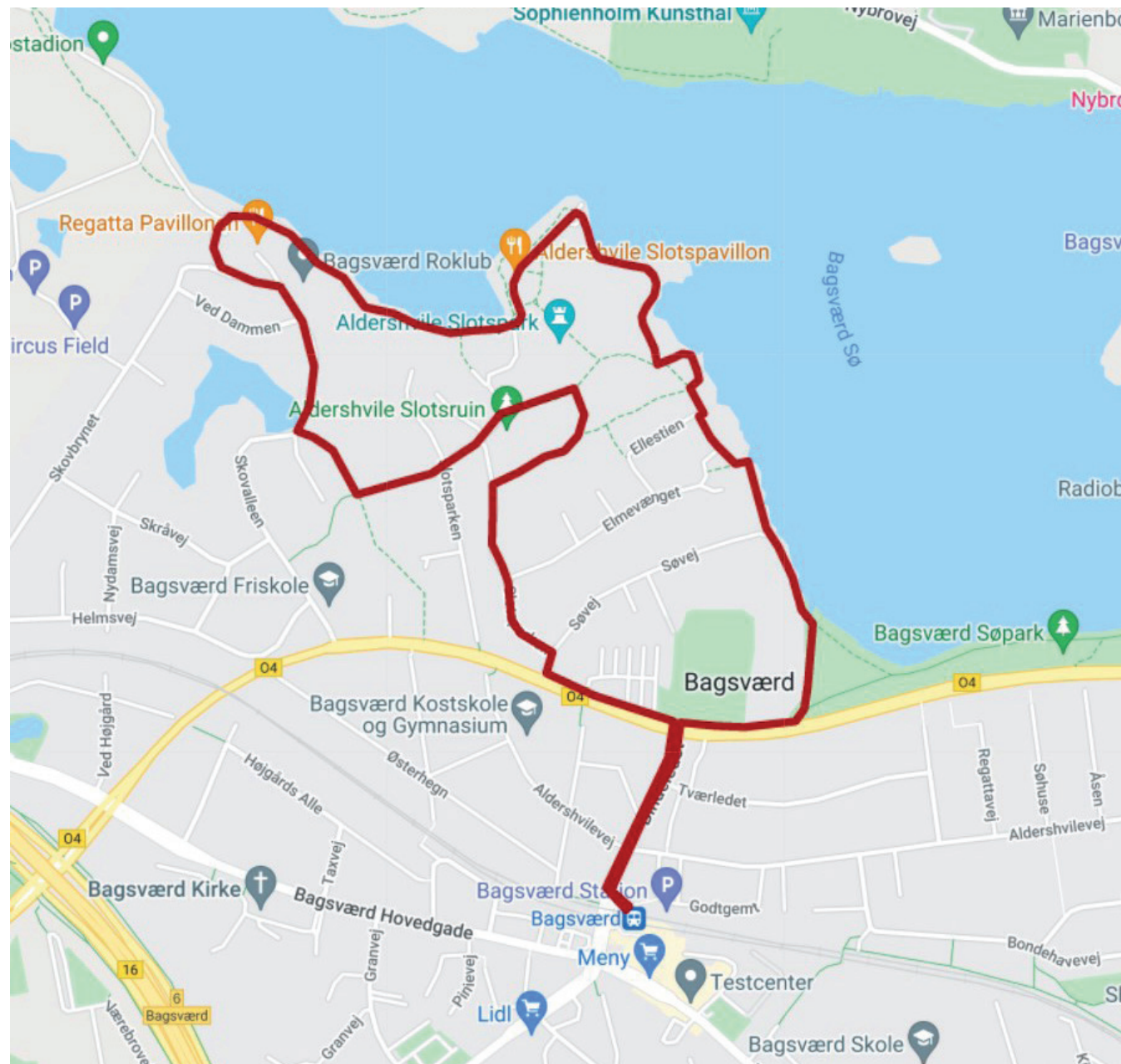
Bagsværd Sø
Bagsværd

Hjertestien

Bagsværd v/Bagsværd Sø

I Bagsværd er der gåtur hver onsdag. Hjertestien går omkring Aldershvile pynten. Hvad du kan opleve på turen kort fortalt: Turen starter ved krydset Bagsværdvej/ Bindeleddet og går gennem hyggelige villakvarterer, den smukke aldershvile slotspark og langs den altid forskelligt udseende Bagsværd Sø. Du kan holde et kort hvil ved Aldershvile slotspavillon og nyde udsigten. Herefter fortsætter turen med søen på den ene hånd og en spændende kanal i gennembrudt skov på den anden tilbage til Bagsværdvej og stationen. Detaljeret beskrivelse: Fra Bagsværd station går du ad Bindeleddet til Bagsværdvej, hvor du drejer til venstre. Herefter til højre ad vejen "Slotsparken" og du følger denne rundt til venstre. Ved skiltet "slotsparken 18A – 26" drejer du til højre og fortsætter ad tien ind i den smukke park og går rundt om den fredede ruin på venstre hånd. Undervejs er der flere smukke træer bl.a. et ægte tulipantræ og et duetræ. Når du er nået helt rundt om ruinen kan du se Grevinden af Bagsværd gravsten, som står lige inde til venstre. Grevinden boede her i begyndelsen af 1900-tallet. Toiletter findes lige før parkeringspladsen.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Glad-saxe.



Bagsværd v/Bagsværd Sø

Beliggenhed: Bagsværd bymidte

Startsted: Bagsværd Station

Slutsted: Bagsværd Station

Længde: 5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja