

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

Hesede Skov hjertesti er etableret af Faxe. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/faxe

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



Hesede Skov
Villa Galina Vej - Gisselfeld
skov

Hjertestien

Hesede Skov

Stien går gennem skoven og langs søen. Ruten er rig på fugleliv og egnet til både løb, cykling, barne-/klapvogne, kørestole og gangbesværede.

Stien er opført i partnerskab med Gisselfeld Kloster og Faxe Kommune. Der gøres opmærksom på, at skoven er privat, og al færdsel skal ske mellem solopgang og solnedgang. Skoven kan være lukket for offentligheden i perioder. Ruten kan halveres ved Paradishaven.

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



Hesede Skov

Beliggenhed: Villa Galina Vej - Gisselfeld skov

Startsted: P-plads, hvor vejen går ned til Paradishaven

Slutsted: P-plads, hvor vejen går ned til Paradishaven

Længde: 6,2 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja