

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 picnicurk 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

Asserbo Golfklub Hjertesti hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Halsnæs. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/halsnaes

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



Asserbo Golfklub
Hjertesti
Frederiksværk

Hjertestien

Asserbo Golfklub Hjertesti

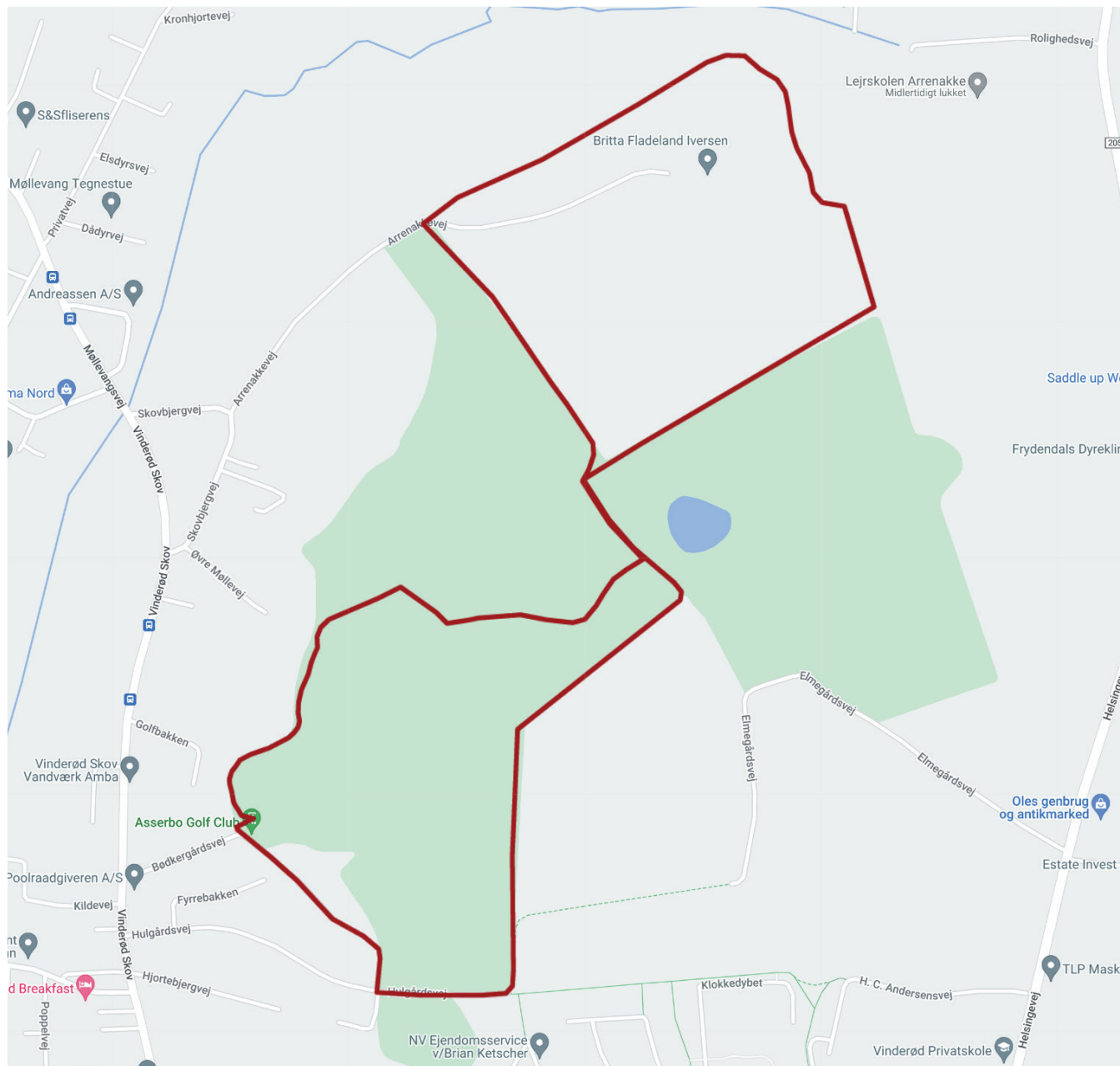
En af Danmarks ældste golfklubber, med stolte traditioner og en smuk og velanlagt bane, der stadig overrasker og udfordrer selv mangeårige medlemmer og gæster.

Banen ligger smukt og fredfyldt i det kuperede landskab omkring Arrenakke Bakke med en flot udsigt til Arresø og Roskilde Fjord fra de højeste punkter.

Du kan derfor koncentrere dig om at nyde naturen og dit golfspil uden andet end medspillere, flora og fauna til at forstyrre dig undervejs.



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



Asserbo Golfklub Hjertesti

Beliggenhed: Frederiksværk

Startsted: Asserbo Golfklub

Slutsted: Asserbo Golfklub

Længde: 4,4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej