

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

Grønnehave Skov hjertesti er etableret af Odsherred. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/odsherred

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



Grønnehave Skov
Odsherred

Hjertestien

Grønnehave Skov

Hjertestien i Grønnehave skov er skabt i samarbejde med Skov- og Naturstyrelsen. Grønnehaveskov er en hundeskov, hvor din hund må løbe frit, hvis den er under din kontrol. For mange Odsinge er Grønnehave Skov fyldt med minder, idet den nu nedbrændte skovrestaurant Grønnehavehus var et yndet dansested for ungdommen. Mod nord fortsætter man ad Kærlighedsstien. Fra den vestlige del af stien kan man se byens varetegn Vandtårnet. I skovens sydkant mod hospitalet ligger en meget smuk og speciel kirkegård med tilhørende kapel. I den sydøstlige del findes en søjlehal med over 100 år gamle bøgetræer. Her er landskabets udformning og topografi særlig tydelig.

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



Grønnehave Skov

Beliggenhed: Odsherred

Startsted: P-pladsen over for Skytteforeningens lokaler, Egebjergvej 83, Nyk.Sj.

Slutsted: P-pladsen over for Skytteforeningens lokaler, Egebjergvej 83, Nyk.Sj.

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej