

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

Musholm hjertesti er etableret af Slagelse. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/slagelse

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

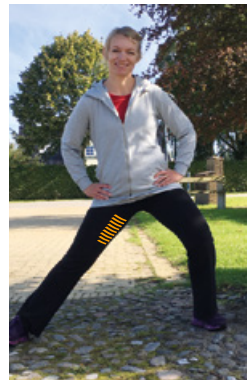
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



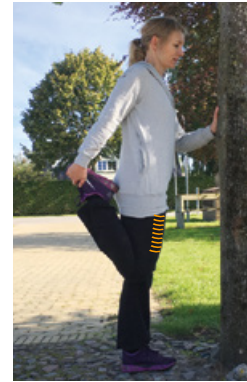
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



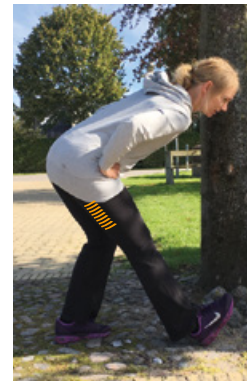
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



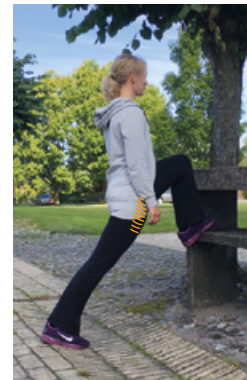
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE**
FORENINGEN
Hvert slag tæller



Musholm
Korsør

Hjertestien

Musholm

Stien går igennem skov, bebygget område, kuperet terræn og langs sø, hav og strand.

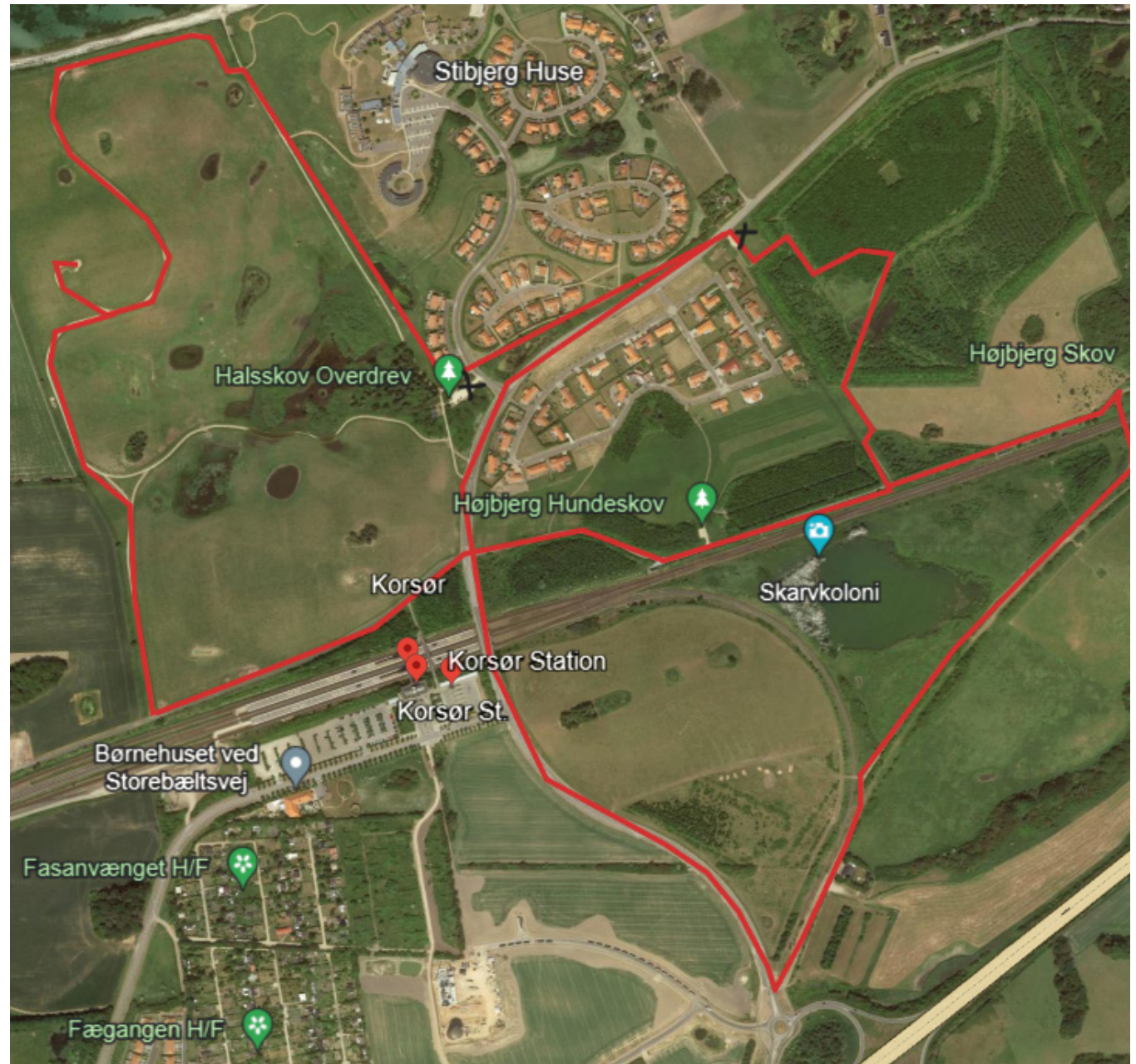
Området har et rigt fugleliv.

Hjertestien er både egnet til picnic, cykling, løb og barnevogn, kan være en udfordring for gangbesværede i vådt vejr.

De to ture på hver 3 km er lette at gå. Der er delvis asfalteret, og ellers er der grussti. Har man lyst til at gå længere ture, er der flere anlagte stier i området.

Ved den nordlige P-plads (Stibjergvej) er der også picnicpladser, og ved Højbjerg er der en 2 hektar indhegnet hundeskov.

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



Musholm

Beliggenhed: Korsør

Startsted: Korsør Station

Slutsted: Korsør Station

Længde: 6 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej