

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

Solbjerg Park Kirkegård hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Frederiksberg . Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerteforeningen.dk/frederiksberg

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



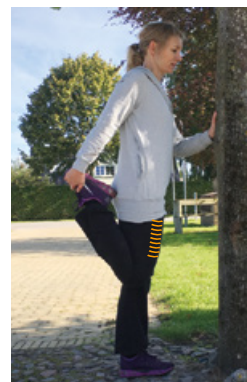
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



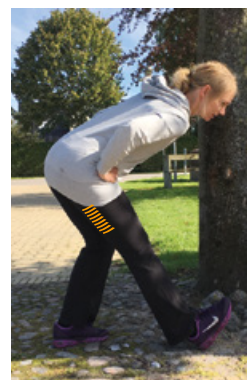
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



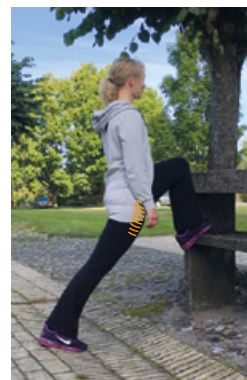
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Solbjerg Park Kirkegård
Frederiksberg

Hjertestien

Frederiksberg

Ruten strækker sig over Frederiksbergs natur skønne omgivelser inde på Solbjerg Park Kirkegård og er 3,1 km lang, der er mulighed for at gå en lidt længere tur på Solbjerg Kirkegård på op til 5 km hvis dette ønskes.

Der er mulighed for at sidde ned på bænke undervejs, ligesom der også er mulighed for toiletfaciliteter i starten og slutningen af ruten.

Nyd en dejlig gåtur sammen med andre og lær hjertestien på Frederiksberg at kende. Hver torsdag kl. 10
Mødested: Frederiksberg Hallerne, Jens Jessens Vej 20.
Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op.

Efter en frisk gåtur sluttet turen af på Sophie Amalie Gården, Marielystvej 50, hvor der mulighed for lidt socialt samvær - eventuelt med en kop kaffe/the og en småkage mod betaling

Parkerings muligheder langs Frederiksberg hallen.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte gåvært Bodil Mathiesen

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

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



Solbjerg Park Kirkegård

Beliggenhed: Frederiksberg

Startsted: Frederiksberg Hallerne, Jens Jessens Vej 20

Slutsted: Sophie Amalie Gården, Marielystvej 50

Længde: 3.1

Mulighed for parkering: Langs Frederiksberg Hallen

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja