

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicurv 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

Ejerslev Havn - Mors hjerteststi er etableret af Hjerteforeningen Mors. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

lokal.hjerteforeningen.dk/mors

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

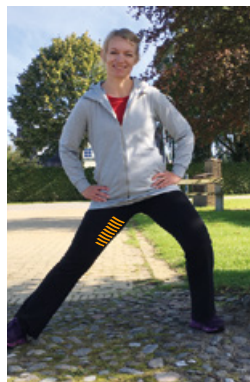
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



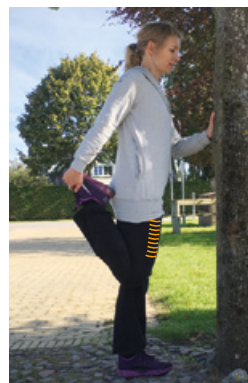
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Ejerslev Havn - Mors
Utkærvej 5, 7900 Nykøbing
Mors

Hjertestien

Ejerslev Havn - Mors

Stien starter ved P-pladsen ved havn og cafeteria og fører mod stranden, hvorfra der er en dejlig udsigt mod Livø og Fur.

Turen er på en græssti mod stranden – langs med stranden – til et skilt viser op på kommunens plads, hvor der forefindes offentligt toilet. Den fører derefter ud på Strandvænget (asfaltvej) mod Ejerslev Lyng, hvorfra der er udsigt til Ejerslev Kirke og en flot natur.

For enden af Strandvænget fører stien over en mark og ned til Lagunen. Man kan vælge at gå højre eller venstre om Lagunen. På denne rundtur er der borde og bænke. Stien ender på Ejerslev Havn, hvor der er fine siddepladser, og hvor der kan købes mad og drikkevarer.

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



Ejerslev Havn - Mors

Beliggenhed: Utkærvej 5, 7900 Nykøbing Mors

Startsted: Ejerslev Havn

Slutsted: Ejerslev Havn

Længde: 2,8 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej, dog kan du gå rundt om lagunen med disse ting