

Gode grunde til at motionere

- Motion styrker dit hjerte og dit kredsløb
- Motion giver overskud og bedre indlæring
- En tur i grønne omgivelser modvirker stress, angst og depression
- Gang og bevægelse i det fri forbedrer din sundhed og trivsel
- Gang og bevægelse i det fri kræver et minimum af udstyr

Strækøvelser

Det er en god idé at afslutte motion med at strække de muskelgrupper, som du har arbejdet med.

Her er nogle strækøvelser for benene, hold stræk-
ket i ca. 30 sekunder. Du skal mærke, at det
spænder i muskulaturen - men det må ikke gøre
ondt.



På hjertestierne i Assens Kommune kan du

- dyrke motion på stier af 3 - ca. 5 km længde
- strække ud ved start og slut
- nyde den flotte natur
- ... og selvfølgelig glæde hjertet med motion

Hjertestier i Assens kommune

Du kan få motion tæt på hjemmet ved at benytte den lokale hjertesti.

Hjerteforeningens lokalkomite og Assens Kommune har oprettet hjertestier flere steder i kommunen.

Assens: Brunebjergstien

Vissenbjerg: Bakkestien

Aarup: Møllegårdsskovstien

Haarby: Kærlighedsstien

Glamsbjerg: Søholmstien

Tommerup: Høgsholtsskovstien

Læs mere på

www.lokal.hjerteforeningen.dk/Assens

www.hjerteforeningen.dk

www.assens.dk



Brunebjergstien i Assens



Glæd hjertet med motion

I samarbejde med



Brunebjergstien

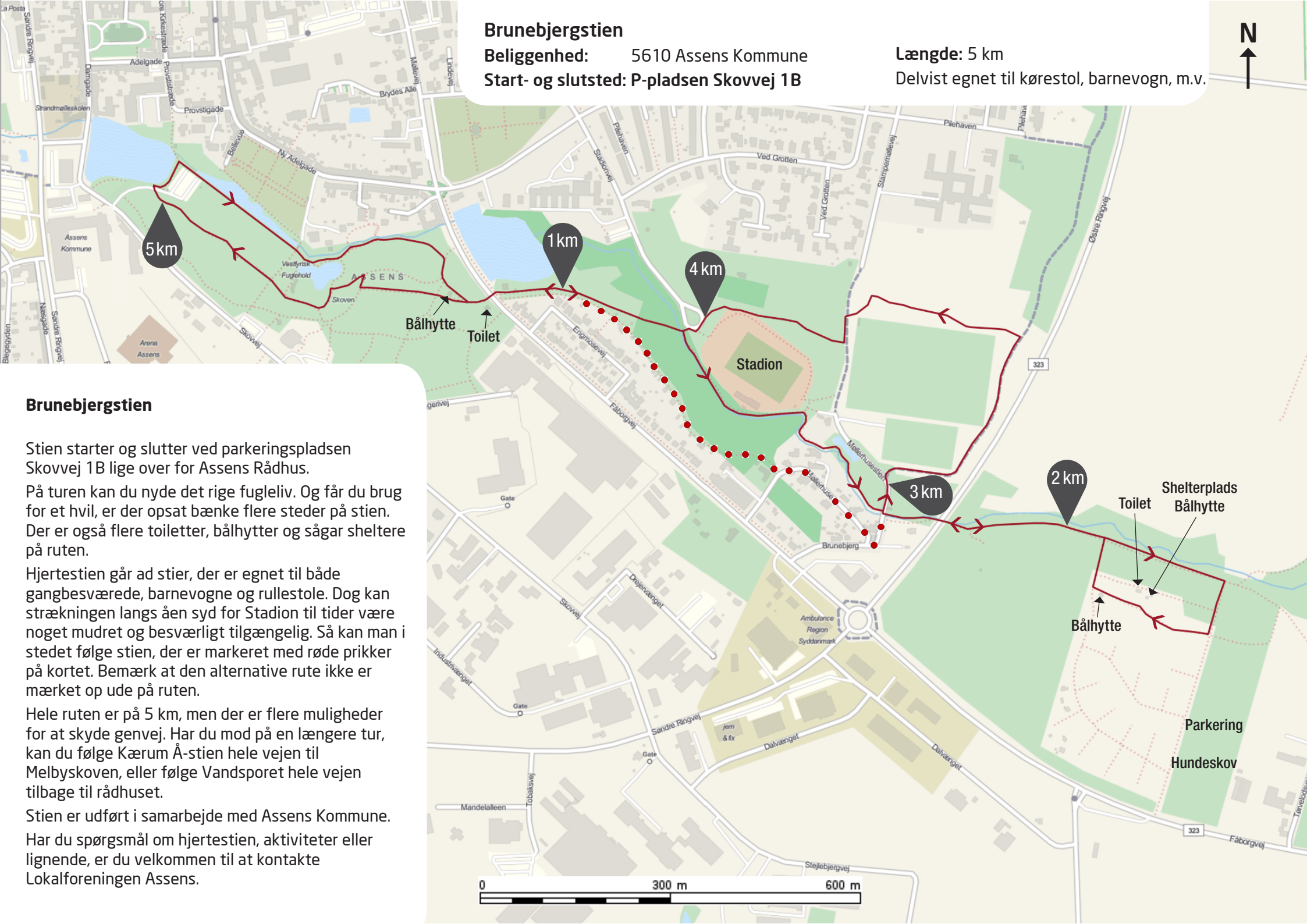
Beliggenhed: 5610 Assens Kommune

Start- og slutsted: P-pladsen Skovvej 1B

Længde: 5 km

Delvist egnet til kørestol, barnevogn, m.v.

N



Brunebjergstien

Stien starter og slutter ved parkeringspladsen Skovvej 1B lige over for Assens Rådhus.

På turen kan du nyde det rige fugleliv. Og får du brug for et hvil, er der opsat bænke flere steder på stien. Der er også flere toiletter, bålhytter og sågar sheltere på ruten.

Hjertestien går ad stier, der er egnet til både gangbesværede, barnevogne og rullestole. Dog kan strækningen langs åen syd for Stadion til tider være noget mudret og besværligt tilgængelig. Så kan man i stedet følge stien, der er markeret med røde prikker på kortet. Bemærk at den alternative rute ikke er mærket op ude på ruten.

Hele ruten er på 5 km, men der er flere muligheder for at skyde genvej. Har du mod på en længere tur, kan du følge Kærum Å-stien hele vejen til Melbyskoven, eller følge Vandsporet hele vejen tilbage til rådhuset.

Stien er udført i samarbejde med Assens Kommune. Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter eller lignende, er du velkommen til at kontakte Lokalforeningen Assens.