

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 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

Bogense hjerteststi er etableret af lokalforeningen Nordfyn. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://nordfyn.hjerteforeningen.dk/>

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



Bogense hjerteststi
Bogense

Hjertestien

Bogense hjertesti

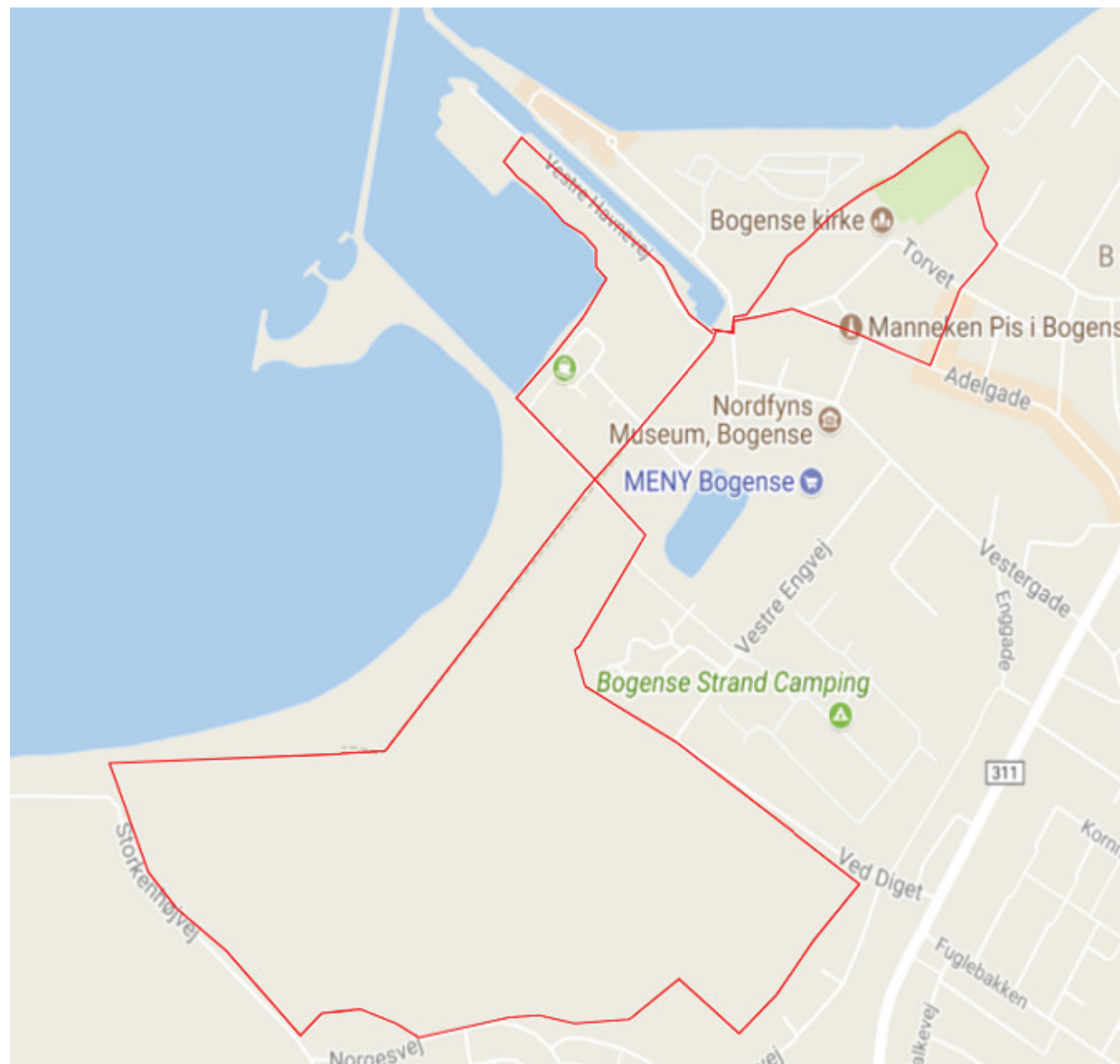
Den første del af hjertestien er asfalteret og går via en gangsti med kik til Æbelø og Jylland. Derefter udenom kirkegården og vandtårnet, forbi byens smukke torv med kirken i baggrunden og den berømte Manneken i et lille parkanlæg.

Ved kysten går turen rundt til Marina havnen og stranden. Her er der toiletter og Hjerteforeningens fitness-anlæg samt en dejlig legeplads for børn.

Turen går videre ad det gamle dige til Naturfredningsforeningens sti, Bogenses grønne hjerte. Obs. stien er ofte våd og ujævn - og så følger man vejen rundt i stedet.

Hjertestien slutter med en meget smuk tur hen ad det nye dige med udsigt til byen og havnen. Alternativt kan man gå den korte tur på 3,5 km.

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



Bogense

Beliggenhed: Bogense

Startsted: Gammel Havn i Bogense

Slutsted: Gammel Havn i Bogense

Længde: 6 km / 3,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

