

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 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

Dragør Kyst hjertesti er etableret af lokalforeningen Dragør-Tårnby. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på dragoer.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



Dragør Kyst
Dragør

Hjertestien

Dragør Kyst

Stien starter lige i udkanten af Dragør by. Stien er bred og let at færdes på, desuden er den smuk og varieret og den kan vandes/løbes i begge retninger. Hele vejen har man den skønne havudsigt, krydret med en fantastisk udsigt til Øresundsbroen der er smuk og fasinende i alt slags vejr. Desuden kommer man forbi den gamle charmerende badeanstalt, gåserepublikken, Restaurant Sylten, Danmarks længste badebro, og ud over et rigt fugleliv går der både heste og får på de tilstødende strandenge. Der er flere parkeringsmuligheder først og fremmest i Dragør by, men også ved Sylten samt ved enden af Poppelvej. Undervejs er der ikke mindre end 11 bænke og naturens motionsredskaber i form af store sten.

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



Dragør Kyst

Beliggenhed: Dragør Kyst

Startsted: Wiedersvej/Søndre Dragørvej

Slutsted: Poppelvej/Søvang

Længde: 5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

