

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 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

Dyngby Strand hjertesti er etableret af lokalforeningen Odder. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på odder.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



Saxild Strand
Dyngby

Hjertestien

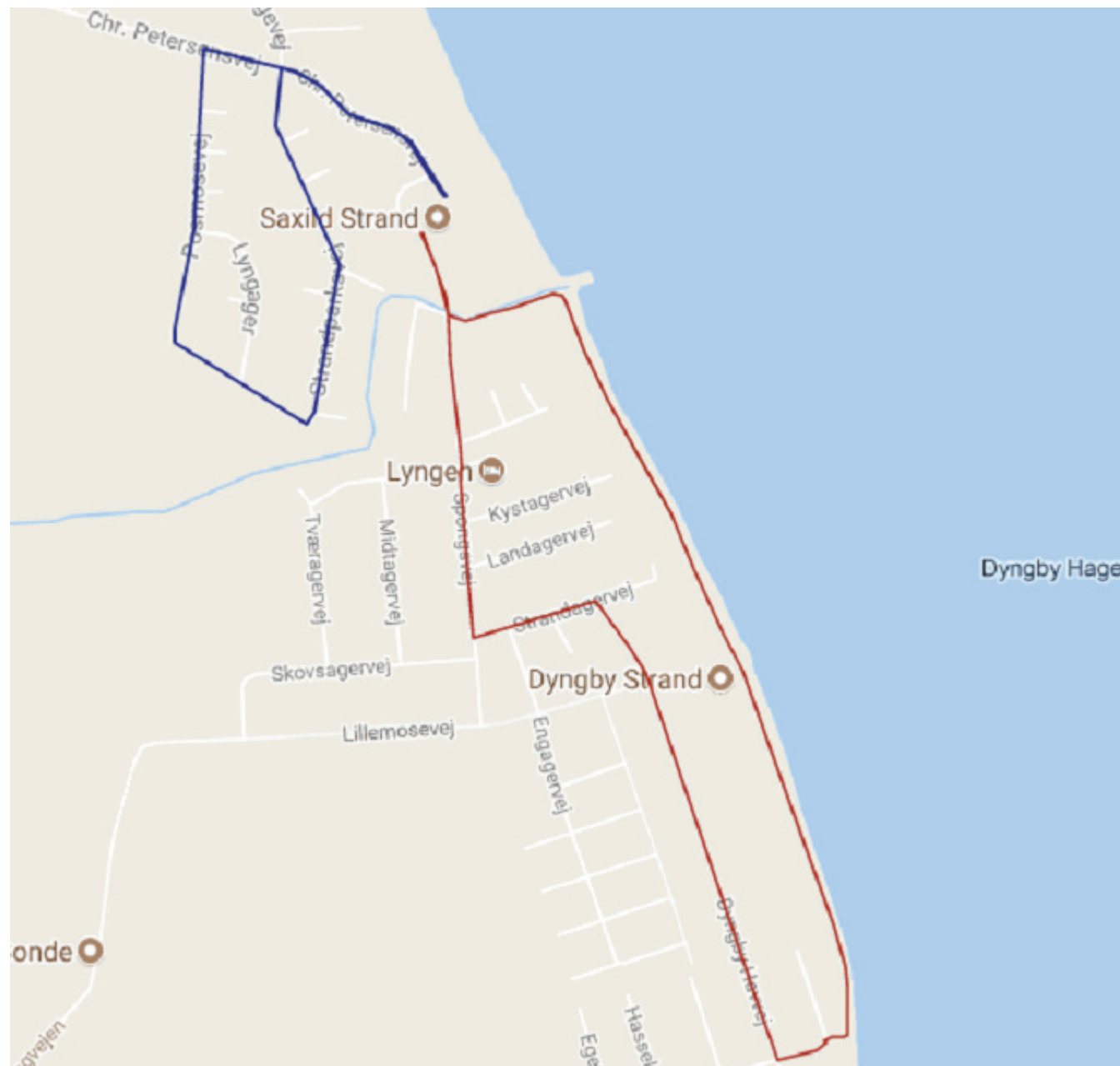
Dyngby Strand

Stien begynder i havnen ved Saxild Strand og går videre igennem et sommerhusområde og tilbage langs kysten, Dyngby Strand. En meget brugt badestrand med blåt flag. På turen kommer man forbi Saxild Badehotel.

Det første sommerhus, eller rettere sommervilla, i Dyngby Lyng blev bygget i 1917 af en købmand fra Odder. Efterhånden som flere velstående byboere fik samme idé, blev det dengang lyngdækkede område kaldt "de riges land".

Saxild Badehotel, blev opført i italiensk stil i 1906 af en konditor fra Odder. Med sans for tidens herskabelige tendenser byggede han det smukke hotel, som hurtigt blev benævnt "det hvide slot". Hotellet tiltrak spisegæster og pensionærer fra nær og fjern.

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



Dyngby Strand

Beliggenhed: Dyngby

Startsted: Saxild Strand. Chr. Petersensvej

Slutsted: Saxild Strand. Chr. Petersensvej

Længde: 1,8 km og 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej