

## 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](http://hjertestier.dk)

Gammelmark hjertesti er etableret af lokalforeningen Sønderborg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

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

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://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



**Gammelmark**  
Broagerland

# Hjertestien

## Gammelmark

Hjertestien er beliggende ved Gammelmark Camping og går igennem et kuperet terræn med skov og strand. Det er tilladt at have hunde med uden snor og undervejs er der en bålplads, man kan nyde, hvis man har lyst. Desuden går stien igennem et område, der har et rigt fugleliv.

Hjertestien er velegnet til at holde picnic eller til at løbe sig en tur i den smukke natur.

Rigtig god tur!

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



**Gammelmark**

**Beliggenhed:** Broagerland

**Startsted:** Stranden ved Gammelmark Camping

**Slutsted:** Stranden ved Gammelmark Camping

**Længde:** 4 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej