

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

Gjorslev Bøgeskov hjertesti er etableret af lokalforeningen Stevn. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://stevn.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



Gjorslev Bøgeskov
Gjorslev

Hjertestien

Gjorslev Bøgeskov

Stien går igennem skoven, forbi sø og langs stranden i et kuperet terræn. Der er et rigt fugleliv i området og adgang til toiletter undervejs.

Hjertestien er både egnet til picnic, gåtur, løb, cykling, barnevogne, kørestole og gangbesværede.

Ved parkeringspladsen er der et traktørsted, som har åbent i sommerhalvåret.

Der er to ruter (1,3 km og 4,1 km) med samme startsted.

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



Gjorslev Bøgeskov

Beliggenhed: Gjorslev Bøgeskov

Startsted: P-pladsen ved havnen, Gjorslev Bøgeskov

Slutsted: P-pladsen ved havnen, Gjorslev Bøgeskov

Længde: 1,3 km og 4,1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja