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 picnickurv 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

Kimmerslev Sø hjertesti er etableret af lokalforeningen Køge. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
koege.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

HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet

Kimmerslev Sø

Borup

Hjertestien

Kimmerslev Sø

Stien går rundt om Kimmerslev Sø, noget af den som trampesti og noget som grusvej og asfalt. De første 300 m er asfalteret, og herefter er der trampesti.

Der er P-pladser ved startstedet, men ingen bus- og togforbindelser og heller ikke toiletfaciliteter eller mulighed for forplejning.

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

Kimmerslev Sø
Beliggenhed: Udenfor byområdet
Startsted: P-pladsen ved indkørslen til Borup
Slutsted: P-pladsen ved indkørslen til Borup

Længde: 3,6 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Nej
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

Hjertelinjen
70 25 00 00
Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende
HJERTE FORENINGEN