

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

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

Tuel Sø hjerteststi er etableret af lokalforeningen Sorø. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://soroehjerteforeningen.dk/>

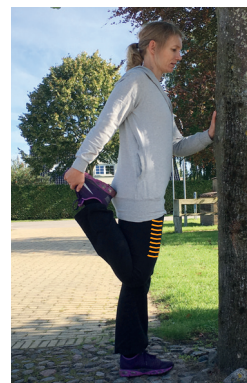
Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

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



Tuel Sø
Sorø - Søsken

Hjertestien

Tuel Sø

Stien går gennem skov og langs sø. Der er rigt fugleliv og mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs. Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

Turen omkring søen er på ca. 9,6 kilometer. Tuel Sø er en af de tre søer, der omkranser Sorø By. De øvrige er Sorø Sø og Pedersborg Sø. Tuel Sø har et areal på ca. 192 ha. vandoverflade og er dermed den næststørste af de tre søer. Søen er ejet af Stiftelsen Sorø Akademi, der er en privatejet erhvervsdrivende fond.

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



Tuel Sø

Beliggenhed: Sorø - Søskoven

Startsted: DGI-huset v/Søskovspladsen - den gamle hovedvej fra Slagelse mod Sorø

Slutsted: DGI-huset v/Søskovspladsen - den gamle hovedvej fra Slagelse mod Sorø

Længde: 9,6 km

Mulighed for parkering: Ja