

## OM AKTIVITETERNE

Gå-motion er god motion. Det har i mange år været mottoet for hjertestierne. Der findes dog mange flere muligheder for hjertesund aktivitet på og ved stierne. Dans, rask gang, powerwalk, leg med børnene, stavgang og løb er bare nogle af mulighederne. Og så er det sjovt. Tag-fat med børnene, gadedrengehopp med veninderne og rask gang får kroppen kickstartet og smil frem på læberne. Når vi samles om fysisk udfoldelse, får vi i tilgift glæden ved godt selskab.

## INFO OM STIER

Beliggenhed: Nyborg

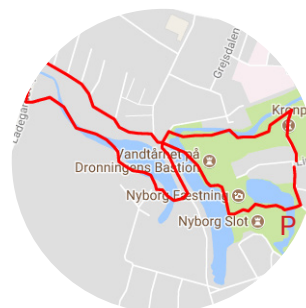
### Nyborg Strand Christianslundsskoven 1,75 km

- **Startsted:** Skræddergyden 36



### Nyborg Voldanlæg 2,4 km

- **Startsted:** Stendamsgade 2

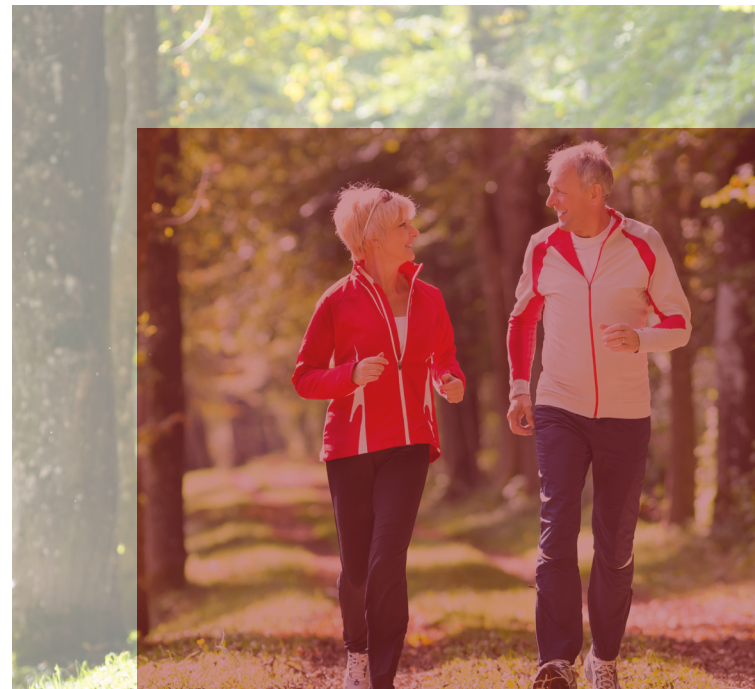


### Teglværksskove 3,8 km eller 5,3 km

- **Startsted:** Strandalleen 92 eller Skaboeshusevej 110



- Mulighed for parkering: Ja



**HJERTE**  
FORENINGEN  
NYBORG



**HJERTESTI**



## HVAD ER EN HJERTESTI?



En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle. God fornøjelse på stien!

Mange af Hjerteforeningens lokalkomiteer arrangerer faste ugentlige begivenheder på hjertestierne, fx ugentlig træningssamling for forskellige aktiviteter. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx 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.

Hvis du holder af at bruge din krop i kønne omgivelser og i godt selskab, så er hermed en opfordring til at benytte din lokale hjertesti.

### Glæd hjertet med motion

Hjerteforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på Hjerteforeningens hjemmeside.

Hvis du motionerer sammen med andre, giver motion i tilgift mulighed for masser af godt selskab.



Har du spørgsmål om hjertestien, er du velkommen til at kontakte Hjerteforening Nyborg på [hjerte@nyborghjerteforening.dk](mailto:hjerte@nyborghjerteforening.dk)

Formand Kjeld Ahrendsen  
Telefon 40 95 14 40

Læs mere om hjertestier  
i hele Danmark på

[www.hjertestier.dk](http://www.hjertestier.dk)