

## 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 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)

Midt i hjertet af Nordsjælland har Hjerteforeningen Hørsholm i samarbejde med Hørsholm Golf etableret en hjerteststi på banens areal.

Læs mere om Hjerteforeningen Hørsholms forskellige aktiviteter på: [hoersholm.hjerteforeningen.dk](http://hoersholm.hjerteforeningen.dk)

Eller kontakt formand Inga Nielsen  
Tlf.: 20133411  
Mail: [inga\\_nielsen@paradis.dk](mailto:inga_nielsen@paradis.dk)

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

Læs mere om Hørsholm Golf på: [hoersholm-golf.dk](http://hoersholm-golf.dk)

## Hold strækket i 30 sekunder

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



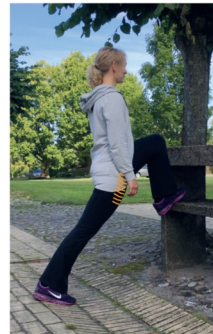
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



## Hjertestien Hørsholm Golf

I samarbejde med Hjerteforeningen Hørsholm,  
Hørsholm GOLF & Kjærgaard anlægsgartner

# Hjertestien

## Hørsholm Golf

På turen passerer man forbi både søer, skov og engarealer. Langs ruten er der bænke, hvor man kan nyde en medbragt kop kaffe eller en To Go kaffe fra golfklubbens restaurant.

Benyt venligst stien i den retning, der er angivet på kortet. Ved hjertestiens start er der foldere og et kort samt mulighed for at anvende en NFC chip. Det gør at man kan få kortet ind på sin telefon. Den giver også forklaring på de mange symboler. Hørsholm Golf har et rigt fugleliv. I et samarbejde med Dansk Ornitologisk Forening har golfklubben opsat mere end 250 fuglekasser, som fuglesymbolerne på kortet indikerer.

Det er vigtigt at respektere golfspillerne på banen og være opmærksom på, at de kan slå et ukontrolleret slag, hvilket kan indebære en risiko. Råbes der "FORE", er det signal til at være opmærksom og evt. beskytte sig mod vildfarende bolde. Færdsel på golfanlæggets sker på eget ansvar.

I er meget velkommen til at parkere på golfanlæggets parkeringsplads, og besøge golfklubbens restaurant.

Hjertestien er lavet i et samarbejde med Hjerteforeningen Hørsholm, Hørsholm Golf og Kjærgaard Anlægsgartner.

**Har du spørgsmål til ruten eller Hjerteforeningen Hørsholms aktiviteter kan du kontakte formand**

Inga Nielsen:

Tlf.: 20133411

Mail: [inga\\_nielsen@paradis.dk](mailto:inga_nielsen@paradis.dk)



**Hørsholm Golf**

**Beliggenhed:** Hørsholm Golf

**Startsted:** Golfbanens klubhus

**Slutsted:** Golfbanens klubhus

**Længde:** 2,7 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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