

## 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 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)

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)

## 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



**Hørsholm Slotshave**

Hørsholm

# Hjertestien

## Hørsholm Slotshave

Hjertestien går rundt i Hørsholm Slotshave, som har en skøn natur. Man kommer også forbi historiske bygninger og monumenter.

Stien er fin til løb, cykling og traveture, ligesom den også er egnet for gangbesværede og kørestolsbrugere.

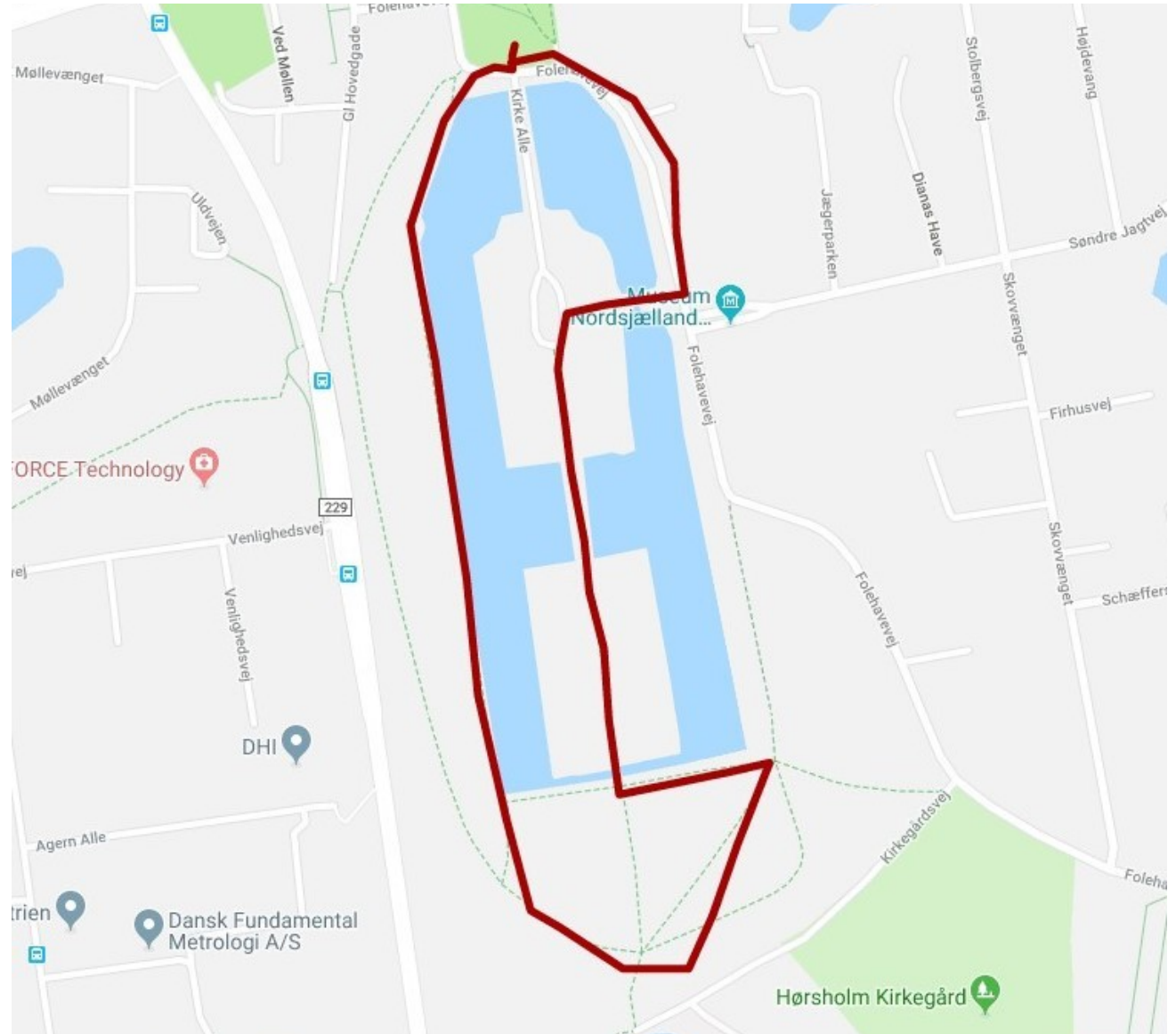
Der er informationstavler om Hørsholm Slotshaves historie i området. På turen kommer man blandt andet forbi ridebanen, Kammerrådets monument, Det Norske Hus, Obelisken, anlægget ved springvandet, Hørsholm Slotskirke og Hørsholm Egnsmuseum.

Der er toilet ved slotskirken.

Bustrafik og forplejning findes i begyndelsen af Rungstedvej/gågaden.

**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 Slotshave**

**Beliggenhed:** Hørsholm Slotshave

**Startsted:** Hørsholm ridebane

**Slutsted:** Hørsholm ridebane

**Længde:** 2,3 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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