

## Gode grunde til at motionere

- Motion styrker dit hjerte og dit kredsløb
- Motion giver overskud og bedre indlæring
- En tur i grønne omgivelser modvirker stress, angst og depression
- Gang og bevægelse i det fri forbedrer din sundhed og trivsel
- Gang og bevægelse i det fri kræver et minimum af udstyr

## Strækøvelser

Det er en god idé at afslutte motion med at strække de muskelgrupper, som du har arbejdet med.

Her er nogle strækøvelser for benene, hold strækket i ca. 30 sekunder. Du skal mærke, at det spænder i muskulaturen, men det skal ikke gøre ondt.



## På hjertestierne i Assens Kommune kan du

- dyrke motion på stier af 3 - ca. 5 km længde
- se hvor langt du er kommet på ruten
- strække ud ved start og slut
- nyde den flotte natur
- ... og selvfølgelig glæde hjertet med motion

## Hjertestier i Assens kommune

Du kan få motion tæt på hjemmet ved at benytte den lokale hjertestie.

Hjerteforeningens lokalkomite og Assens Kommune har oprettet hjertestier flere steder i kommunen.

### Vissenbjerg: Bakkestien

Assens: Brunebjergstien

Aarup: Møllegårdsskovstien

Haarby: Kærlighedsstien

Glamsbjerg: Søholmstien

Tommerup: Høgsholtskovstien

*I Assens findes et hjertepunkt med motionsredskaber i forbindelse med Kærums Å sti*

Læs mere på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)  
og [www.assens.dk](http://www.assens.dk).

Sponsoreret af:



**HJERTE**  
FORENINGEN

## Bakkestien i Vissenbjerg



## Glæd hjertet med motion

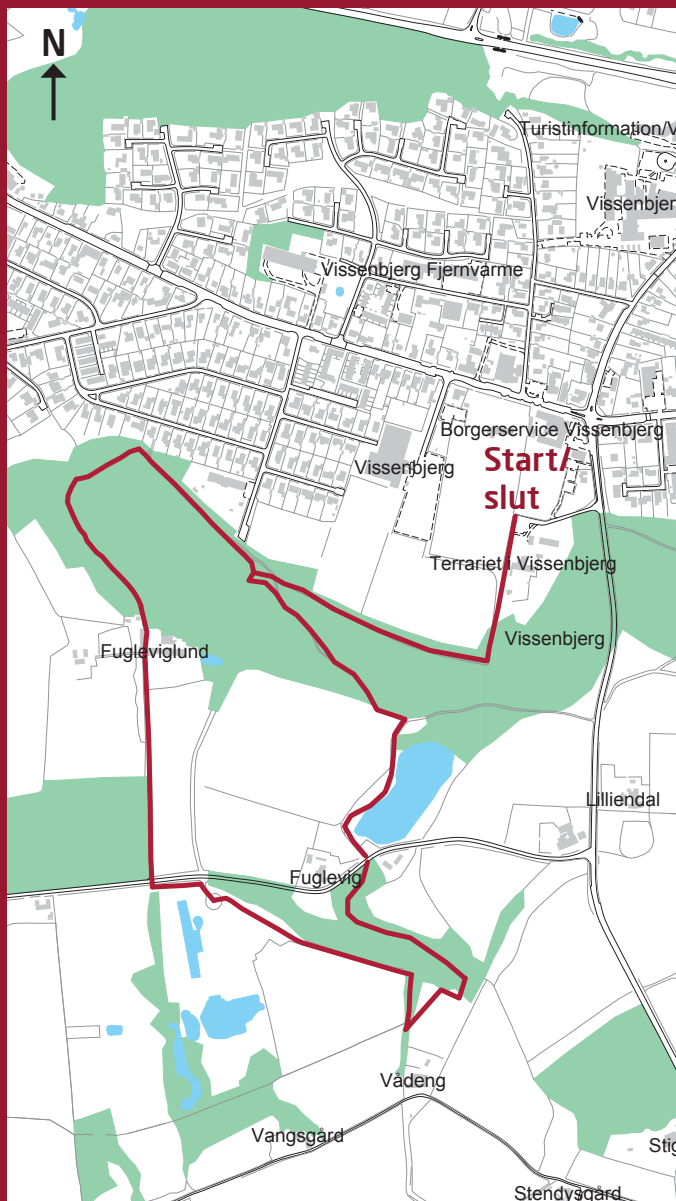
I samarbejde med



**ASSENS**  
KOMMUNE

## Oversigtskort over ruten

Hele ruten er på ca. 3.5 km



Ruten går igennem et stærkt kuperet landskab og starter på P-pladsen ved Terrariet. Herfra følges stien forbi det lille grønne område med træskulpturer af "De Vissenbjerg Røvere" og igennem Vissenbjerg skov, der er udlagt som naturskov, hvilket betyder at almindelig skovdrift er indstillet, og at skoven nu henligger til naturlig udvikling.

Stien går igennem Produktionsskolens område og op til landevejen. Ved P-pladsen på den anden side af vejen fortsætter ruten nu imellem afgrunden og lergravene. Her kan du opleve en meget varieret natur og et rigt fugleliv. Du har for eksempel mulighed for at se hulrugende fugle som spætter og mejser, ligesom du i den tætte bevoksning ved lergravene kan finde mange forskellige insekter.



Hvis du går igennem det levende hegn, vil du herfra kunne se ned i bunden af afgrunden. På modsatte side af stien, vil du på arealerne med lergravene kunne se græssende kvæg. Næste del af ruten går igennem bunden af afgrunden, som er navnet på den største kløft, som smeltevandet skabte, da de tilfrosne søer pludselig blev tømt for vand i slutningen af sidste istid.

På den anden side af landevejen kan du holde et lille hvil enten på fiske- og udsigtsplatformen eller på en af bænkene langs søen, inden turen går op igennem skoven og tilbage til P-pladsen.

Hele området er fredet og udpeget som nationalt geologisk interesseområde.

