

## 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 hjertesti.

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

### Tommerup: Høgsholtskovstien

Aarup: Møllegårdsskovstien

Haarby: Kærlighedsstien

Glamsbjerg: Søholmstien

Vissenbjerg: Bakkestien

Assens: Brunebjergstien

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

Sponsoreret af:



**HJERTE**  
FORENINGEN

## Høgsholtskovstien i Tommerup



## Glæd hjertet med motion

I samarbejde med



**ASSENS**  
KOMMUNE

## Oversigtskort over ruten

Ruten er på 4.5 km



Fra P-pladsen ved Tommerup Hallerne går ruten op ad Høgsholtvej. Ved indgangen til skoven dannes der i forårs- og sommermånederne et smukt gren- og bladespallier.

Høgsholt skov ejes af Brahesborg Gods og er en bynær skov på 123 ha. Det er en blandingsskov, der drives som produktionsskov.

I skoven er der et rigt fugle- og dyreliv. Vi vil bede dig om at vise hensyn til vildtet ved at færdes på en ikke støjende men hensynsfuld måde. Hunde er meget velkomne, men de skal føres i snor af hensyn til vildtet og andre besøgende. Færdsel uden for stierne må kun foregå til fods og da kun i umiddelbar nærhed af vejen. I øvrigt følges de regler for færdsel i skoven, som står på skiltene ved alle indgange.

**OBS!!** Skoven kan i perioder være lukket p.g.a. jagt.

Først på ruten ser man det gamle charmerende tidligere skovfogedhus.



I skoven findes flere små vandhuller, som indeholder både salamander og frøer.

Der, hvor vejen deler sig i gul rute og hjerteruten, kan turen afkortes ved at følge de gule pile tilbage til P-pladsen. Fortsættes der af hjerteruten, kommer du forbi resterne af et gammelt borganlæg på højre side af vejen. Der er ikke meget at se i dag, men både borgvolde og rester af voldgraven kan stadig anes i landskabet.

På den sidste strækning af ruten kommer man igen gennem et let skrånende landskab, hvor der tidligere blev holdt store missionsmøder om sommeren. I dag vokser her bøg på den højtliggende side og nåletræer på det lavtliggende område.