

## 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.

### Aarup: Møllegårdsskovstien

Haarby: Kærlighedsstien

Glamsbjerg: Søholmstien

Tommerup: Høgsholtsskovstien

Vissenbjerg: Bakkestien

Assens: Brunebjergstien

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

Sponsoreret af:



LOKAL- & ASSENS  
FORENING



**HJERTE**  
FORENINGEN

## Møllegårdsskovstien i Aarup



## Glæd hjertet med motion

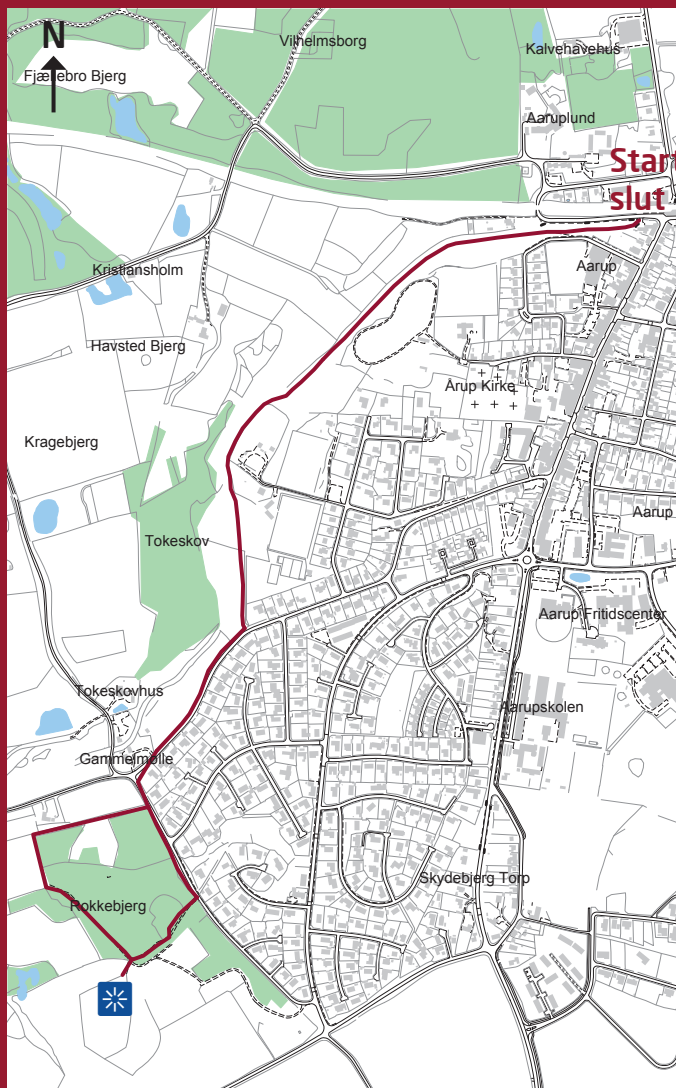
I samarbejde med



**ASSENS**  
KOMMUNE

## Oversigtskort over ruten

Ruten er på ca. 4 km



Turen starter fra P-pladsen ved hallen på Skolegade. En smuk tur langs å og igennem skov med både udsigtspunkter og naturplads.

Den første del af ruten snor sig smukt igennem landskabet langs Brænde Å og ud til landevejen.

Første del af denne strækning er kantet af en allé med bornholmsk røn. Træerne er meget gamle og fyldt med revner og spættehuller. Her er der stor mulighed for både at se flagspætter, spætmejser samt forskellige svampe, der sidder på de gamle træer. Her er også et rigt insektliv.

Stien fører forbi det gamle anlæg med mindestenen for Christian d. X.



På modsatte side af åen er der engarealer og et kuperet landskab, hvor der om sommeren går dyr og afgræsser området.

Efter at have krydset landevejen kommer du nu til Møllegårdsskoven. Her går stien igennem et meget kuperet område med skov, store lysninger og overdrev samt flere smukke udsigtspunkter. Her finder du også en lille naturplads med shelter, bålplads, borde og bænke samt en oplevelseskasse. Lidt længere fremme kan du tage en afstikker ud til udsigtspunktet.

Tilbage på ruten igen kan du på højre hånd se ud over et naturområde hvor der i 2008 er blevet etableret et paddehul for tudser og frøer.