

Brunebjergstien i Assens



Glæd hjertet med motion

I samarbejde med



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.

Assens: Brunebjergstien

Vissenbjerg: Bakkestien

Aarup: Møllegårdsskovstien

Haarby: Kærlighedsstien

Glamsbjerg: Søholmstien

Tommerup: Høgsholtskovstien

I Assens findes et hjertepunkt med motionsredskaber i forbindelse med Kærum Å sti

Læs mere på www.hjerteforeningen.dk
og www.assens.dk.

Sponsoreret af:



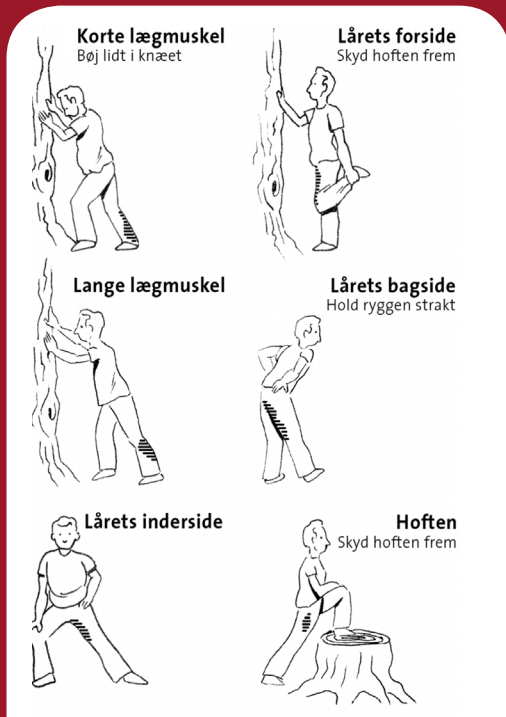
Gode grunde til at motionere

- 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.



Brunebjergstien

Beliggenhed: 5610 Assens Kommune

Start- og slutsted: Assens Arena ved Rådhuset

Længde: 5¼ km

Egnet til kørestol, barnevogn, m.v.



Brunebjergstien

Stien starter og slutter ved Hjerteforeningens motionsredskaber på Arenaen ved Assens Rådhus. Her kan du varme op til en frisk gåtur, der fører dig langs Kærum Å gennem skov og by.

På turen kan du nyde det rige fugleliv. Og får du brug for et hvil, er der opsat bænke flere steder på stien. Der er også flere toiletter, bålhytter og sågar sheltere på ruten.

Hjertestien går ad stier, der er egnet til både gangbesværede, barnevogne og rullestole.

Hele ruten er på 5¼ km, men der er flere muligheder for at skyde genvej. Har du mod på en længere tur, kan du følge Kærum Å-stien hele vejen til Melbyskoven.

Stien er udført i samarbejde med Assens Kommune og sponsoreret af Rotary Assens.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter eller lignende, er du velkommen til at kontakte Lokalforeningen Assens.

