

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 og en picnicurk 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

Nørre Broby Hjertesti hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Faaborg-Midtfyn. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på faaborg-midtfyn.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

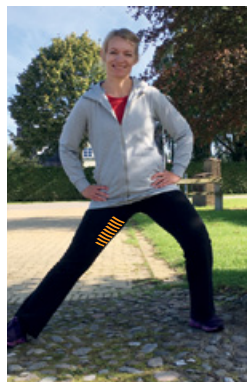
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



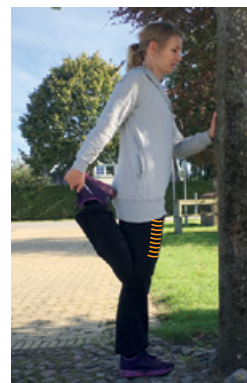
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



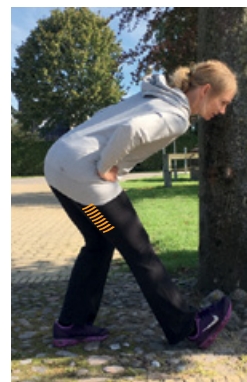
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



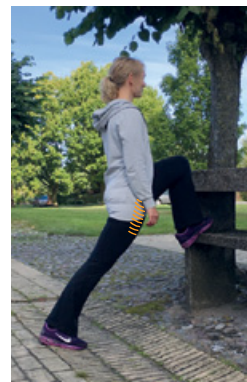
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Nørre Broby
Hjertesti
Nørre Broby**

Hjertestien

Nørre Broby Hjertesti

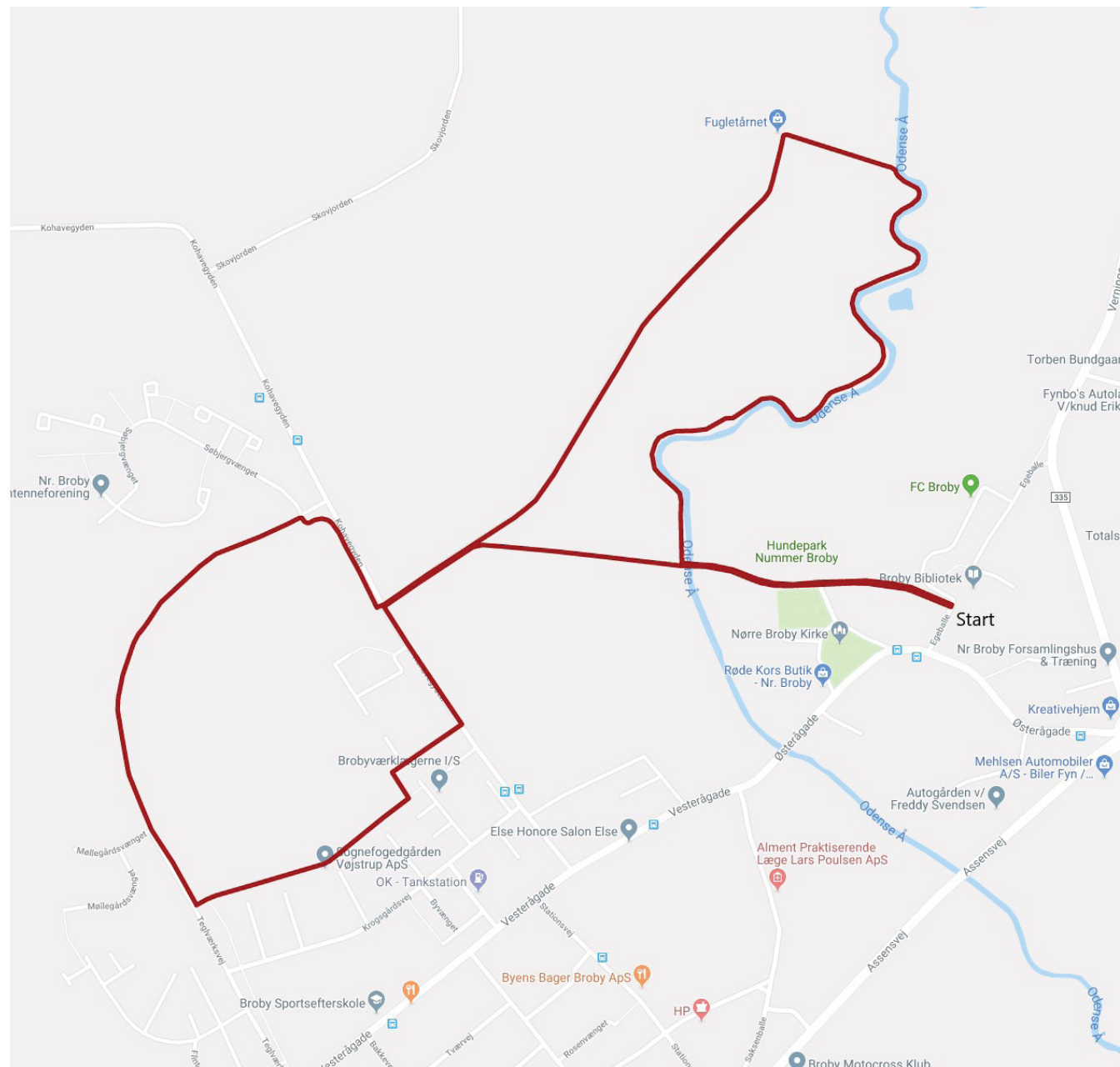
Der findes p-pladser lige omkring hjertestiens begyndelse, og følger man pilene i skiltningen ender man her igen.

Man kan vælge mellem en kørestolsegnede rute på 3,7 km, eller en rute på 5,7 km. med varierende terræn.

Begge ruter er på spændende og smukke stier, og den lange sti leder os fra den asfalterede Skolesti til en græssti langs Odense Å og ud i åbne landskaber med Nørre Broby Kirke som pejlemærke, for senere at smelte sammen med den korte, og videre rundt i den smukke bydel, for til slut at ende ved startstedet.

Efter ca. 3 kilometer langs Odense Å når man frem til Fugletårnet, med infotavler over fuglelivet, og hvor man fra to etager har mulighed for at nyde udsigten over landskabet.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Faaborg-Midtfyn.



Nørre Broby Hjertesti

Beliggenhed: Nørre Broby

Startsted: Egeballesvej 4A, Nørre Broby, 5672 Broby

Slutsted: Egeballesvej 4A, Nørre Broby, 5672 Broby

Længde: 3,7 km eller 5,7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja og Nej