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 picnickurv 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

Rundt om golfbanen v. Tune hjertesti er etableret af lokalforeningen Greve/Solrød. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på http://greve.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



HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet



Rundt om golfbanen v. Tune

Hjertestien

Rundt om golfbanen v. Tune

Hjertestien går forbi søer og igennem et kuperet terræn. Der er et rigt fugleliv i området og mulighed for at sidde ned på bænke langs stien. Ved hjertestiens start er der foldere.

Ruten er ikke egnet til løb. Græsset ved stien klippes jævnligt, men der ryddes ikke for sne.

Stien går rundt om golfbanen. Det er vigtigt at respektere golfspillerne på banen og være opmærksom på, at de kan slå et ukontrolleret slag. Det kan indebære en risiko. Råbes der "FORE", er det signal til at være opmærksom og evt. beskytte sig mod vildfarende bolde.

Benyt stien i den retning, der er angivet på kortet samt på skilte i golfklubben. Færdsel på golfanlægget sker på eget ansvar.

Det er tilladt at parkere på golfbanens parkeringsplads, og du kan også besøge golfbanens restaurant.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Greve/ Solrød.





Rundt om golfbanen v. Tune
Beliggenhed: Karslunde Centervej 45
Startsted: Golfklubbens parkeringsplads
Slutsted: Golfklubbens parkeringsplads

Længde: 4 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej