HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet



Tangmoseskoven hjertesti

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



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

Tangmoseskoven hjertesti & Find-vej-sti hjertesti er etableret af lokalforeningen Køge. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på koege.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Tangmoseskoven hjertesti & Find-vej-sti

Den kombinerede hjertesti og find-vej-sti i Tangmoseskoven er blevet til i samarbejde mellem Hjerteforeningen Køge, Køge Orienteringsklub og Køge Kommune.

Stien har to startsteder og i alt 31 pæle. Køge Orienteringsklub og Hjerteforeningen har hver sine pæle, og resten er fælles.

På ruten er der indlagt en "ørkenvandring", en "bjergetape" og en "havnepromenade" langs lystbådehavnen.

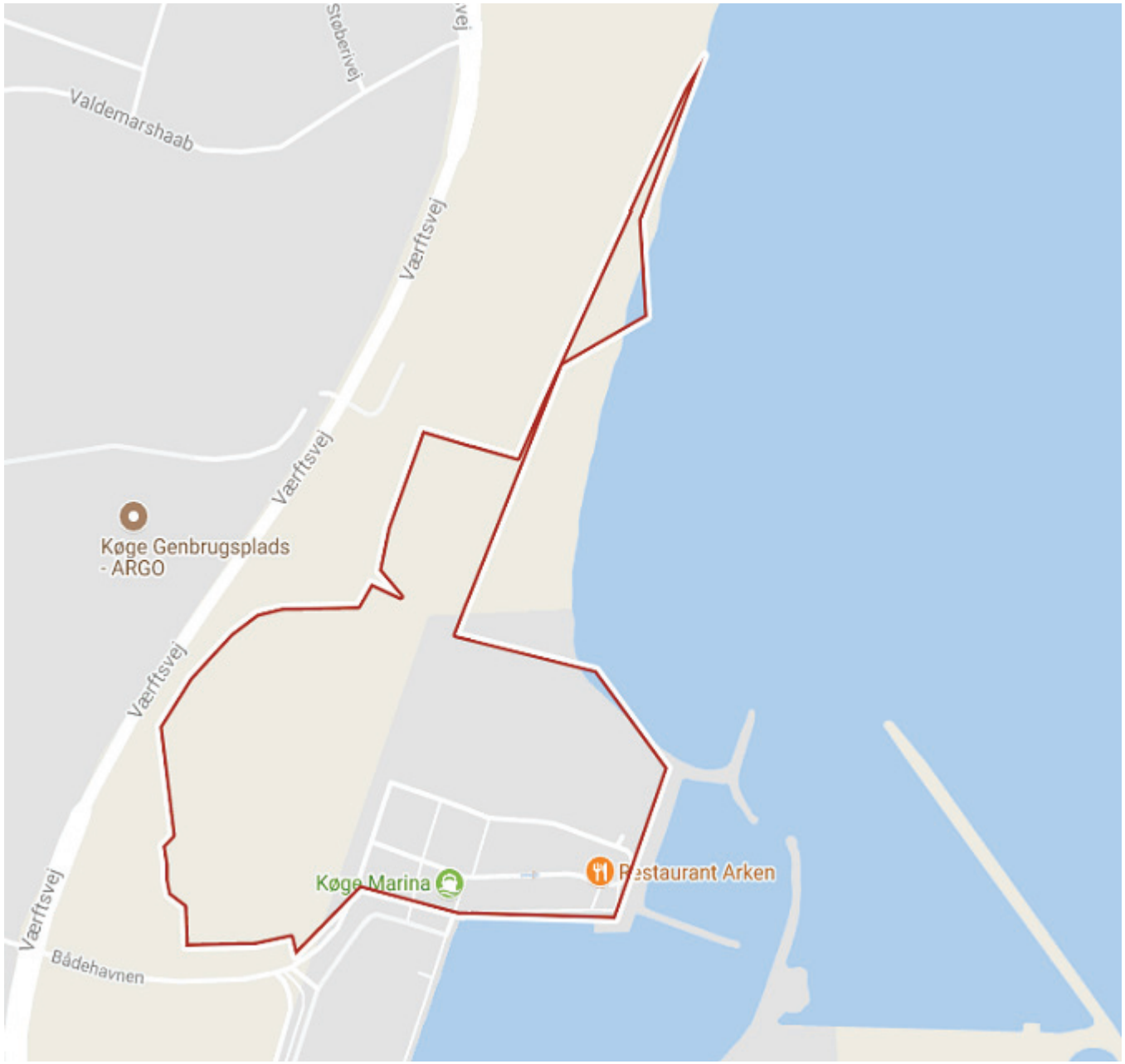
Der er en folder, som giver deltagerne mulighed for at klippe sig ind ved hver af Hjerteforeningens pæle.

Ved startstedet er der fastmonterede træningsredskaber.

Der er mulighed for forplejning på Køge Marinas område.

Der er toiletter på Køge Marina, som er placeret i tilknytning til Køge Nordstrand.

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



Tangmoseskoven hjertesti & Find-vej-sti
Beliggenhed: Ved Køge Marina
Startsted: P-pladsen Køge Marina/Køge Nordstrand
Slutsted: P-pladsen Køge Marina/Køge Nordstrand

Længde: 3,6 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Nej
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

Hjertelinjen
70 25 00 00
Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende
HJERTE FORENINGEN