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

Frederiksberg Hospital hjertesti er etableret af lokalforeningen Frederiksberg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på http://frederiksberg.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

Frederiksberg
Frederiksberg Hospital

Hjertestien

Frederiksberg Hospital

Ruten strækker sig over Frederiksberg Hospitals mange grønne områder og er 3,1 km lang. Der er mulighed for at sidde ned på bænke undervejs, ligesom der også er toiletfaciliteter.

Ved Frederiksberg Sundhedscenter er det muligt at benytte en lille opvarmnings- og træningshave.

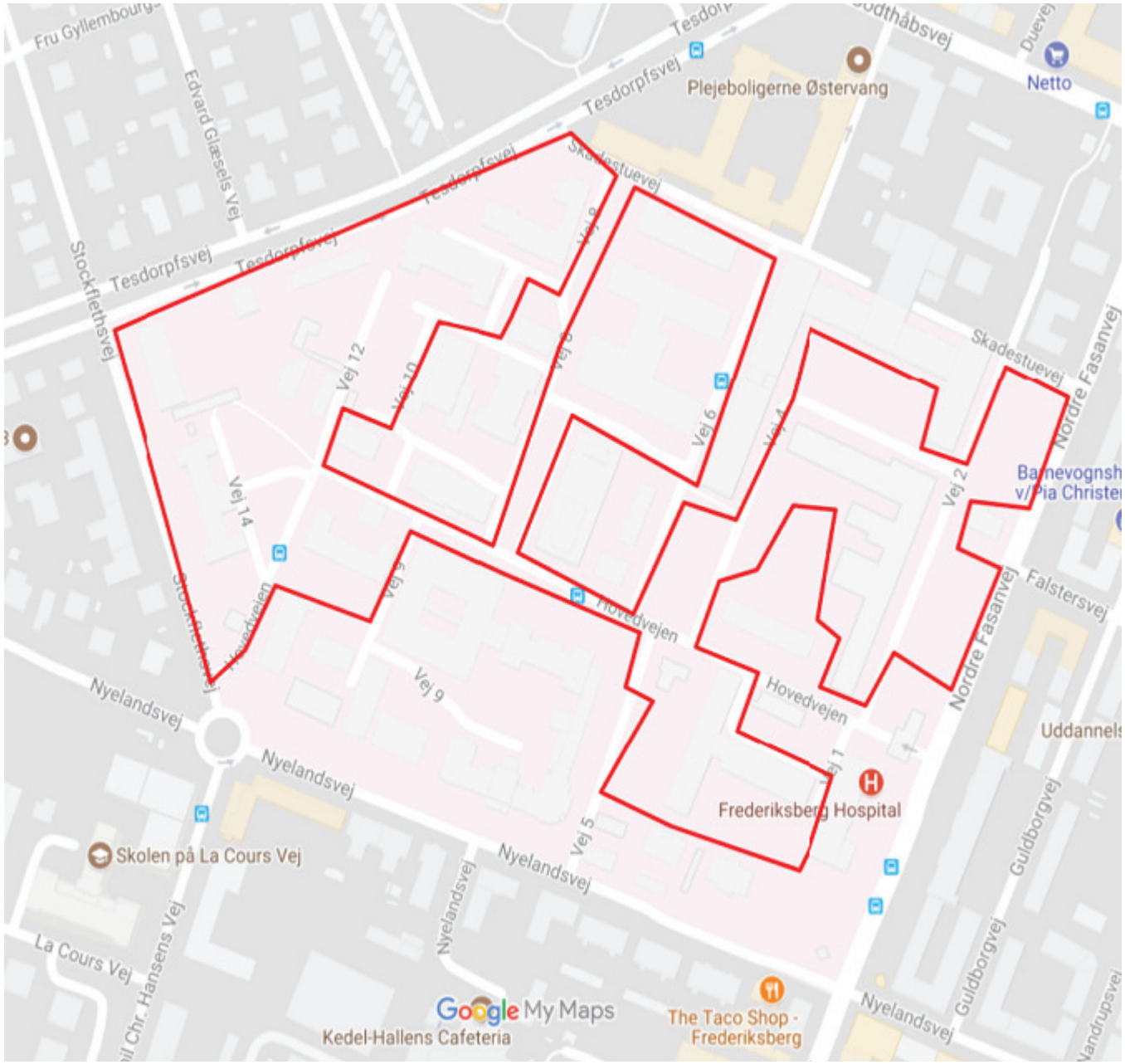
Nyd en dejlig gåtur sammen med andre og lær hjertestien på Frederiksberg at kende. Hver tirsdag kl. 10.00 – 11.00

Mødested i 2017/2018: Kedel-Hallen, Nyelandsvej 75 A , 2000 Frederiksberg. Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op.

Efter en frisk gåtur er der mulighed for lidt socialt samvær - eventuelt med en kop kaffe/the til kr. 5,00.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte motions-vejlederen på tlf. 28 98 54 17

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



Frederiksberg Hospital
Beliggenhed: Frederiksberg Hospital
Startsted: Kedel-Hallen, Nyelandsvej 75
Slutsted: Kedel-Hallen, Nyelandsvej 75

Længde: 3,1 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja