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

Musholm hjertesti er etableret af lokalforeningen Slagelse. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
http://slagelse.hjerteforeningen.dk/

Læs mere om Hjerteforeningen på
hjerteforeningen.dk

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

HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet

Musholm
Korsør

Hjertestien

Musholm

Stien går igennem skov, bebygget område, kuperet terræn og langs sø, hav og strand.

Området har et rigt fugleliv, bålplads, og der er mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs.

Hjertestien er både egnet til picnic, cykling, løb, barnevogne, kørestole og gangbesværede.

De to ture på hver 3 km er lette at gå. Der er delvis asfalteret, og ellers er der grussti. Har man lyst til at gå længere ture, er der flere anlagte stier i området.

Der er lejrplads med 4 shelters, toiletter, vandhaner, bål- og grillplads. Ved den nordlige P-plads (Stibjergvej) er der også picnicpladser, og ved Højbjerg er der en 2 hektar indhegnet hundeskov.

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

Musholm
Beliggenhed: Korsør
Startsted: Korsør Station
Slutsted: Korsør Station

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

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