

Hjertestien

- Går gennem skov
- Går forbi sø
- Der er rigt fugleliv
- Ruten er egnet til at cykle på
- Ruten er egnet til løb
- Ruten er egnet for gangbesværede
- Ruten er egnet til rullestol
- Ruten er egnet til barne/klapvogn
- Der er foldere ved stiens start

Stien er opført i partnerskab med Gisselfeld Kloster og Faxe Kommune.

Der gøres opmærksom på, at skoven er privat, og al færdsel skal ske mellem solopgang og solnedgang.

Skoven kan være lukket for offentligheden i perioder.

Ruten kan halveres ved Paradishaven.

Hold strækket i mindst 30 sek

Korte lægmuskel
Bøj lidt i knæet



Lårets forside
Skyd hoften frem



Lange lægmuskel



Lårets bagside
Hold ryggen strakt



Lårets inderside



Hoften
Skyd hoften frem



Har du spørgsmål om hjertestier, aktiviteter eller andet er du velkommen til at kontakte Faxe lokalkomité.

Formand for Faxe lokalkomité:
Tommy Pedersen, tlf. 23 42 86 42

HJERTEFORENINGEN 



Hjertesti

Hesede Skov

Hvad er en hjertesti

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle. God fornøjelse på stien!

Mange af Hjerteforeningens lokalkomitéer arrangerer faste ugentlige begivenheder på hjertestierne, fx ugentlig træningssamling for forskellige aktiviteter. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx 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.

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 Hjerteforeningens hjemmeside.

Hesede Skov hjertesti er etableret af Faxe lokalkomité.

Læs mere om hjertestier i hele Danmark på www.hjertestier.dk

Læs mere om lokale aktiviteter og den lokale afdeling på www.hjerteforeningen.dk/lkfaxe

Læs mere om Hjerteforeningen på www.hjerteforeningen.dk



Info om stien

Beliggenhed: Villa Galina Vej - Gisselfeld skov
Startsted: P-plads hvor vejen går ned til Paradishaven
Slutsted: Samme sted
Længde: 6.2 km

På stien er der

Mulighed for parkering