

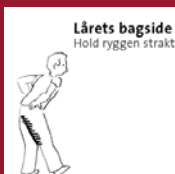
Gode grunde til at motionere

- Motion styrker dit hjerte og dit kredsløb
- Motion giver overskud og bedre indlæring
- En tur i grønne omgivelser modvirker stress, angst og depression
- Gang og bevægelse i det fri forbedrer din sundhed og trivsel
- Gang og bevægelse i det fri kræver et minimum af udstyr

Strækøvelser

Det er en god idé at afslutte motion med at strække de muskelgrupper, som du har arbejdet med.

Her er nogle strækøvelser for benene, hold stræket i ca. 30 sekunder. Du skal mærke, at det spænder i muskelaturen, men det skal ikke gøre ondt.



På hjertestierne i Assens Kommune kan du:

- dyrke motion på stier af 3 - ca. 5 km længde
- se hvor langt du er kommet på ruten
- strække ud ved start og slut
- nyde den flotte natur
- ... og selvfølgelig glæde hjertet med motion

Hjertestier i Assens kommune

Du kan få motion tæt på hjemmet ved at benytte den lokale hjertesti.

Hjerteforeningens lokalkomite og Assens Kommune har oprettet hjertestier flere steder i kommunen.

Haarby: Kærlighedsstien

Glamsbjerg: Søholmstien

Aarup: Mølleskovstien

Vissenbjerg: Bakkestien

Tommerup: Høgsholtskovstien

I Assens findes et hjertepunkt med motionsredskaber i forbindelse med Kærum Å sti.

HJERTEFORENINGEN 

Kærlighedsstien i Haarby



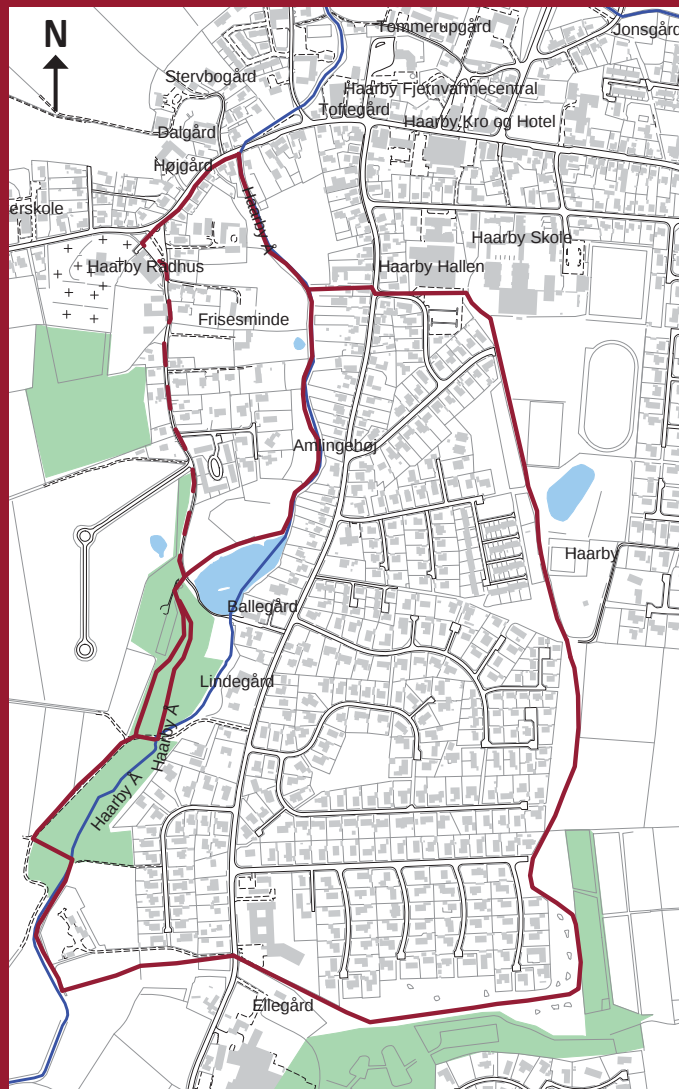
Glæd hjertet med motion

I samarbejde med



Oversigtskort over ruten

Ruten er på 4.5 km



Turen starter v. Kirken. Ved landevejen drejes til højre ad Algade ca. 100 m nede ad gaden drejes til højre ad den markerede sti.

Å-stien

Den første del af stien kaldes Kærlighedsstien og er en utrolig smuk natur rute, med Hårby å romantisk snoende på den ene side. Hvis du står helt stille og kigger ned i åen kan du være heldig at se ørreder, der står nede i det klare vand. Isfuglen og vandstæren er også gæster i dette område. Derudover kan man glæde sig over de gamle træer med spættehuller og spalter hvor flagermusen har sin bolig, broer der krydser å løbet, det smukke område ved mølle søen samt de nye omløbsstrøg for ørrederne

Hvis du nu er blevet træt kan du, lige efter mølle-søen, dreje til højre ad Møllevej og komme tilbage til P-pladsen v. kirken, men du kan også vælge at fortsætte turen ad den markerede sti videre ud til det gamle elværk, hvor du drejer hen over slusen og derefter rundt om rensningsanlægget og igennem et lille grønt område. Ved Strandgade drejes til venstre og 100 meter henne krydses vejen og stien har nu ændret karakter fra grus til asfalt sti.



By-stien

Ruten fortsætter bag om de nybyggede huse og går igennem store grønne områder med spredt beplantning, forbi små vandhuller, "børnenes jord", som er en offentlig legeplads, samt idrætsanlæg og hal. På denne strækning, er der rigtig mange bænke til små hvil. Ved hallen krydses Strandgade og stien fører nu over en smuk anlagt bro tilbage til Kærlighedsstien igen. Her drejer du til højre og følger stien ud til Algade. Derefter til venstre og 100 m fremme er du tilbage ved P-pladsen v. kirken igen.