

## 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 strækket i ca. 30 sekunder. Du skal mærke, at det spænder i muskulaturen, 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.

### Glamsbjerg: Søholmstien

Haarby: Kærlighedsstien

Aarup: Møllegårdsskovstien

Tommerup: Høgsholtsskovstien

Vissenbjerg: Bakkestien

Assens: Brunebjergstien

Læs mere på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)  
og [www.assens.dk](http://www.assens.dk).

Sponsoreret af:



LOKAL- & ANSENS  
FONDEN

HJERTEFORENINGEN



## Søholmstien i Glamsbjerg



## Glæd hjertet med motion

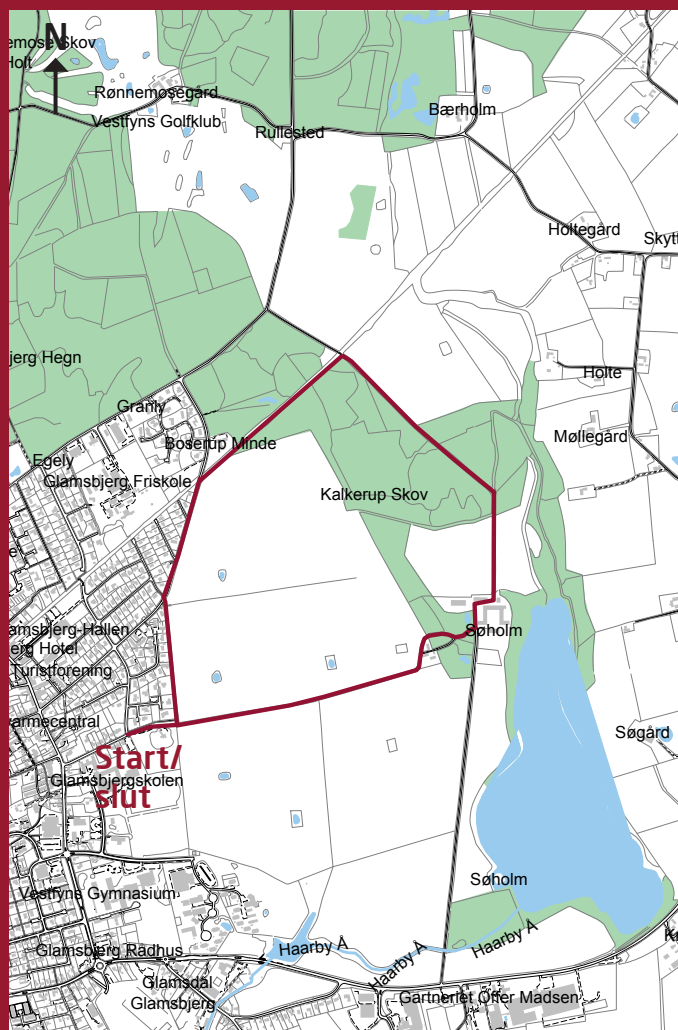
I samarbejde med



ASSENS  
KOMMUNE

## Oversigtskort over ruten

Ruten er på 3.5 km



Det er en rute med en meget varieret natur, og med en del kulturhistorie. Her er både åbne vidder og skove samt sø og å. En smuk gammel herregård, gamle stendiger samt den nedlagte roebane der gik fra Tommerup st. til Assens.

Stien starter for enden af Grønnevej, hvor der også er parkeringsplads.

Herfra går den først igennem et lille beboelses område og videre ud på en gammel markvej, der på den ene side er kanted af et levende hegn med hvidtjørn, hæk og hyld, og hvor der ind imellem ses rester af et gammelt stendige.

På den anden side er der vidt udsyn over markerne, og i det fjerne skimtes Søholm Sø, der er Fyns dybeste dødishul. Søen er 15 m, hvor den er dybest.



Turen går forbi Søholm, der er en gammel hovedgård som allerede nævnes i 1443. I dag er Søholm avlsgård til Krengerup Gods. Fra Søholm går turen videre igennem alleen, hvor der på den ene side går græssende kvæg ned mod Søholm Sø og Haarby Å.

Lidt længere fremme snor stien sig igennem et lille stykke skov.

Herefter åbner landskabet sig på den ene side. Herfra kan man se over til golfbanen og Krengerup skovene.

Ved den gamle Assensbane følger vi sporet et stykke. Bemærk! I sommerhalvåret kører der skinnecykler på banen.

Fremme ved landevejen drejes til venstre. Stien følger nu græsrabatten ned til grusvejen, der fører tilbage til stien ved parkeringspladsen.