

## 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.

### Assens: Brunebjergstien

Vissenbjerg: Bakkestien

Aarup: Møllegårdsskovstien

Haarby: Kærlighedsstien

Glamsbjerg: Søholmstien

Tommerup: Høgsholtskovstien

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

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

Sponsoreret af Assens Rotary Klub



HJERTEFORENINGEN



## Brunebjergstien i Assens



## Glæd hjertet med motion

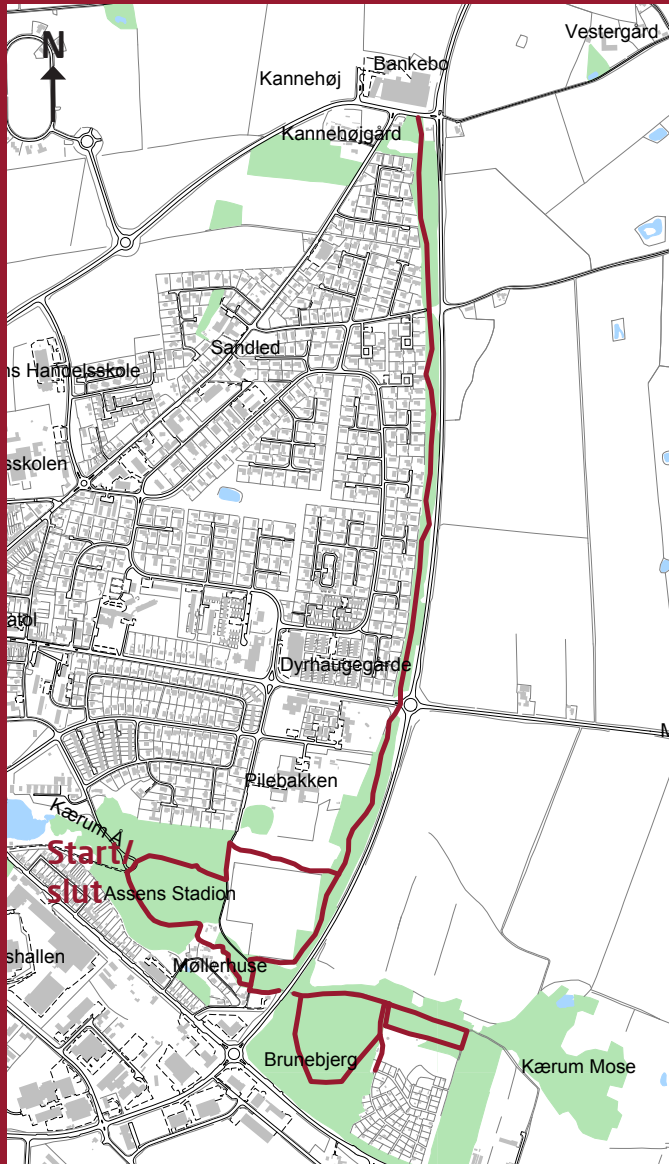
I samarbejde med



ASSENS  
KOMMUNE

## Oversigtskort over ruten

Hele ruten er på ca. 6.9 km vælges den nordgående rute fra er ruten ca. 3 km



Stien starter på P-pladsen v. Stadion, herfra følges ruten ind imellem fodboldbanerne og tennisbanerne. Ude ved den nye boldbane drejer ruten til venstre og ca. 100 m fremme drejer den ind over et gammelt overdrevsareal. Området er et lille fint stykke bevareret natur- og kulturlandskab.

Ved Ringvejen fortsætter ruten nordpå ad en asfalteret cykel- og gangsti der er omkranset af mange blomstrende træer og buske. Her er også opsat bænke langs stien. Ved Plums fabrik vendes om og turen går nu tilbage igen, videre under tunellen og ud til området v. Brunebjerg.



Umiddelbart efter tunellen drejer stien op til højre. Her inde i hjørnet til højre ligger der en lille æblehave med gamle danske æblesorter. I må gerne smage.

Ruten fortsætter nu ad den stejle sti op igennem skoven til det højeste punkt., men du kan vælge det stejle forløb fra og blot fortsætte ad hovedstien. Stien drejer forbi en shelterplads og et lille toilethus. Her i dejlige stille omgivelser kan du nyde madpakken og hvile benene. Ruten fortsætter lige frem og efter ca. 100 m drejer du ned til Åen, som du følger hele vejen tilbage til P-pladsen.