

Hjertestien

- Går gennem skov
- Går forbi strand
- Går forbi hav
- Går gennem kuperet terræn
- Der er adgang til toilet
- Der er rigt fugleliv
- Ruten er egnet til picnic
- Ruten er egnet til at cykle på
- Ruten er egnet til løb
- Ruten er egnet for gangbesværede
- Ruten er egnet til barne/klapvogn
- Der er mulighed for at sidde (bænke osv.)
- Der er foldere ved stiens start
- Stien kan bruges hele året (bliver ryddet for sne osv.)

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 Holbæk lokalkomité.

Formand for Holbæk lokalkomité:
Svend Erik Næsted, tlf. 59 43 35 20.

HJERTEFORENINGEN 



Hjertesti

Eriksholm skov

Hvad er en hjerteststi

En hjerteststi er en afmærket motionsroute, 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 hjerteststi.

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.

Eriksholm skov hjerteststi er etableret af Holbæk 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/lkholbaek

Læs mere om Hjerteforeningen på www.hjerteforeningen.dk



Info om stien

Beliggenhed: Munkholm, Holbæk
Startsted: Ved Munkholmskiosken
Slutsted: Ved Munkholmskiosken
Længde: 4,0 km

På stien er der

Mulighed for parkering
Mulighed for at købe drikkevarer
Mulighed for at købe madvarer