

Hjerteforeningen Assens inviterer alle, unge som ældre, til en ugentlig gåtur.

Forårets ”gode gåture” varierer fra ca. 3,5 km til 6 km.

Varighed er 1 – 2 timer.

Vi går i et passende tempo, så alle kan være med og der er mulighed for socialt samvær og snak på turen.

Tag gerne naboer og venner med. Hunde i snor er også velkomne.

På forårets ture kommer vi rundt på hjertestierne og i naturområder primært i Assens kommune.

Oplysning om hjertestierne findes på www.hjertestier.dk

**Vi følger stadig
sundhedsstyrelsens råd:
Sprit hænder
Hold afstand
Nys eller host i ærmet
Pas på hinanden**

**Program for foråret 2024.
Alle gåture starter kl. 10,**

Mandag 4. marts

Hjertestien i Haarby 5 km.
Fra: Haarbyhallen, Skolevej 4, 5683 Haarby.

Mandag 11. marts

Brunebjergstien Assens 5,5 km.
Fra: Arena Assens, Rådhus Alle 25.

Mandag 18. marts.

Høgsholtskovsti 5,5 km
Fra P-plads ved Fyrtårn Tommerup,
Tallerupvej 85, 5690 Tommerup.

Mandag 25. marts

Søholmstien m.m. 6 km.
Fra: Glamsbjerghallen, Mågevej 7,
5620 Glamsbjerg.

Mandag 8. april.

Hjertestien Årup. 5 km
Fra: Skolegade 3, 5560 Årup.

Mandag 15. april.

Hjertestien Vissenbjerg 5.5 km.
Fra: Vissenbjerghallen 5492.

Mandag 22. april

Tur på Helnæs, med besøg hos Susan Mortensen. (Susan guider turen).
Fra: Gammelhave, 5631 Ebberup.

Mandag 29. april.

Assens Jordbassiner. 6 km
Fra: Arena Assens, Rådhus Alle 25.

Mandag 6. maj.

Thorø rundt, 6 km.
Fra Drejet 7, 5610 Assens.

Mandag 13. maj.

Vandskoven Brylle.
Fra: Brugsen, Hyldegårdsvej, 5690,

Mandag 27. maj.

Hjertestien Nr. Broby 5,7 km.
Fra Egeballe 1 B, 5672 Nr. Broby.

Mandag. 3. juni.

Hesbjerg Skoven 5,5 km
Fra: Hesbjergvej 50, Blommenslyst.

Mandag 10. juni.

Vissenbjerg Fugleviglund. 5,5 km
Efter turen kan der nydes tærte eller sandwich i Caféen.
Fra: Cafeén Lergyden 38,
5492 Vissenbjerg.

Mange 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.



Hjertestierne er markeret med speciel skiltning.

Glæd hjertet med motion og mød nye mennesker



Kontaktperson:

Elise Ammitzbøll
Mobil: 2252 9163

Hjælpere:

Joan Andersen mobil 2423 8241
Conny Hansen mobil 2271 9066
Birthe Høgedal mobil 4021 7177

For mere information om
Hjerteforeningen Assens:
lokal.hjerteforeningen.dk/asse

Hjerteforeningen Assens inviterer alle med på

"gode gåture"

på hjertestierne og andre stier
i naturområder i Assens
kommune.



FORÅR 2024