

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 i Assens kommune i naturområder, men 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 2025
Alle gåture starter kl. 10.**

Mandag 3. marts

Høgsholtskovsti m.m. 6 km
Fra: P-plads ved Fyrtårn Tommerup, Tallerupvej 85, 5690 Tommerup.

Mandag 10. marts

Brunebjergstien Assens 5.5 km
Fra Arena Assens, Rådhusalle 25. 5610 Assens.

Mandag 17. marts.

Krengerupskoven 6 km.
Fra Hørvævmuseet, Nårupvej 30, 5620 Glamsbjerg.

Mandag 24. marts.

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

Mandag 31. marts

Hjertestien Aarup. 5,5 km.
Fra Skolegade 3, 5560 Aarup.

Mandag 7. april,

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

Mandag 14. april.

Sandager 6 km. Fra: Orelundvej 30, 5610 Assens.

Mandag 28. april.

Vissenbjerg Hjertesti 5,5 km.
Fra: Vissenbjerghallen. 5492.

Mandag 5. maj.

Hjertestien i Nr. Broby. 5,5km
Fra: Fritidscentret, Veringevej 11, 5672 Nr. Broby.

Mandag 12. maj.

Jordløse Bakker.
Fra: P plads Jordløse Møllevej nr. 37.

Mandag 19. maj.

Hesbjergskoven,
Fra Hesbjergvej 50, Blommenslyst.

Mandag 26. maj.

Vandsporet Assens,
Fra Forsyningsparken 2, 5610 Assens.

Mandag 2. juni

Tur til Svelmø.
Nærmere info senere.

Mandag 16. juni

Brydegaard 6 km. Besøg på Gl. Brydegaard, med sandwich e.l.
Fra: Fedet lige før dæmningen.

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

inviterer alle med på

”gode gåture”

på hjertestierne og andre stier
i naturområder i Assens
kommune.



Foråret 2025

Hjerteforeningen Assens