

Frisklivssti på Øvre Sandøra

Dette er en gammel natursti som Øvre Eiker kommune opparbeidet i 1991/92. Den har senere forfalt.

Diabetesforbundet Øvre Eiker Motivasjonsgruppe har våren 2014 ryddet og satt stien i stand.

Stien er merket med rød/hvite merkebånd. Lengden på den lange er omlag 4 km og starter fra Arbeideren i Gamle Hokksund. Den korte er fra 1 - 2,5 km avhengig av rutevalget. Det er flere muligheter til å kutte ned på lengden av turen dersom du ikke ønsker å gå hele runden.

Tren i naturen

Utendørstrening gir deg energi, gjør deg positiv og virker avstressende på kropp og sjel. Langs stien er det satt opp plakater med øvelser du kan gjøre på turen rundt løypa, laget av Aktiv Eiker.

På hver stasjon er den øvelsen du skal gjøre forklart med bilder og instruksjon slik at du gjør øvelsen riktig.

God tur !!



diabetesforbundet
Øvre Eiker Motivasjonsgruppe

