

## Hvad er en hjertesti?

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Hjerterforeningens lokalforeninger arrangerer mange steder aktiviteter på hjertestierne.

Området omkring Hindemåde er udlagt som et EF fugle-beskyttelsesområde for skovfugle for at beskytte levestederne for det rige fugleliv i området. Hjertestien går langs Hindemadesøen og op gennem skoven og er delt i to forskellige ruter.

Hjertestien egner sig både til gang, picnic, løb, barnevogne og kørestole (ikke rolator-egnet)

Der er gode P-plads forhold.

Tag familien med ud i det grønne.—god fornøjelse på hjertestien!

## Glæd hjertet med motion

Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet, og det giver større velvære. Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden:

[hjertestier.dk](http://hjertestier.dk)

Læs mere om forskellige aktiviteter i Haderslev lokalforening på:

[haderslev.hjerterforeningen.dk](http://haderslev.hjerterforeningen.dk)

Læs mere om Hjerterforeningen på:

[hjerterforeningen.dk](http://hjerterforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sekunder

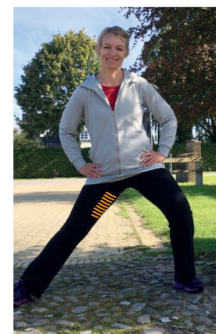
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



**Hindemåde**  
Haderslev



# Hjertestien

## Hindemade

Hjertestien går både langs med søen og op gennem skoven. Ruten langs søen er 3,5 km mens ruten gennem skoven er 4,7 km.

Der er et rigt fugleliv i området, og der er mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs.

**Vi går tur hver fredag i lige uger**

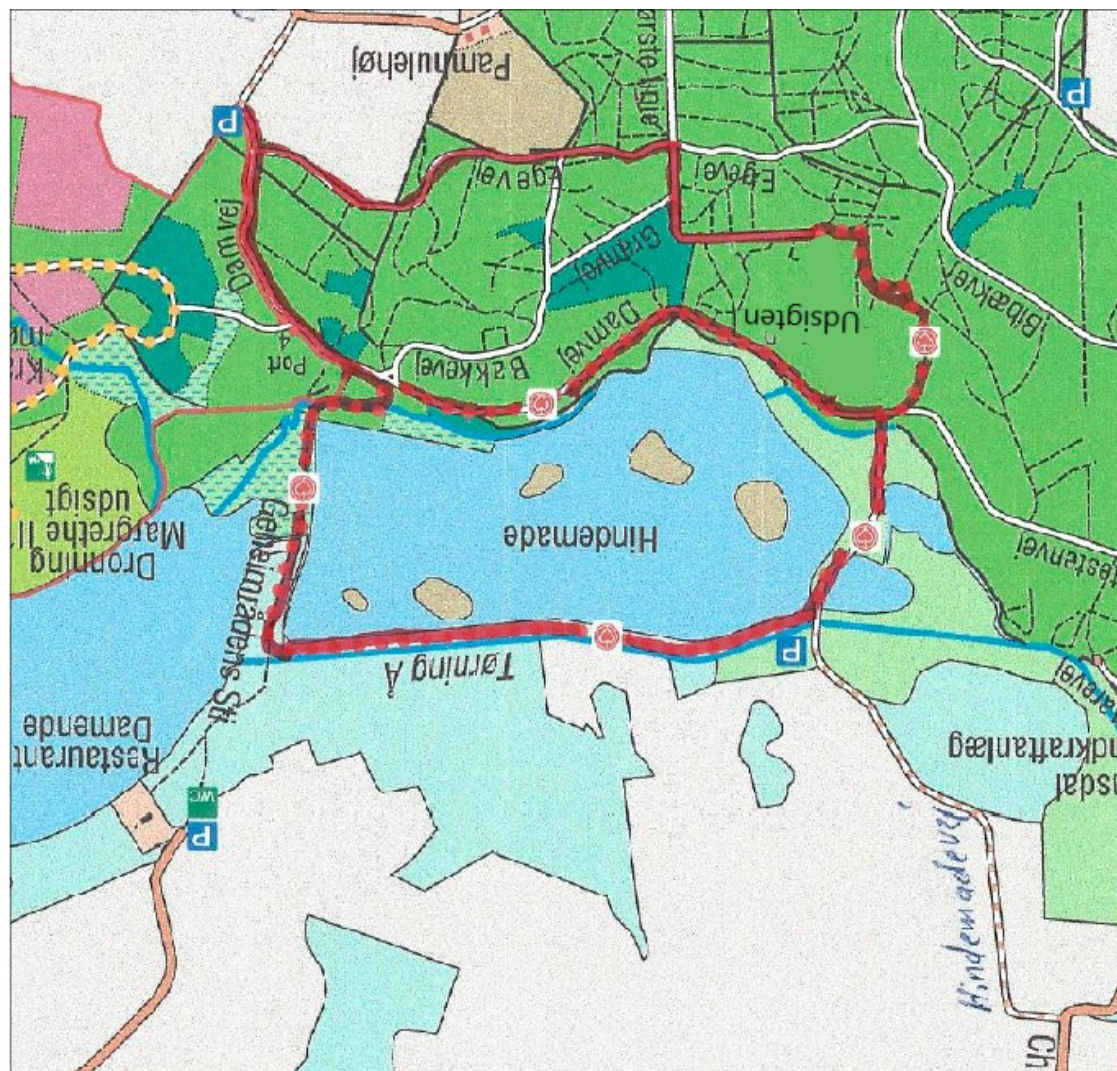
Kom og vær med!

Kontakt oplysninger til Haderslev lokalforening:

Mail: [haderslev@hjerterforening.dk](mailto:haderslev@hjerterforening.dk)

Tlf.: 2235 1121

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Haderslev lokalforening.



*Kortet ses her fra nordsiden.*

**Hindemade**

**Beliggenhed:** Haderslev

**Startsted:** Hindemadevej

**Slutsted:** Hindemadevej

**Længde:** 3,5 km eller 4,9 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.m.:** Ja

