

Hvad er en hjertesti?

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

Mange af Hjerteforeningens lokalforeninger arrangerer faste ugentlige aktiviteter på hjertestierne. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx nytårsmarch, 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 hjertesti.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicurv med ud i det grønne.

God fornøjelse på stien!

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 hjemmesiden hjertestier.dk

Kollund Naturunivers og Gammelmoseskov hjertesti er etableret af Lokalforening Aabenraa. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/aabenraa/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



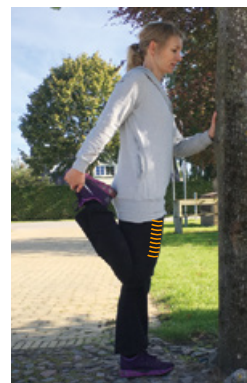
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



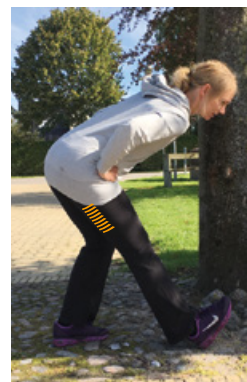
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



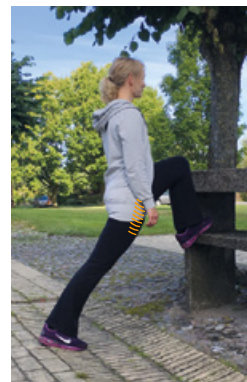
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



**Naturunivers og
Gammelmoseskov**
Kollund

Hjertestien

Kollund

Kollund Naturunivers er et naturskønt areal, som Naturstyrelsen har stillet til rådighed for lokalbefolkningen med henblik på at lave et naturskønt område, som kan komme Lokalbefolkningen og besøgende i området til gode.

Efter flere års frivilligt arbejde er det ved at være på plads med sø, nyplantet skov, parkeringsplads, toiletbygning, bålhytte, sheltere og hundeskov.

Der er i den forbindelse også blevet lavet en vandresti i samarbejde med Hjerteforeningen. Ruten starter umiddelbart efter pladsen med bålhytten, hvor der står et oversigtskort over ruten.

På ruten vil man komme gennem grønne områder med nyplantet skov, nyplantet frugtplantage, ældre tilvokset skov, engområde med græssende dyr. Ruten er i kuperet terræn med udsigt over marker, som støder op til området.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Lokalforeningen Aabenraa.



Kollund Naturunivers og Gammelmoseskov

Beliggenhed: Kollund

Startsted: Nørrevej 45d – fra plads ved bålhytte

Slutsted: Nørrevej 45d – ved plads ved bålhytte

Længde: 2,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

