

## 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

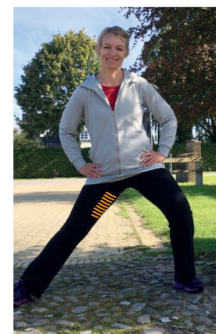
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



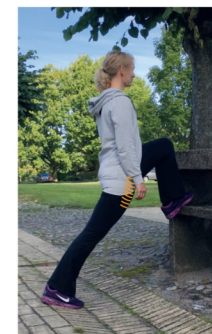
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



## Fjelstrupvej Hjertestien

Haderslev

# Hjertestien

## Fjeldstrupvej

Hjertestien er lavet i tæt samarbejde mellem 4 foreninger: Hjerteforening Haderslev, Diabetesforeningen, Lungeforeningen og Gigtforeningen.

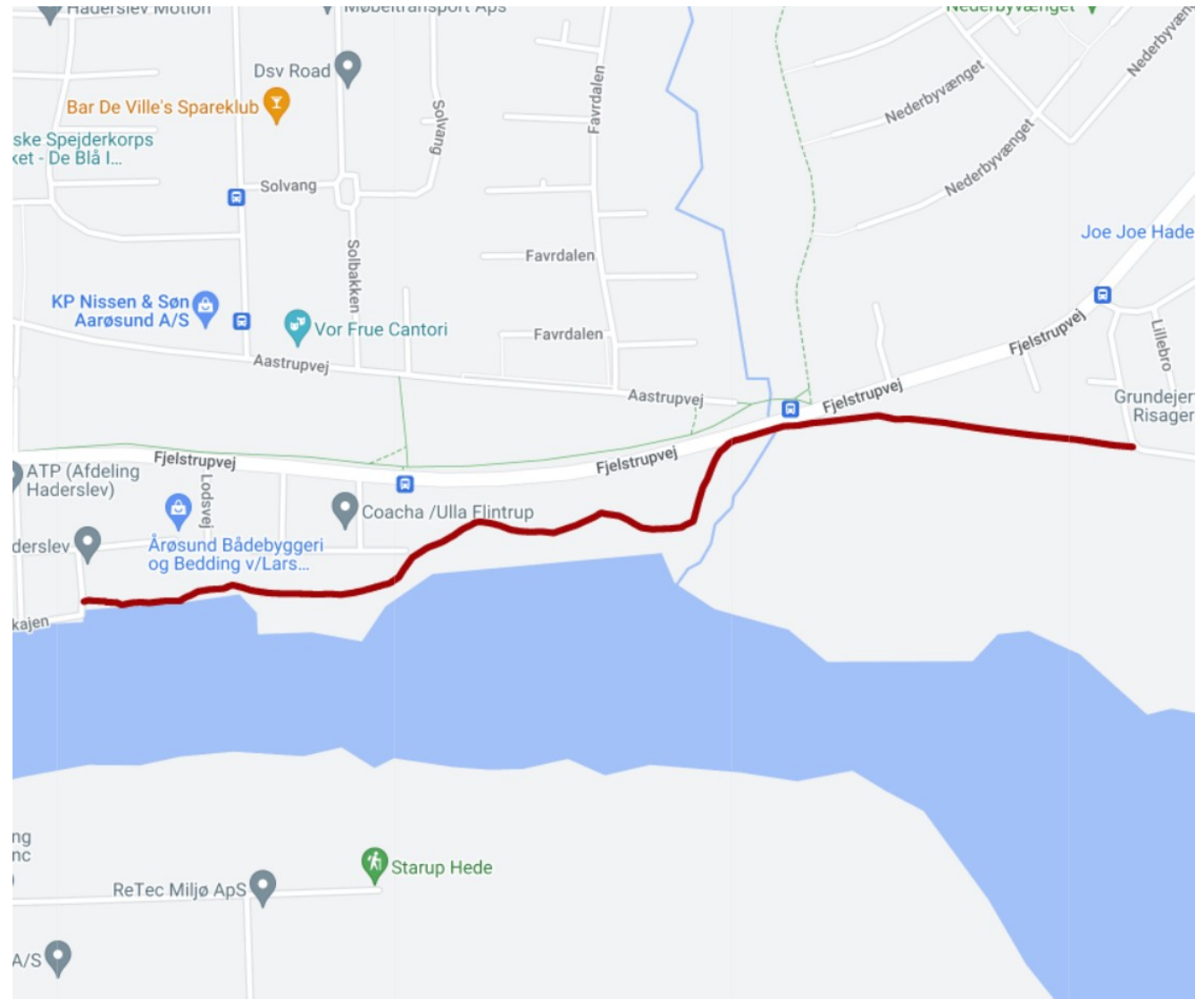


Stien er anlagt på en gammel jernbanesti Kleinbahn Haderslev der gik fra Haderslev til Fjelstrup gennem Haderslev via traktørstedet Vesterris til Åstrup og videre til Fjelstrup og Chr. Jernbanen fungerede fra 1899 til 1932. Strækningen fra Haderslev Statsbanegård ved Schaumann til Amtsbanegården på Jomfrustien blev indviet i 1899 som en del af strækningen fra Haderslev over Vonsbæk og Fjelstrup til Christiansfeld.

Projektet **GÅ MED**, skaber samhørighed og oplevelsesture med fælles gåtur, hver onsdag kl 13:30 - der vil altid stå en **GÅ MED**-vært klar til at modtage dig.

Kontaktoplysninger til Haderslev lokalforening:  
Mail: [haderslev@hjerteforening.dk](mailto:haderslev@hjerteforening.dk)  
Tlf.: 2235 1121

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



**Fjeldstrup Hjertesti**

**Beliggenhed:** Haderslev

**Startsted:** Ved Havnen

**Slutsted:** Vesterrisvej

**Længde:** 1,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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