

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.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens 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 picnicur 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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjerfestier.dk

Kunstruten, Rød rute hjertesti er etableret af Hjerterforeningen Vesthimmerland. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/vesthimmerland

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.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



Kunstruten
Rød rute

Hjertestien

Kunstruten, Rød rute

Turen starter mod øst i retning af Svømmehallen.

Der er skiltet med Hjerteforeningens logo. Et skilt uden pil betyder ligeud, ellers angives pil til højre og venstre.

Turen går forbi de spændende kunstværker i den indre by, blandt andet Per Kirkebys Mur. Man går på fortov, eller flisebelagte stier.

Ruten er for alle, også til kørestol, rollator.

Der er mulighed for en afstikker til Aars Kirke, På kirkegården ses en runesten samt en mindeplade over de henrettede frihedskæmpere fra Aars.

Hjertestien er planlagt og udført i samarbejde med Lions klubben i Aars, samt Vesthimmerlands Kommune.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Vesthimmerland.



Kunstruten, Rød rute

Beliggenhed: Aars

Startsted: Museet, Søndergade 44

Slutsted: Museet, Søndergade 44

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja