

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 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.

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

Kolding Geografisk Have hjertesti er etableret af Kolding. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/kolding

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



Geografisk Have
Kolding

Hjertestien

Kolding Geografisk Have

Haven er åben ALLE dage fra 10-18, hvor der i vintersæsonen er gratis entré i hverdage.

På ruten i Geografisk Have er der opsat fuglehuse. En tilhørende folder udleveres i receptionen, hvor man kan læse og se illustrationer af de træer og fuglekasser man kommer forbi på ruten.

På Geografisk Haves hjemmeside: geografiskhave.dk/hjertesti-med-fuglesang-2 findes også en digital bladversion af folderen.

Hjertestien går gennem områder med planter fra Kina, Japan, Europa, Nord- og Sydamerika, Canada til Rosenhaven, hvor der er mulighed for et besøg i Kolding Miniby. Turen fortsætter derfra gennem krydderhaven til dyre- og fuglefolden.

Hjertestien er specielt egnet til løb, picnic, barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

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



Kolding Geografisk Have
Beliggenhed: Christian 4. Vej, Kolding
Startsted: Kolding Geografisk Have
Slutsted: Ved indgangen til Geografisk Have

Længde: 1,8 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja