

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

Dronninglund hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Brønderslev. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/broenderslev](http://lokal.hjerteforeningen.dk/broenderslev)

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://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



**Dronninglund**  
hjertesti

# Hjertestien

## Dronninglund

Dronninglund by ligger lunt og smukt i læ af Jyske Ås og er omkranset af bøgeskov.

Byens historie er uløseligt forbundet med Storeskoven og Dronninglund Slot, som ligger sammen med kirken på vej ind til byen fra vest. Ud over slottet kendes Dronninglund også for sit kunstcenter, som ligger i kanten af Storeskoven tæt ved golfbanen.

Stien er smukt integreret i den flotte natur mellem Dronninglund by og slot, den indgår som en del af en Eventyrsti. Derfor kan man på stien møde herlige skulpturer, som med sjove fortællinger, skrevet af børn, giver turen en ekstra dimension - en eventyrlig hjertesti.

Der er mulighed for køb af madvarer hele året  
Der er toiletfaciliteter ved Skovkiosken.

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



### Dronninglund

**Beliggenhed:** Dronninglund

**Startsted:** Skovkiosken, Slotsgade 9

**Slutsted:** Skovkiosken, Slotsgade 9

**Længde:** 3 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Delvist egnet