

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 hjertestier.dk

Suldrup Hjertesti hjertesti er etableret af Hjerterforeningen Rebild. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/rebild

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



 **HJERTE**
FORENINGEN
Hvert slag tæller



Suldrup Hjertesti
Suldrup

Hjertestien

Suldrup Hjertesti

Dejlig afvekslende tur i både skøn natur og byområde / Fra parkeringspladsen følges stien rundt om søen med uret. Følg skiltene og stien op til Hjedsbækvej / drej til venstre ad Hjedsbækvej og ved Lundgrens tømrervirksomhed drejes til højre gennem gården og til venstre rundt om hus Derefter følges stien rundt forbi Børnehave og skole over boldbane. Ved næste boldbane drejes til venstre mod "Møllers Mose" og stien følges op ad bakke mod stadion og forbi tennisbaner.

Derefter drejes til højre ad Birkevej og til venstre ad Stadionvej. Dernæst til højre ad Aarestrupvej og til venstre ad Hjedsbækvej / til højre ad Stensgade til Anlægsvej – gennem anlægget følges skiltene til højre til Veggerbyvej. Her drejes til højre til Mosevej, hvor stien fortsætter venstre om søen og slutter ved parkeringspladsen Og hvis man vil, kan man gå turen den modsatte vej og er man lokalkendt kan man starte overalt på ruten.

Rigtig god fornøjelse – husk hver skridt tæller !

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



Suldrup Hjertesti

Beliggenhed: Suldrup

Startsted: Suldrup Sø

Slutsted: Suldrup Sø

Længde: 3,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej