

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

Ravnkilde - Nysum 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



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



**Ravnkilde - Nysum
Hjertesti**
Rebild

Hjertestien

Ravnkilde - Nysum Hjertesti

Dejlig afvekslende tur igennem skøn natur med nyanlagt plankesti og langs asfaltveje / Fra parkeringspladsen ved Agnetes Have går turen langs kirkens stengærde (vestlige) og drejer til højre med stengærdet på nordre/ højre side - følg stien til asfaltvejen / Tradsvejen og drej til venstre. Fortsæt ad Tradsvejen og drej til højre ad Nørvad . Herefter ligeud ned ad bakken indtil skilt viser til venstre før gården. Gården er en tidligere vandmølle.

Følg skiltene videre til ådalen / Lindenberg Å og følg plankestien opad videre mod Nysum. I området er der et rigt dyre- og fugleliv. I ådalen fouragerer traner og ofte ses musvåge, rød glente og ravne og i skovområdet mod øst kan man være heldig at se rådyr og der findes en grævlingekoloni som er mere end 100 år gammel. Før Nysum kan man nyde Nysum Fritidspark omkring søen.

I Nysum følg skiltene og drej til højre ad Nysum Byvej på cykel/gangsti tilbage til Kirken/ Agnetes Have i Ravnkilde.

Og hvis man vil, kan man gå turen den modsatte vej og er man lokalkendt kan man også starte turen i Nysum. Rigtig god fornøjelse – husk hver skridt tæller !

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



Ravnkilde - Nysum Hjertesti

Beliggenhed: Rebild

Startsted: Agnetes Have v. Ravnkilde Kirke

Slutsted: Agnetes Have v. Ravnkilde Kirke

Længde: 4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej