

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

Rønshoved og omegn hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Aabenraa. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerteforeningen.dk/aabenraa

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



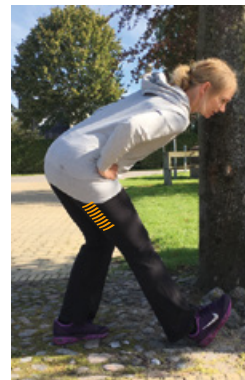
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



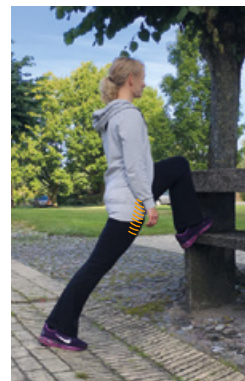
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Rønshoved og
omegn
Aabenraa**

Hjertestien

Rønshoved og omegn

Start- og slutsted: offentlig toiletbygning v. stranden i Rønshoved på Strandvejen

Første del af ruten følger Gendarmstien, som går langs Flensborg Fjord. Lige før Stranderød drejes fra Gendarmstien og går tilbage med Rønshoved. Ruten går gennem skov, strand og markområder. Ved Munkemølle passeres en mindesten for Dronning Margrethe den 1., som døde på sit skib i Flensborg Fjord for 600 år siden. Kløften i Rønshoved krydses.

Ruten kan forkortes flere steder, se stiplede linjer på kortet

Ruten går dels på en bred cykelsti langs Fjordvejen, som er en meget trafikeret vej.

Fjordvejen undgås ved at tage stiplet linje nr. 3 og fortsætte på stiplet linje nr. 2, v. Munkemølle følges stiplet linje nr. 1, Fjordvejen krydses op til Munkemøllevej

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



Rønshoved og omegn

Beliggenhed: Rønshoved

Startsted: Strandvejen, Rønshoved

Slutsted: Strandvejen, Rønshoved

Længde: 5,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja, bus 110 stopper 500 m fra start

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej