

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicurv 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

Sanatorieruten hjerteststi er etableret af Rebild Lokalforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

lokal.hjerterforeningen.dk/rebild

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

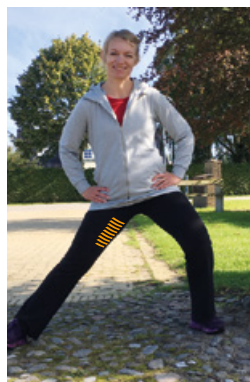
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



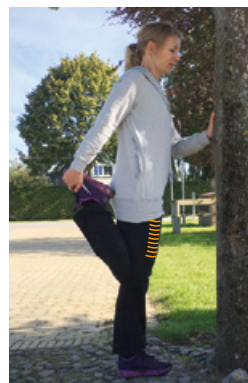
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Sanatorieruten
Skørping

Hjertestien

Sanatorieruten

Sanatorieruten er en bynær tur, der går gennem byen til Ottrup Mose og spejderhytterne i mosen. Videre over "Skovfogedmarken" forbi skovfogedstedet "Hollands-hus" til Sanatoriet (nu privathospital) og Sanatoriets park. Herfra tilbage til Kulturstationen.

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



Sanatorieruten

Beliggenhed: Skørping

Startsted: P-pladsen ved Kulturstationen

Slutsted: P-pladsen ved Kulturstationen

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej