

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

Kolding Nord Hjertesti hjertesti er etableret af Kolding Lokalforening. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/kolding

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

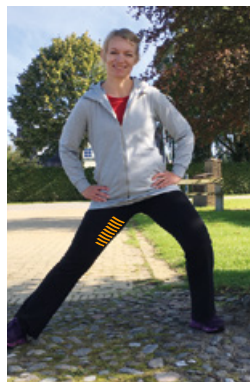
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



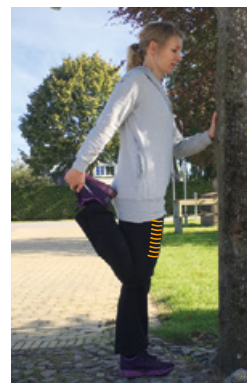
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



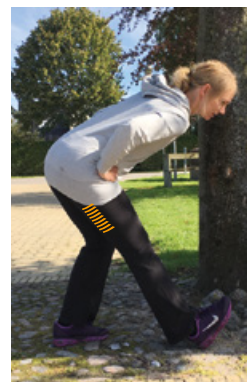
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



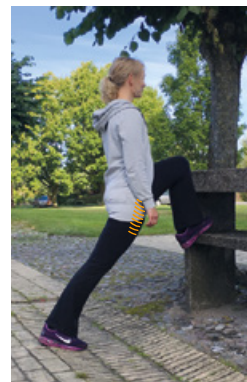
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



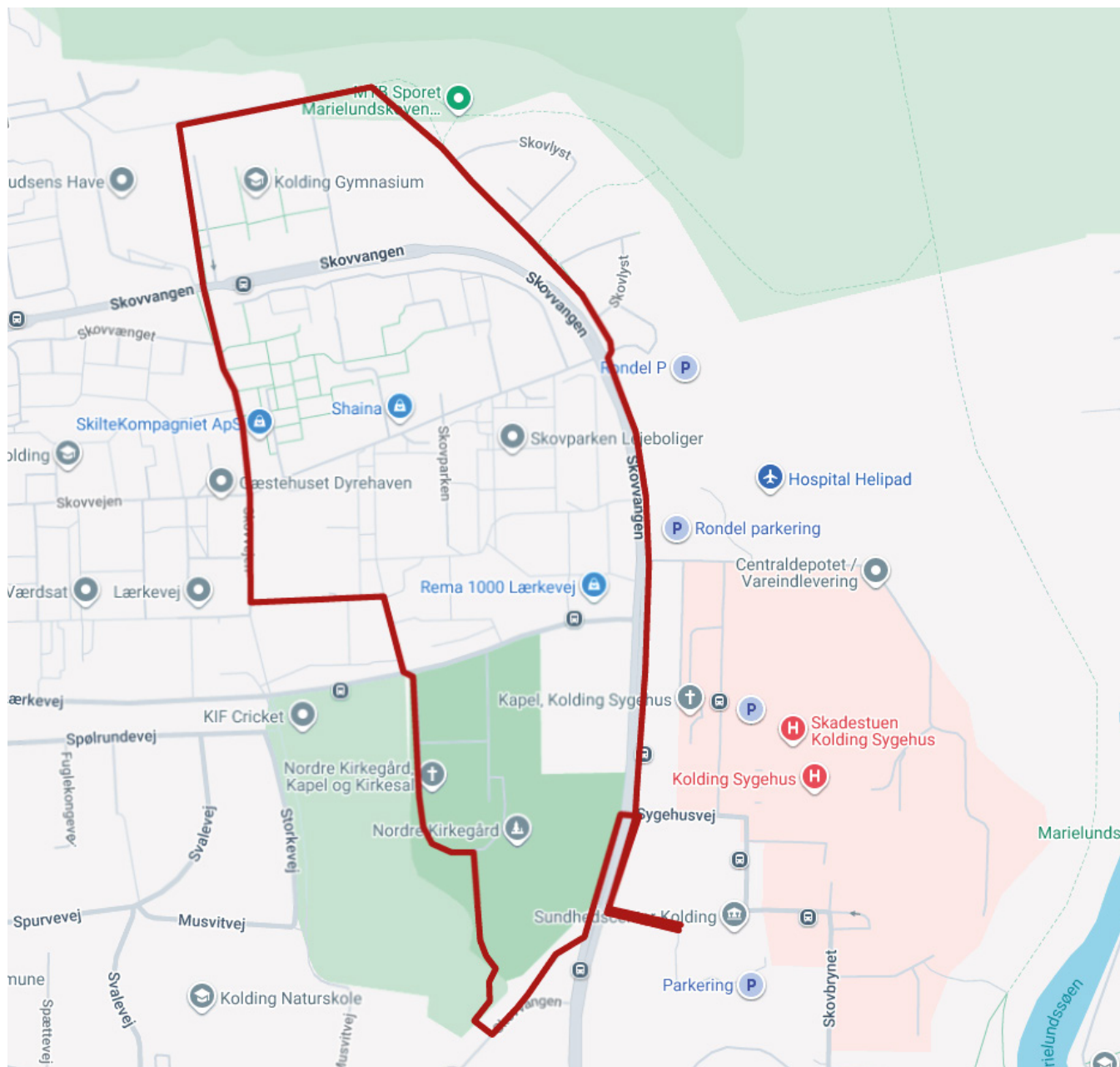
Kolding Nord Hjertesti
Kolding

Kolding Nord Hjertesti – Oplev Kolding

Turen går via Ndr. Kirkegård, et grønt åndehul midt i byen, og videre gennem Skovparken – et boligområde i forandring med nye former for beboelse og liv. På ruten kommer man også tæt på skoven, hvor du kan tage en afstikker ned til Trolldhedestien.

Der er parkering ved Sundhedscenteret, og i åbningstiden er der her adgang til toiletter. Ved stiens start, som ligger bag cykelparkeringen, når du kommer fra parkeringspladsen, finder du 'Træningstæppet' – et oplagt sted at varme op eller strække ud, når turen er slut.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Kolding lokalforening.



Beliggenhed: Kolding

Startsted: Sundhedscentret Kolding, Sygehusvej 6

Slutsted: Sundhedscentret Kolding, Sygehusvej 6

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: ja

Mulighed for offentlig transport: ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: ja