

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 picnicurk 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 aarslev.hjerteforeningen.dk/

Aarslev Engsø hjertesti er etableret af lokalforeningen Aarhus. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://aarslev.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på aarslev.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



Aarslev Engsø
Brabrand Aarhus Vest

Hjertestien

Aarslev Engsø

Hjertestien går hele vejen rundt om Aarslev Engsø og derudover igennem skov, by og bebyggelse.

Undervejs er der en legeplads, mulighed for at sidde ned på bænke osv. og rigt fugleliv.

Stien er egnet til både picnic, cykling, løb og barneklapvogne.

Lokalforeningen Aarhus har lavet et turforslag. Turforslaget giver et godt indtryk af Årslev Engsøs geologiske placering i Aarhus Ådal. Ruten veksler mellem udsigtspunkter med frit udsyn over søen og store engarealer. På sydsiden fører stien gennem et lille stykke privat skov og ad den nedlagte Hammelbane forbi herregården Constantinsborg.

Turen er på 8,5 km og kan kombineres med vandreruten "Rundt om Brabrand Sø", der er på godt 9,2 km.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Aarhus.



Hjertelinjen
70 25 00 00
Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



HJERTE
FORENINGEN



Aarslev Engsø

Beliggenhed: Brabrand Aarhus Vest

Startsted: P-pladsen v. Byleddet/Søskovvej

Slutsted: P-pladsen v. Byleddet/Søskovvej

Længde: 8,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej