

## 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 [hjertestier.dk](http://hjertestier.dk)

Kolding Brødgårdsvej hjertesti er etableret af lokalforeningen Kolding. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://kolding.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://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



**Brødgårdsvej**  
Kolding

# Hjertestien

## Kolding Brødgårdsvej

Ved Gåsehuset vælger man, om turene skal gås med eller mod uret.

5 km. følg hjerteskieltene og de violette pile.

2,5 km. følg hjerteskieltene og de røde pile.

Turene går langs den smukke Vester Nebel Ådal, de åbne græsningsoverdrev og skoven med mange forskellige træsorter.

Flere steder på ruterne er der mulighed for at sætte sig og betragte den smukke udsigt og nyde sin medbragte mad og drikke.

Der ryddes ikke for sne

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



### Kolding Brødgårdsvej

**Beliggenhed:** Brødsgårdsvej 52, Harte

**Startsted:** Landbomuseet

**Slutsted:** Landbomuseet

**Længde:** 2,5 km og 5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej