

## 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 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.

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)

Flaunskjold 1 hjertesti er etableret af lokalforeningen Brønderslev. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://broenderslev.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



**Flaunskjold 1**  
Dronninglund

# Hjertestien

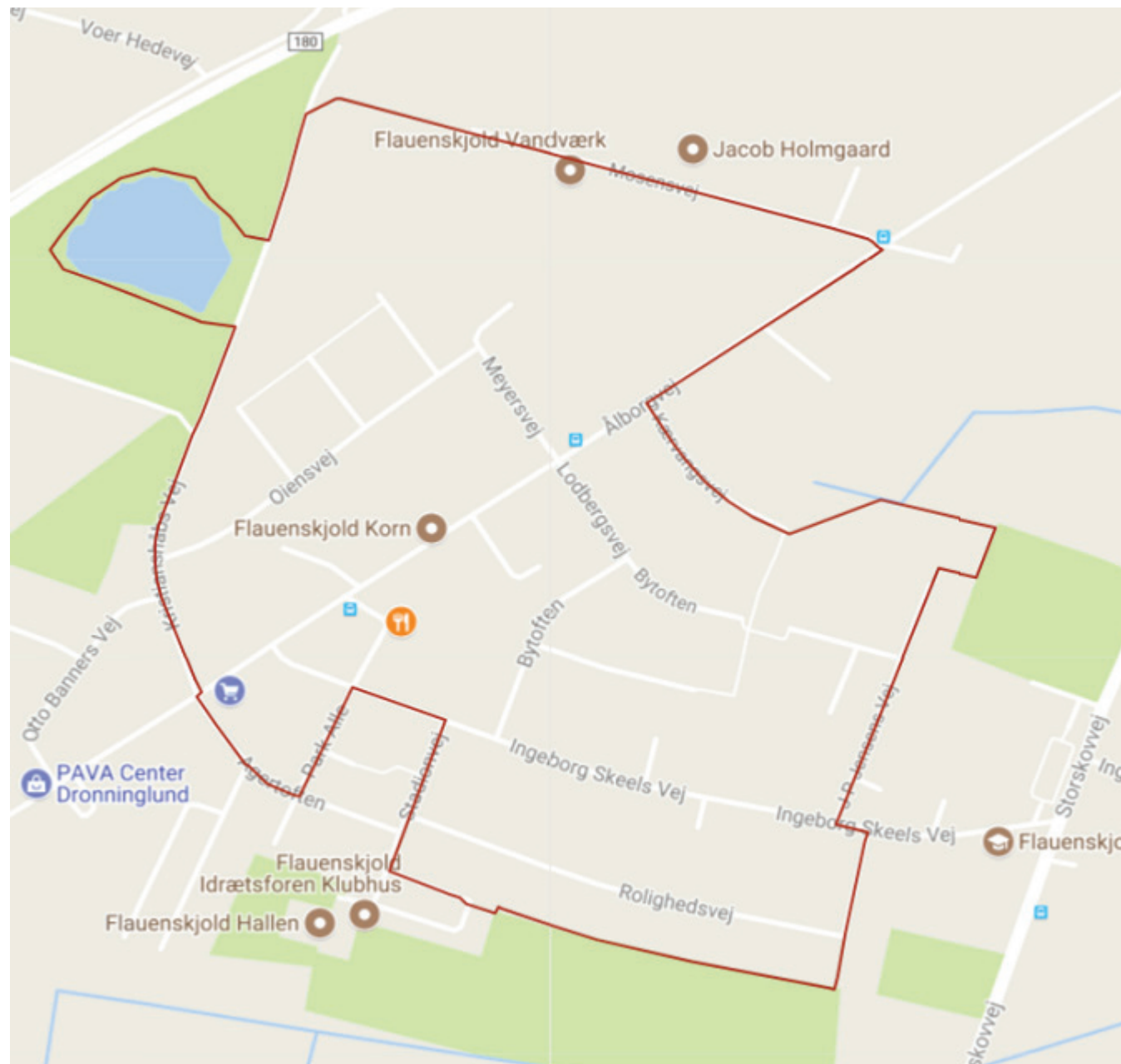
## Flaunskjold 1

Der forefindes toiletter i Flauenskjoldhallen. Der gælder almindelige regler for færdsel på private arealer. Hunde skal være i snor, og affald må ikke smides i naturen.

Flaunskjold er en lille hyggelig by med ca. 710 indbyggere lige for foden af Jyske Ås. Der er etableret et regnvandsbassin tæt på byen. Søen "Europasøen" fremstår som en oase med opsatte borde og bænke samt skøn natur. I Flauenskjold finder du også den fantastiske udsigt ved Kirkeskovvej, vikingejorden og "Jyske ås Familie- og udfoldelsesplads" midt i byen.

Der findes også en hjertestei på 8,1 km, der har samme startsted.

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



**Flaunskjold 1**

**Beliggenhed:** Dronninglund

**Startsted:** Autocamperpladsen, Agertoften 4A, 9330 Dronninglund

**Slutsted:** Autocamperpladsen, Agertoften 4A, 9330 Dronninglund

**Længde:** 3,2 km

**Mulighed for parkering:** Ja