

## 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)

Kalvø hjertesti er etableret af lokalforeningen Aabenraa. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://aabenraa.hjerteforeningen.dk/>

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



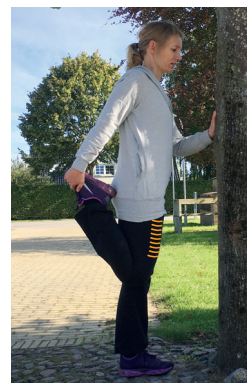
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Kalvø**  
Aabenraa

# Hjertestien

## Kalvø

Stien går igennem bebygget område og langs stranden. Der er et rigt fugleliv i området, og undervejs er der adgang til toilet og mulighed for at sidde ned på diverse bænke.

Hjertestien er både egnet til picnic, cykling, løb, barnevogne, kørestole og gangbesværede.

Der er flere seværdigheder på Kalvø. Mange tager turen 2 gange, fordi der er meget at se på!

Buslinje 123 fra Aabenraa.

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



### Kalvø

**Beliggenhed:** Kalvø ved Gennerbugt, 6230 Rødekre

**Startsted:** P-plads ved Kalvø

**Slutsted:** P-plads ved Kalvø

**Længde:** 1,8 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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