

## 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)

Kollund Skov 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



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Kollund Skov**  
Kollund

# Hjertestien

## Kollund Skov

Hjertestien fører dig igennem et kuperet og varieret terræn.

Området ligger på nordsiden af Flensborg Fjord. Mange steder på ruten får du et kig til Tyskland. Ruten følger delvist Gendarmstien.

Der er mulighed for at gøre en afstikker til grænseovergangen ved Skomagerhus.

Der er en anden sti (Kollund by og strand 3,4 km), der har samme startsted.

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



### Kollund Skov

**Beliggenhed:** Kollund, 6340 Kruså

**Startsted:** P-plads overfor Molevej 2

**Slutsted:** P-plads overfor Molevej 2

**Længde:** 3,1 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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

**Hjertelinjen**

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

