

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

Krabbes grønne ring hjertesti er etableret af lokalforeningen Silkeborg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://silkeborg.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på 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



Krabbes grønne ring
Kjellerup

Hjertestien

Krabbes grønne ring

Der er start ved Aktivitetscentret/Alhuset i Kjellerup, og stien følger samme rute, stort set, som Det Grønne Løb. Det vil sige, hen over Torvet, ned ad Østergade, opad Kirkebakken, ned i Krabbes Grønne Ring på toppen. Herfra ad stien over Tange Å, videre op af nogle trapper til Halvmånen. Ned af trapper igen og over Dæmningen og videre herfra over Nørregade, hvor man følger ringen langs med Fredensgade. Turen går videre over Vestergang og langs sygehusbækken hen til Spejderhuset. Så går man videre ad Skolvangen og Skolegade til Alhuset.

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



Krabbes grønne ring

Beliggenhed: Kjellerup

Startsted: Aktivitetscentret/Alhuset i Kjellerup

Slutsted: Aktivitetscentret/Alhuset i Kjellerup

Længde: 3,3 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

