

Hvad er en hjertesti?

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens 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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Krogerup Skovene hjertestier etableret af lokalforeningen Fredensborg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på fredensborg.hjerterforeningen.dk

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.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



Krogerup Skovene
Fredensborg

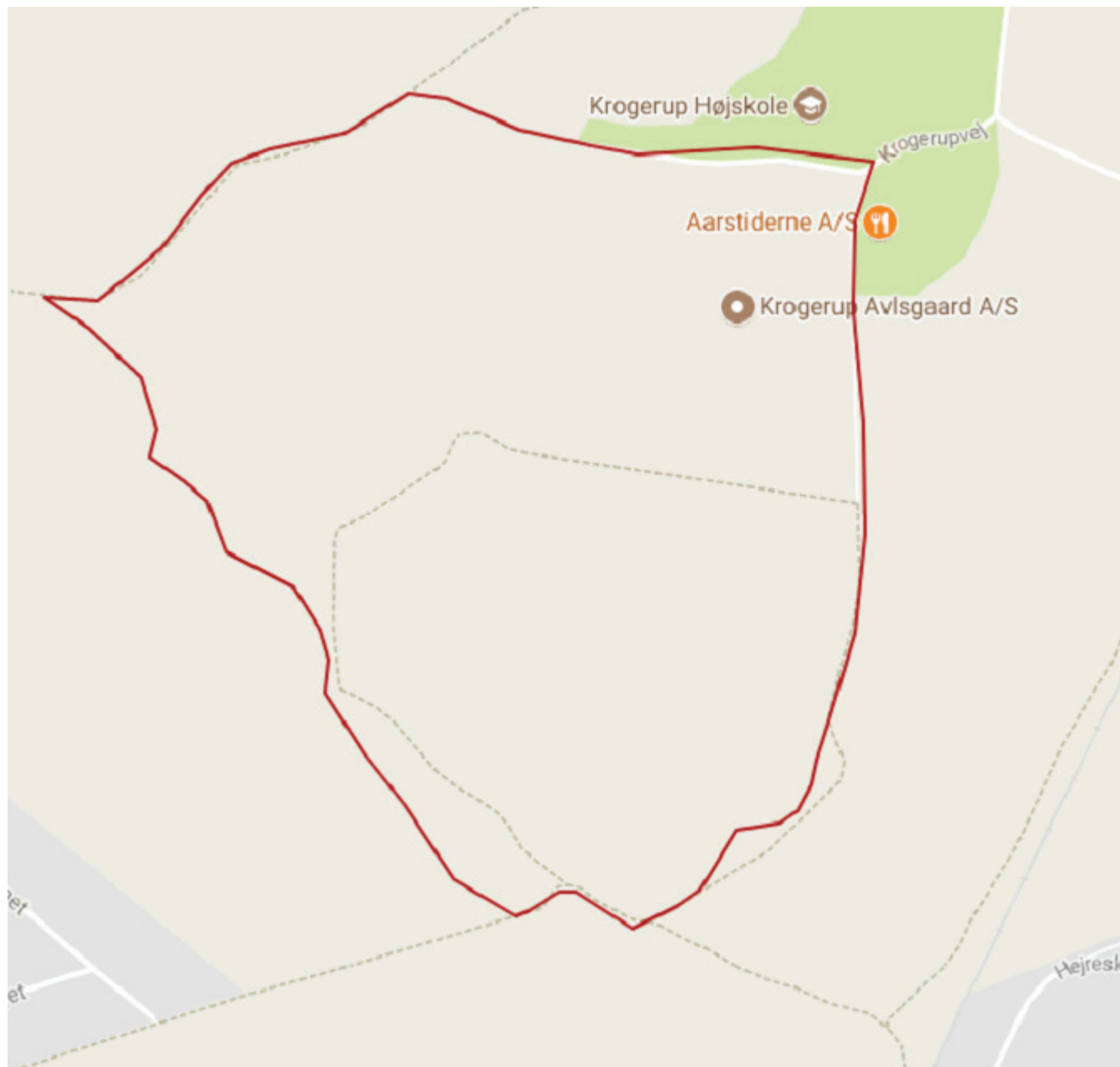
Hjertestien

Krogerup Skovene

Hjertestien er en afmærket sti gennem Krogerup Skovene. Stien er på 2,1 km. Stien og Sundhedssporet er etableret i samarbejde mellem Naturstyrelsen, Fredensborg Kommune og Hjerteforeningens lokalforening.

Naturstyrelsen vil gerne have, at skoven bliver brugt. Selvfølgelig skal den bruges med omtanke og fornuft. Der lever dyr og vokser forskellige træer og planter. Dét skal der tages hensyn til såvel som til de andre skovgæster!

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



Krogerup Skovene

Beliggenhed: Fredensborg

Startsted: Krogerup Avlsgård

Slutsted: Krogerup Avlsgård

Længde: 2,1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej