

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

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

Manna-Thise hjerteststi er etableret af lokalforeningen Brønderslev. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://broenderslev.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



Manna-Thise
Brønderslev

Hjertestien

Manna-Thise

Der forefindes toiletter i velfærdsbygningen på kirkegården.

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

Midt i og for foden af Thise Bakker ligger to mindre landsbyer, Thise og Manna. Naturen i Thise bakker er fantastisk og det gode foreningsliv har tilbud til indbyggere i alle aldre.

Undervejs på ruterne kan der bl.a. opleves "Bakketårnet" med en udsigt over Thise Bakker og for foden deraf en aktivitetsbane, "Thise Kirke" fra 11-1200 tallet. "Vor Frue Kilde" - en udtørret helligkilde og "Multihuset" med bl.a. fitnesscenter, idrætshal og ungdomsklub.

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



Manna-Thise

Beliggenhed: Manna-Thise

Startsted: Bakketårnet i Thise Bakker, Kirkebakken 66, 9700 Brønderslev

Slutsted: Bakketårnet i Thise Bakker, Kirkebakken 66, 9700 Brønderslev

Længde: 3,7 km, 5,1 km og 11,1 km

Mulighed for parkering: Ja