

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

Øster Brønderslev hjertesti 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



Øster Brønderslev
Brønderslev

Hjertestien

Øster Brønderslev

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

Ø. Brønderslev ligger midt i Vendsyssel. Der er både en gammel bydel og flere nye bydele til. I byen bor ca. 900 indbyggere og Ø. Brønderslev er kendt for den årlige familiefestival "Blåhøjfestival".

I byen kan bl.a. opleves "Galgebakken", "Bålhøj Plantage" der blev bygget af byens egne mænd i 1900 tallet, den førhenværende sump "Damhale" og mindestenen på "Tingstedet" som før i tiden bestod af en firkant store sten, hvor anklagede sad under retssagen.

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



Brønderslev hjertestie

Beliggenhed: Brønderslev

Startsted: Samlingshuset Ø. Brønderslev, Sankelmarksvej 23, 9700 Brønderslev

Slutsted: Samlingshuset Ø. Brønderslev, Sankelmarksvej 23, 9700 Brønderslev

Længde: 2.9 km, 5.7 km og 7.9 km

Mulighed for parkering: Ja

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

