

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

Rise 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

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



Rise Skov
Aabenraa

Hjertestien

Rise Skov

Stierne går igennem skoven med kuperet terræn og forbi Vestersø. Der er bålplads, et rigt fugleliv i området og mulighed for at sidde ned på bænke undervejs.

Hjertestierne er egnet til løb, cykling og picnic.

Der er tre afmærkede ruter på henholdsvis 5,2 km (gul), 3,9 km (blå) og 2,2 km (rød).

Busruterne mellem Rødekro og Aabenraa er linje 2, 124 og 125, og der er busstoppested på Løgumklostervej ca. 250 m fra start/slut.

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



Rise Skov

Beliggenhed: Mellem Aabenraa og Rødekro

Startsted: P-plads Ravnholt, Løgumklostervej

Slutsted: P-plads Ravnholt, Løgumklostervej

Længde: 5,2 km (gul), 3,9 km (blå) og 2,2 km (rød)

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja