

## 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](http://hjertestier.dk)

Stien om Hørning by hjertesti er etableret af lokalforeningen Skanderborg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://skanderborg.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



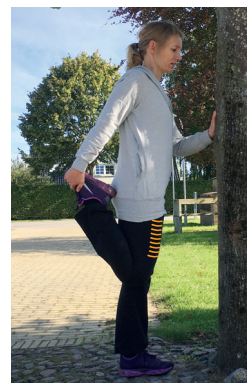
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Stien om Hørning by**  
Hørning

# Hjertestien

## Stien om Hørning by

Stien om Hørning by går gennem både skov og byarealer. Det er en kombination af meget forskelligt terræn. Der er både primitive stier, landeveje, skovarealer og stier langs åer.

Hunde er tilladt, men skal holdes i snor. Turen er egnet til picnic og der er undervejs mulighed for at sidde ned på bænke el.lign. Stien går forbi den 32 km lange Århus Å, Sommerbækken, Hørning Teglværk, Savværket i Beringbro, Jernbanen i Hørning og Hørning Tennisbane.

Hjertestien er etableret i samarbejde med bl.a. Hørning Borgerforening og Danmarks Naturfredningsforening.

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



**Stien om Hørning by**  
**Beliggenhed:** Hørning  
**Startsted:** Efterskolen Ådalen  
**Slutsted:** Efterskolen Ådalen

**Længde:** 10,2 km  
**Mulighed for parkering:** Ja  
**Mulighed for offentlig transport:** Ja  
**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej