

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

Petersmindestien hjertesti er etableret af Rebild Lokalforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://rebild.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



Petersmindestien
Skørping

Hjertestien

Petersmindestien

Petersmindestien følger Banestien langs jernbanen til Hanehøj-området, som har navn efter den markante gravhøj, der ligger nordvest for byen. Hanehøj-området er et naturområde, som i 1963 blev skænket til Skørping Kommune af slagtermester Pedersen og hans kone til minde om deres søn Peter, som omkom ved en tragisk trafikulykke. Det blev givet med den klausul, at området kun måtte bruges til rekreative formål. Det er et smukt område med en spejderhytte, en lille sø og mange flotte "purkerbøge"; bøge der i modsætning til andre bøgetræer kan sætte rodkud. Stien fortsætter med den sydlige del af byen, hvor den passerer Skørping nykirke fra 1914.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Rebild Lokalforening.



Petersmindestien

Beliggenhed: Skørping

Startsted: P-pladsen v. Kulturcentralen

Slutsted: P-pladsen v. Kulturcentralen

Længde: 4,73 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

