



Felsted hjertestier

Felsted

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



Hvad er en hjertestier?

En hjertestier 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 hjertestier.

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

Felsted hjertestier er etableret af lokalforeningen Aabenraa. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på aabenraa.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Felsted

Hjertestien løber på asfalteret sti eller fortov, og den har ingen særlige stigninger.

Stien går dels igennem byen (især den korte rute) og dels igennem åbent land. Der er gadelys næsten hele vejen, og der bliver normalt sneryddet og saltet ved behov.

Ved Moselunden er der opslag, som viser en del træningsøvelser.

Der er toilet i Damms Gård.

Ruterne er hhv. 2,4 km (blå) og 5,2 km (rød).

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



Felsted hjertestesti

Beliggenhed: Felsted og omegn

Startsted: Torvet i Felsted - eller et andet sted på ruten

Slutsted: Torvet i Felsted - eller et andet sted på ruten

Længde: 5,2 km og 2,4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja