HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet




# Klim Bjerg
Fjerritslev

## 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



## 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 picnickurv 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

Klim Bjerg hjertesti er etableret af lokalforeningen Jammerbugt. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
jammerbugt.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på
hjerteforeningen.dk

# Hjertestien

## Klim Bjerg

Smuk hjertesti i Nordjysk natur med udsigt over Vesterhavet.

Hjertestien er lavet i samarbejde med Thorup-Klim Skole, hvor skolebørnene har de lavet hjerter, der hænger på træerne langs stien.

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




**Klim Bjerg**
**Beliggenhed:** Klim, 9690 Fjerritslev
**Startsted:** P-plads ved kalkgraven
**Slutsted:** P-plads ved kalkgraven

**Længde:** 3 km
**Mulighed for parkering:** Ja
**Mulighed for offentlig transport:** Nej
**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej

**Hjertelinjen**
70 25 00 00
Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende
HJERTE FORENINGEN