



Kollerup Gods Hadsten

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 picnicur 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

Kollerup Gods hjertestier er etableret af lokalforeningen Favrskov. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://favrskov.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Kollerup Gods

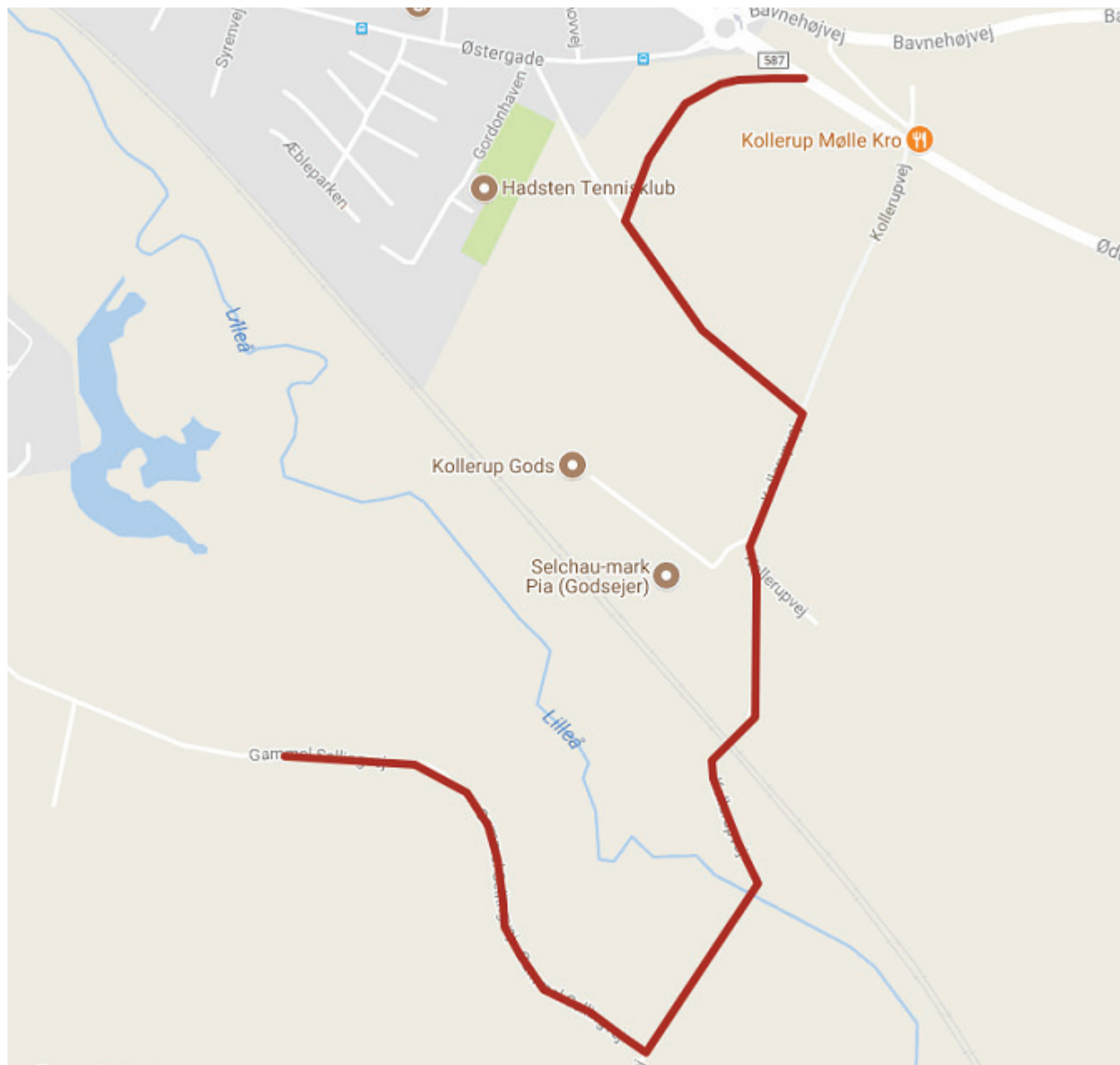
Kollerup Gods ligger nord for Lilleåen i den brede dalgang øst for Hadsten - højt og smukt over Lilleådal.

Hovedbygningen består af et trefløjet anlæg, der står på et voldsted, delvis omgivet af voldgrave. Avlsgården er ligeledes trefløjet. Sammen med hovedbygningen danner avlsgården et lukket gårdrum, der giver hele anlægget karakter af en befæstning.

I begyndelsen af 1300-årene var der ufredstider i Danmark, så derfor har den borg, hvorfra voldanlægget stadig findes, givet tryghed for datidens ejere. I 1931 blev Kollerup købt af Harald Mark, hvis efterkommere stadig ejer og driver godset.

Landskabeligt er Kollerup Gods beliggende i den grønne og bakkede Lilleådal. Talrige fund fra sten- bronze- og jernalder vidner om livlig menneskelig aktivitet på og omkring Kollerup. Vikingerne brugte området og byggede borg på stedet. Resterne af denne borg er fundet nær Kollerup Møllekro.

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



Kollerup Gods

Beliggenhed: Hadsten

Startsted: Parkeringspladsen lige før Kollerup Kro

Slutsted: Parkeringspladsen lige før Kollerup Kro

Længde: 3,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej