

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

Rønshoved og omegn hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Aabenraa. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på aabenraa.hjerteforeningen.dk/

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



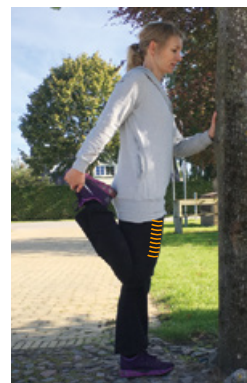
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



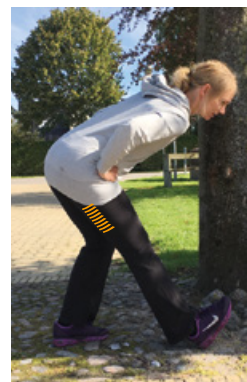
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



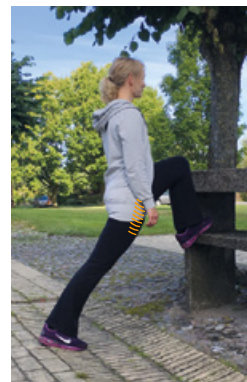
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Rønshoved og
omegn
Aabenraa**

Hjertestien

Rønshoved og omegn

Ruten starter og slutter ved en offentlig toiletbygning ved stranden i Rønshoved beliggende på Strandvejen.

Den første del af ruten følger man Gendarmstien, hvor man går langs Flensborg Fjord. Lige før Strandrød drejer man fra Gendarmstien og går tilbage mod Rønshoved.

Ruten går gennem skov, strand og markområder. Undervejs passerer man ved Munkemølle en mindesten for Dronning Margrethe den 1., som døde på sit skib på Flensborg Fjord for ca. 600 år siden. Endvidere krydser man Kløften i Rønshoved.

Der er mulighed for at forkorte ruten flere steder (stiplede linier)

En flot naturskøn rute.

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



Rønshoved og omegn

Beliggenhed: Rønshoved

Startsted: Strandvejen, Rønshoved

Slutsted: Strandvejen, Rønshoved

Længde: 6,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej