

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



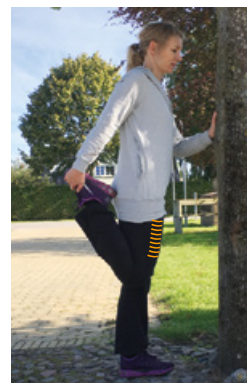
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



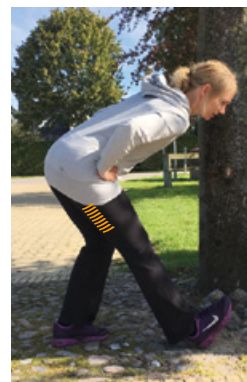
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



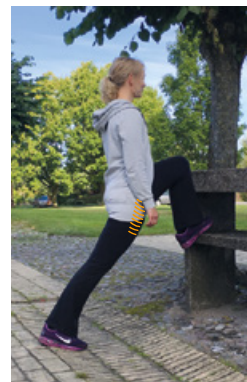
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Hvad er en 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 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

Hannerup & Fuglsang/Hannerup Skov & by hjertesti er etableret af Fredericia. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/fredericia>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk



**Hannerup & Fugl-
sang Skov**
Hannerup Skov & by

Hjertestien

Hannerup & Fuglsang Skov/Hannerup Skov & by

I Fredericia har vi to hjertestier, der starter og slutter samme sted. Den ene går fra Hannerup Skov over i villakvarteret omkring Hannerup Kirke, mens den anden fortsætter gennem Erritsø Mose til Fuglsang Skov. Begge kommer tilbage gennem Hannerup Skov og slutter ved Fag og Firmas Klubhus.

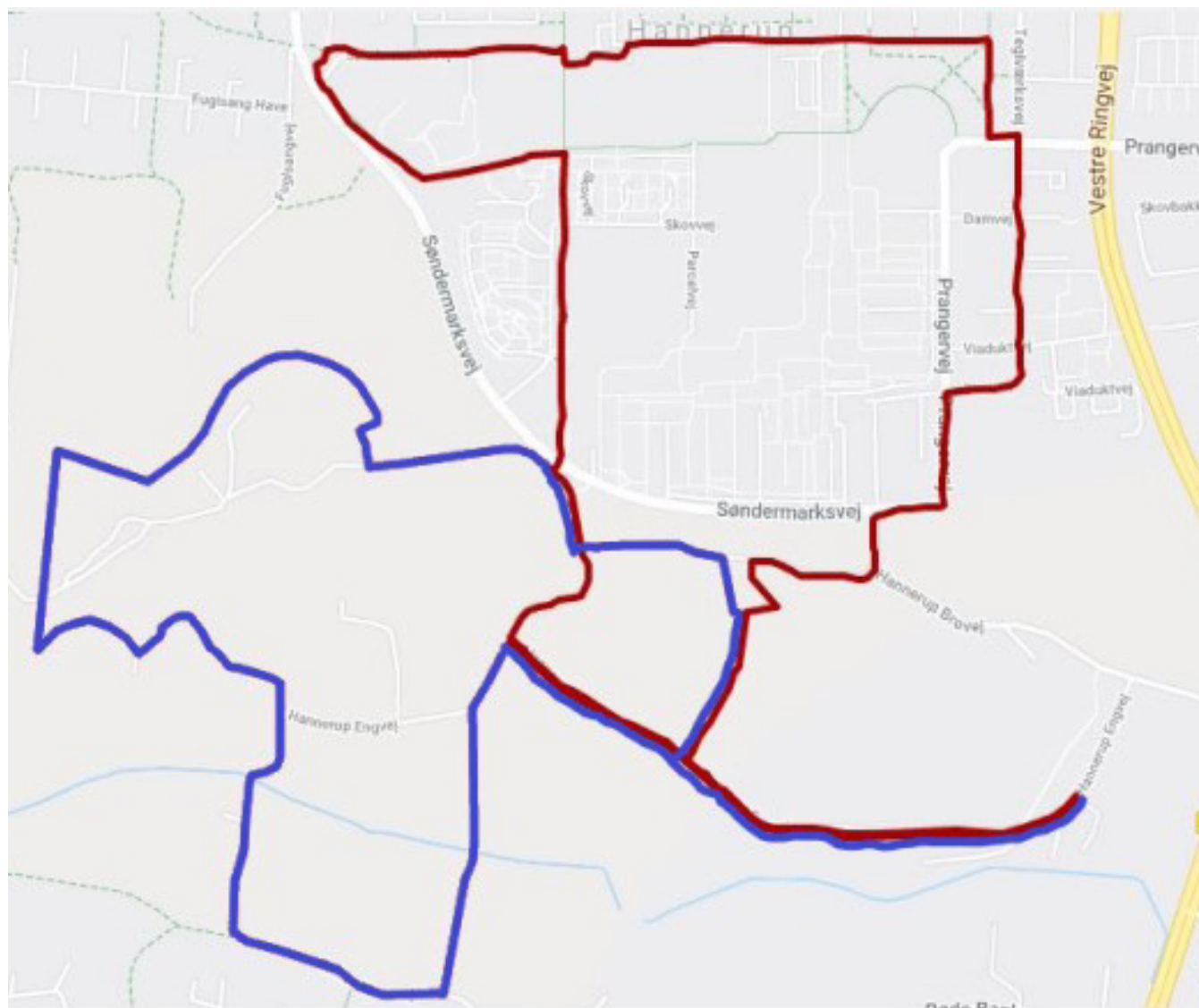
Hannerup og Fuglsang Skov (blå sti)

Denne smukke natursti går udelukkende gennem skov, eng og mose, og kommer bl.a. forbi indhegning med hjortevildt. Stiens underlag er mere varieret og kun asfalteret i starten og slutning af ruten.

Hannerup skov og by (rød sti)

Stien går gennem skov med kuperet terræn, bebyggelse og langs sø. På ruten er der en legeplads og mulighed for at stoppe og sidde ned. Turen er rig på fugleliv og ruten kan bruges hele året, da der ryddes sne osv.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Fredericia lokalforening.



Hannerup & Fuglsang Skov/Hannerup Skov & by

Beliggenhed: Hannerup, Fredericia

Startsted: Fag & Firma Sports Klubhus

Slutsted: Fag & Firma Sports Klubhus

Længde: 5,2 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej