



## Bjerndrup Hjertesti B1+B2 Bjerndrup

### Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



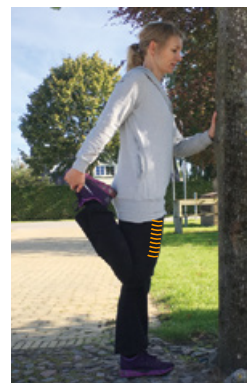
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



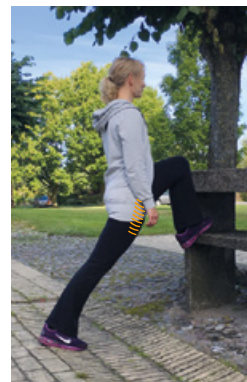
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



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 [hjerestetier.dk](https://hjerestetier.dk)

Bjerndrup Hjertesti B1+B2 hjertesti er etableret af Lokalforeningen Aabenraa. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/aabenraa/>

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](https://hjerteforeningen.dk)

# Hjertestien

## Bjerndrup Hjertesti B1+B2

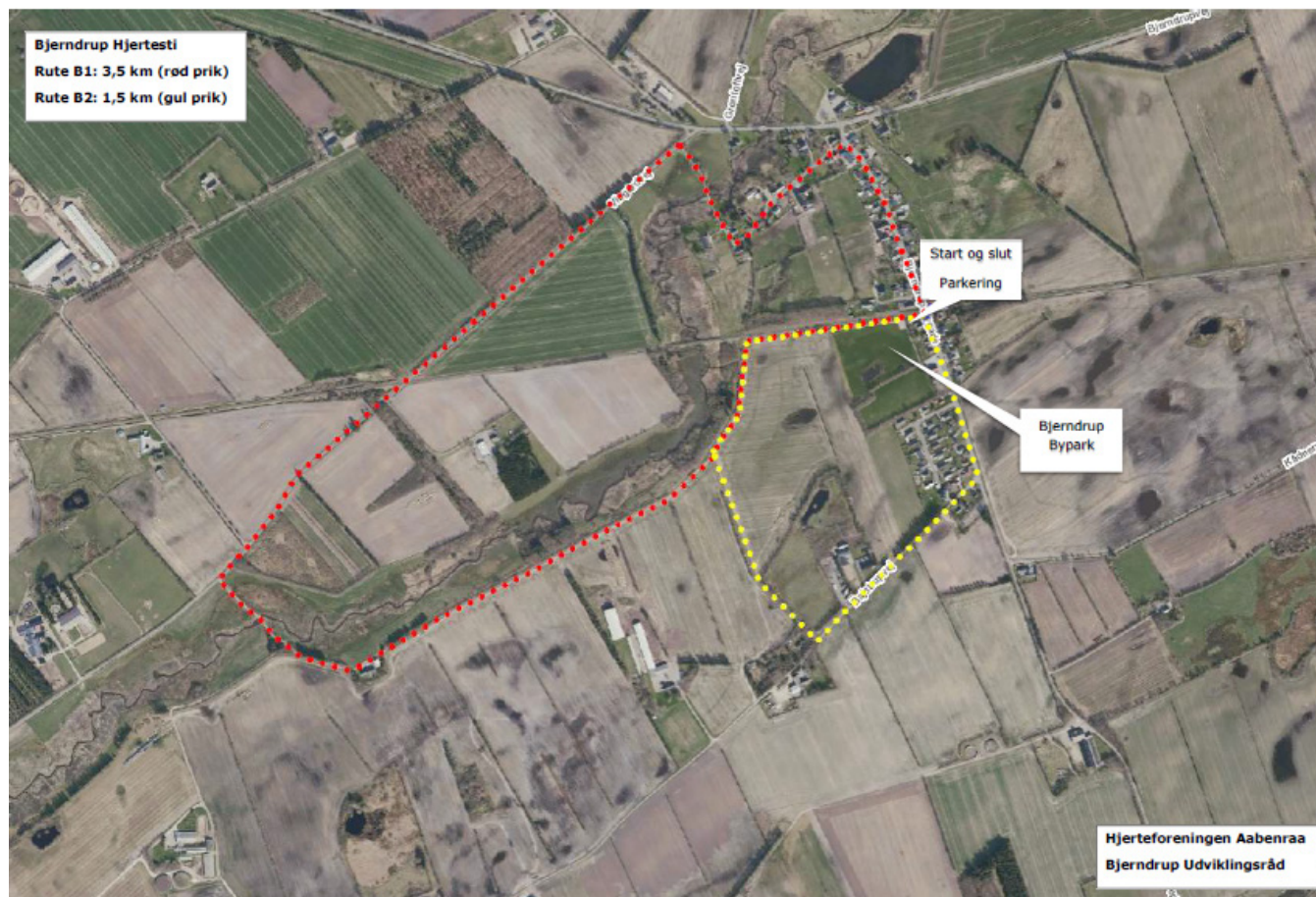
Hjertestierne tager udgangspunkt i Bjerndrup Bypark, og følger mindre stier, markveje og asfalterede veje i et forholdsvis jævnt og fladt terræn, med udsigt over marker, Bjerndrup Mølleå og mindre skovområder.

Hjertestierne har startsted i den flotte nyanlagte Bjerndrup Bypark, med borde og bænke, hvor man kan nyde sin medbragte kaffe og/eller mad. Samtidig er der mulighed for at nyde udsigten til søen, træer, shelters og minigolfbane.

Hjertesti B1 (ca. 3,5 km) følger stier og markveje ikke langt fra Bjerndrup Mølleå, i naturskønt område med udsigt over marker, og igennem mindre skovarealer, og fortsætter derefter ad mindre asfalterede veje, tilbage mod Bjerndrup Bypark og afslutningsvis, går man gennem en del af landsbyen Bjerndrup, fra nord.

Hjertesti B2 (ca. 1,5 km) følger stier og markveje i naturskønt område med udsigt over marker, og igennem mindre skovarealer, og fortsætter derefter ad mindre asfalterede veje, tilbage mod Bjerndrup Bypark og afslutningsvis, går man gennem en del af landsbyen Bjerndrup, fra syd

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



**Bjerndrup Hjertesti B1+B2**

**Beliggenhed:** Bjerndrup

**Startsted:** Bjerndrup Bypark

**Slutsted:** Bjerndrup Bypark

**Længde:** 1,5 km eller 3,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Ja