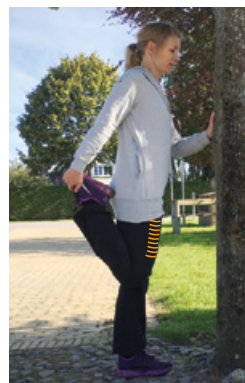


## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



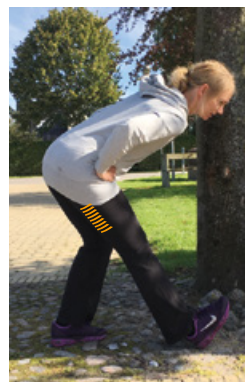
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



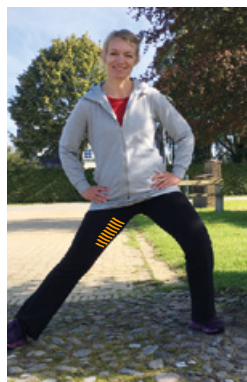
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



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 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](http://hjertestier.dk)

Kollund Naturunivers og Gammelmoseskov hjertesti er etableret af Lokalforeningen Aabenraa. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/aabenraa/>

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



**Naturunivers og  
Gammelmoseskov**  
Kollund



# Hjertestien

## Kollund

Kollund Naturunivers er et naturskønt areal, som Naturstyrelsen har stillet til rådighed for lokalbefolkningen med henblik på at lave et naturskønt område, som kan komme Lokalbefolkningen og besøgende i området til gode.

Efter flere års frivilligt arbejde er det ved at være på plads med sø, nyplantet skov, parkeringsplads, toiletbygning, bålhytte, sheltere og hundeskov.

Der er i den forbindelse også blevet lavet en vandresti i samarbejde med Hjerteforeningen. Ruten starter umiddelbart efter pladsen med bålhytten, hvor der står et oversigtskort over ruten.

På ruten vil man komme gennem grønne områder med nyplantet skov, nyplantet frugtplantage, ældre tilvokset skov, engområde med græssende dyr. Ruten er i kuperet terræn med udsigt over marker, som støder op til området.

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



**Kollund Naturunivers og Gammelmoseskov**

**Beliggenhed:** Kollund

**Startsted:** Nørrevej 45d – fra plads ved bålhytte

**Slutsted:** Nørrevej 45d – ved plads ved bålhytte

**Længde:** 2,5 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

