

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

Terndrup hjertesti 1 hjertesti er etableret af Rebild lokalforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerteforeningen.dk/rebild

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

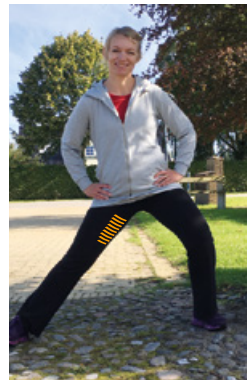
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



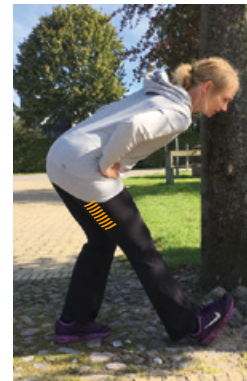
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



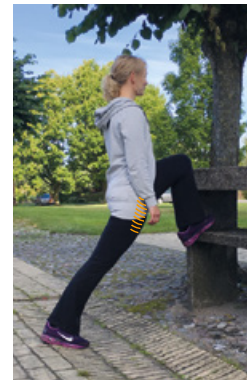
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



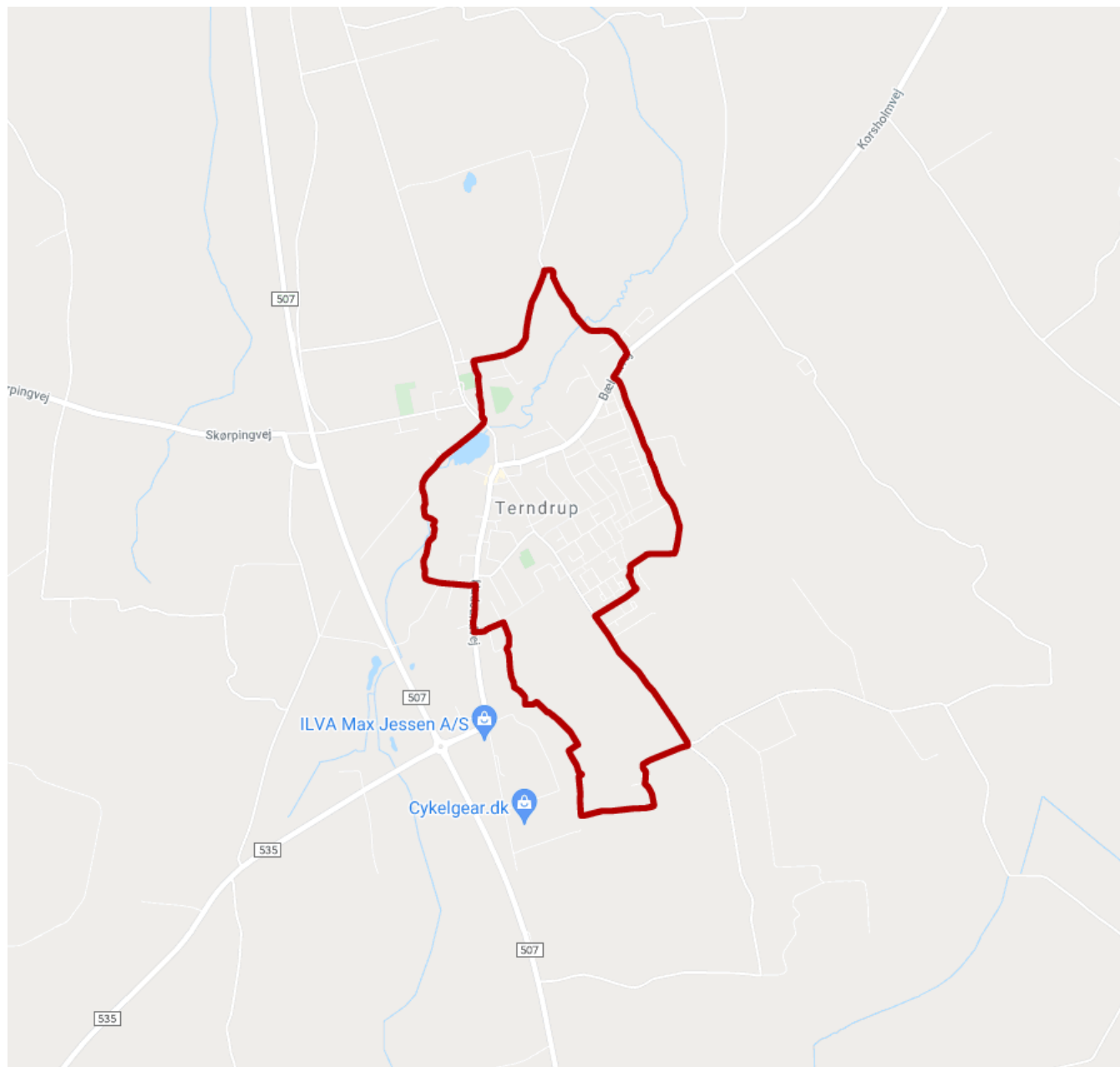
Terndrup hjertesti 1
Rebild

Hjertestien

Terndrup hjertesti 1

Starter ved indgangen til hallen, gå mod nord langs skolen til Skovvej, th af Skovvej til Terndruplund. Gå mod Spejderborgen th over festpladsen venstre om Spejderborgen til spejderplads. Ud af skoven af stien langs Anemonelunden til Bælumvej. Th af Bælumvej til Fuglevænget til venstre. Gå af Fuglevænget og Stærevej - for enden af Stærevej følg stien til Hedevej. Tv af Hedevej efter ca 900 m. th i vejkryds, videre af grusvej forbi ejendom tv op af skovsti og gå omkring hesteindhegning th videre af jordsti til Knold og Tot (2 gravhøje) videre over Højmarken til Søndermarken. Tv gå ud til Hadsundvej - th ned af Hadsundvej til Krogsholmvej th. Af Krogsholmvej ned til spejdernes overdækkede rastested med borde. Videre af Elbæk-stien gennem skoven, over åen til Mølledamsvej hvor du går th og følger vejen med Mølledammen på din højre side. Ned mod Aalborgvej tv over vejen og op til Idrætscentret igen. Slut...NB! En del af ruten er en privatejet sti omkring en hesteindhegning. Vi gør opmærksom på at det er forbudt at færdes her efter solnedgang. God fornøjelse. Vh. Hjerteforeningen Rebild:rebild@hjerteforening.dk

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



Terndrup hjertesti 1

Beliggenhed: Rebild Kommune

Startsted: P-pladsen ved idrætscentret

Slutsted: P-pladsen ved idrætscentret

Længde: 6,3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej