

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

Slivsø hjertesti er etableret af Haderslev Lokalforening. Læs mere om Lokalforeningens forskellige aktiviteter på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/haderslev/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



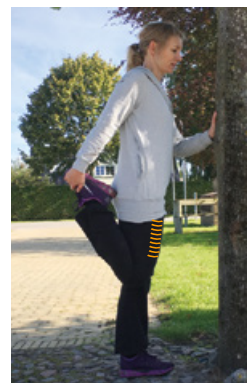
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



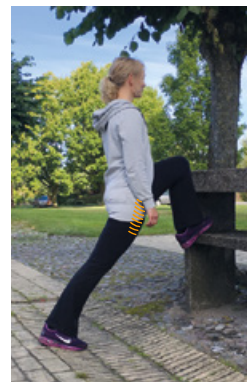
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Slivsø
Hoptrup

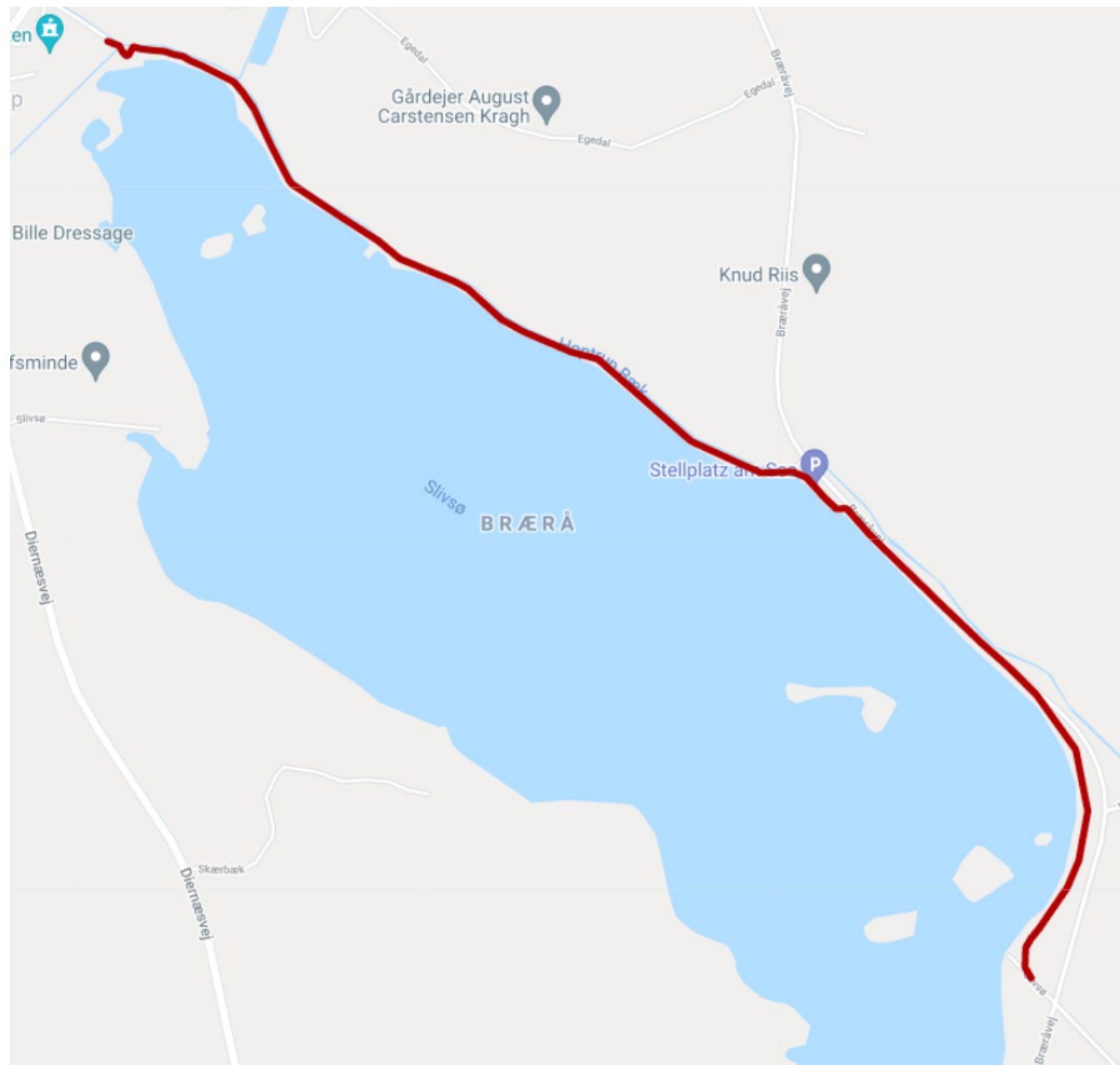
Hjertestien

Hjertesti Sliv Sø

Sliv Sø er Sønderjyllands tredje største sø. Søen ligger midtvejs mellem Aabenraa og Haderslev, tæt på Hoptrup by og Djernæs Bugt. En af de bedste muligheder for at se Sliv Sø er at følge den afmærkede Hjertesti, syd for søen er der en flot panoramaudsigt over søen og det bakkede landskab. Du kan tage udgangspunkt i parkeringspladsen ved Hoptrup Hovedgade eller parkeringspladserne med picnic-borde ved Bræråvej. Sydbus rute 23 mellem Aabenraa og Haderslev har stoppested på Hoptrup Hovedgade.

Især om vinteren er der gode muligheder for at iagttage havfugle i bugten. Havørnen er en flittig gæst. Der er mange vandfugle, måger i store flokke, krikænder, grågæs, gravænder, troldænder og mange flere. Søen er koloniseret af forskellige vandplanter og dyr, bl.a. kommer fiskene til fra Hoptrup Å. Med udviklingen i plante- og dyrelivet må man også forvente at nye fuglearter kommer til, mens andre bliver mindre hyppige. HUSK at tage kikkerten med!

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



Hjertesti Sliv Sø

Beliggenhed: Ved Sliv Sø tæt på Hoptrup by og Djernæs Bugt

Startsted: parkeringspladsen ved Hoptrup Hovedgade

Slutsted: parkeringspladsen ved Hoptrup Hovedgade

Længde: 7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja