HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet

Syd for Herskind

Mellem Herskind, Sjelle og Galten-Skovby

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 picnickurv 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

Syd for Herskind hjertesti er etableret af lokalforeningen Skanderborg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
http://skanderborg.hjerteforeningen.dk/

Læs mere om Hjerteforeningen på
hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Syd for Herskind

Sporene i Lyngbygaard Ådal ligger mellem Herskind og Sjelle mod nord og Galten-Skovby mod syd ca. 17 km vest for Århus. Der er to afmærkede ruter. Ruten syd for Herskind er ca. 3,2 km lang med mulighed for en afstikker til Lyngbygaard Å, mens ruten nord for Galten Skovby er 10,1 km, men kan deles op i to rundruter - en bynær tur på 5,4 km eller en mere landlig tur nær åen på 4,7 km.

Hjertestierne går gennem både skov og bebyggelse. Stien tæt ved byen er egnet til både cykling, løb, gangbesværede og barne-/klapvogne. Nogle steder er der mulighed for picnic og borde/bænke undervejs. På stierne i skov og vandområde kan terrænet være kuperet og ikke egnet gangbesværede, cyklister osv.

Hunde skal holdes i snor og på enkelte strækninger er færdsel med hund slet ikke tilladt - bemærk skiltningen herom.

Hjertestierne er etableret i samarbejde med bl.a. 'Spor i Landskabet'.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Skanderborg.

Syd for Herskind
Beliggenhed: Mellem Herskind, Sjelle og Galten-Skovby
Startsted: Mellem Herskind, Sjelle og Galten-Skovby
Slutsted: Mellem Herskind, Sjelle og Galten-Skovby

Længde: 3,2 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Nej
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja