



## Sanatorieruten Skørping

### Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



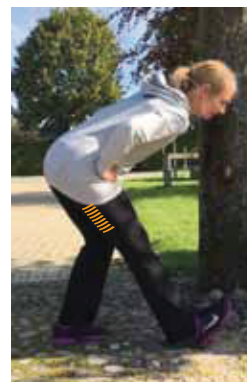
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



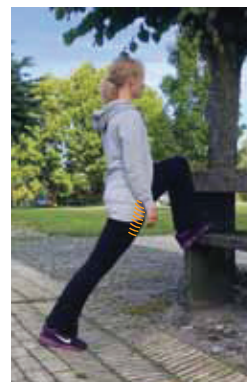
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



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 [hjertestier.dk](http://hjertestier.dk)

Sanatorieruten hjertesti er etableret af Rebild Lokalforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://rebild.hjerteforeningen.dk/>

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

# Hjertestien

## Sanatorieruten

Sanatorieruten er en bynær tur, der går gennem byen til Ottrup Mose og spejderhytterne i mosen. Videre over "Skovfogedmarken" forbi skovfogedstedet "Hollandshus" til Sanatoriet (nu privathospital) og Sanatoriets park. Herfra tilbage til Kulturstationen.

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



**Hjertelinjen**  
70 25 00 00  
Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



### Sanatorieruten

**Beliggenhed:** Skørping

**Startsted:** P-pladsen v. Kulturcentralen

**Slutsted:** P-pladsen v. Kulturcentralen

**Længde:** 2,57

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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