

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

Hjertestien ved Skaven strand hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Skjern-Tarm-Videbæk. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på skjern.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

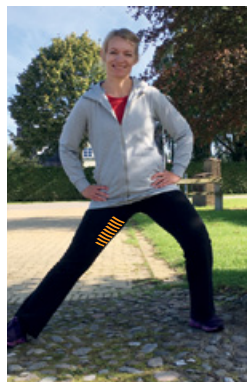
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



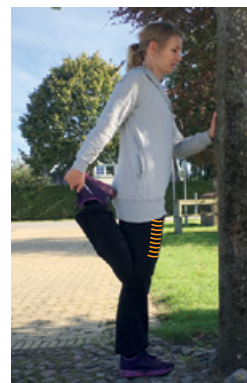
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



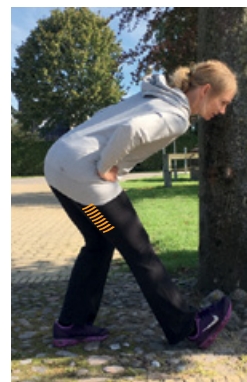
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



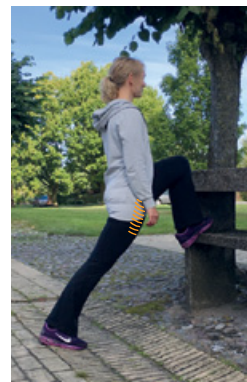
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Hjertestien ved
Skaven strand**
Tarm

Hjertestien

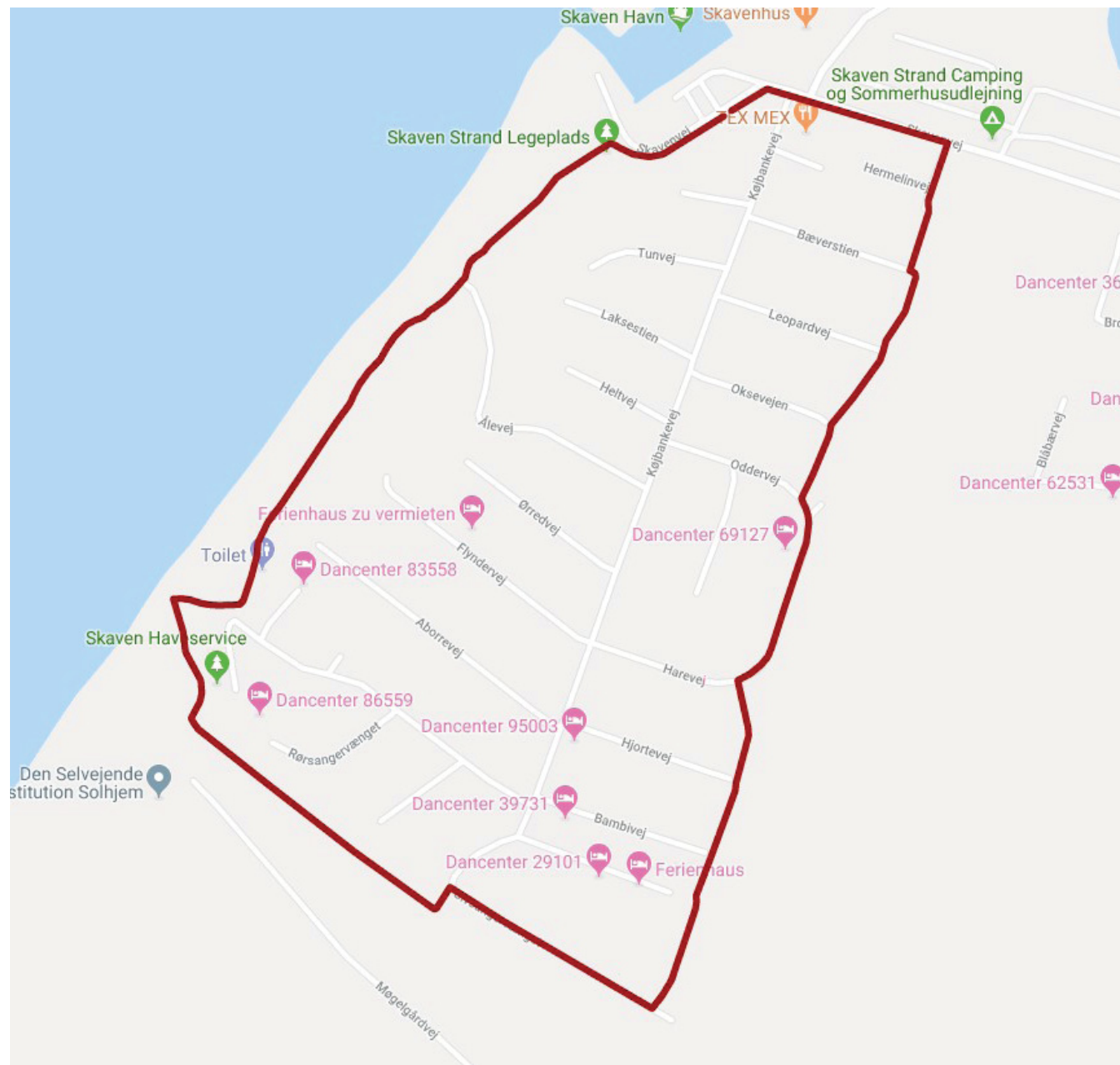
Hjertestien ved Skaven strand

Motion og smuk natur i skøn forening.

Trænger I til at få rørt jer lidt, selvom I er på ferie? Så kan vi anbefale en tur ned af den nye motionssti, som ligger midt i sommerhusområdet ved Skaven Strand. Her kan I få dagens motion og nyde den smukke omkringliggende natur, mens I får pulsen op. Stien løber langs Ringkøbing fjord og ind gennem lidt skov og sommerhusområde.

Der er et rigt fugleliv i området. Stien kan bruges af alle også personer med kørestol eller rollator. Der bliver dog ikke snefyddet om vinteren.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Skjern-Tarm-Videbæk.



Hjertestien ved Skaven strand

Beliggenhed: Skaven Sommerhusområde, 6880 Tarm

Startsted: Skaven Havn P. plads

Slutsted: Skaven Havn P. plads

Længde: 2,7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

