

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 picnicurk 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

Søndbjerg Serup hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Struer. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på struer.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

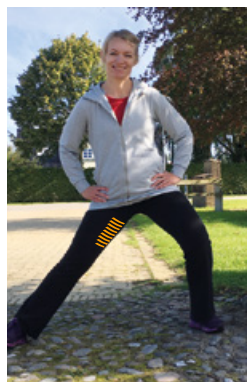
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



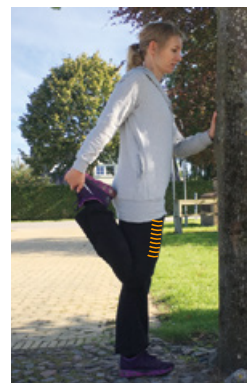
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



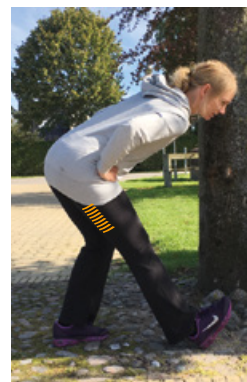
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



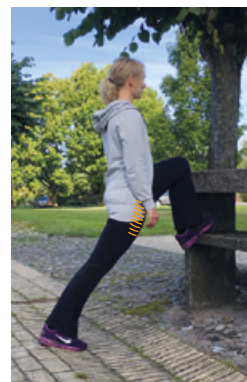
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Søndbjerg Serup
Struer

Hjertestien

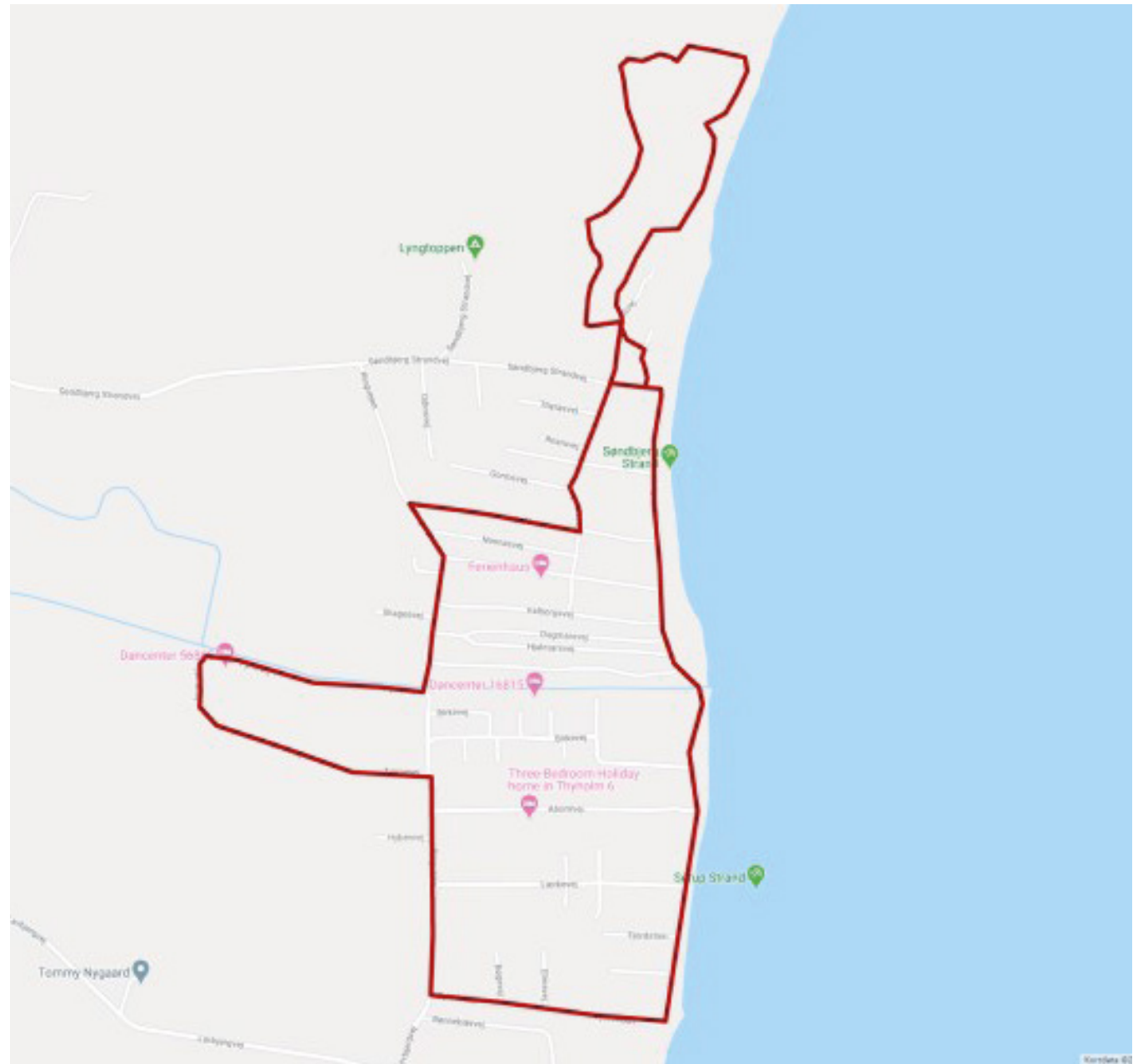
Søndbjerg Serup

Den del af turen der går gennem det grønne område på kortet er ikke handicapvenlig. Hjertestien går de første 1,3 km gennem kuperet terræn med krat, skov og vandløb. Med et rigt fugleliv, samt mulighed for at se ræve og råvildt. Derefter går ruten langs fjorden, derefter forbi og igennem sommer hus-område. Der er legeplads og en strækning langs stranden undervejs. Derudover er der toiletforhold og mulighed for at sidde ned på bænke o.lign.

Den del af turen der går gennem det grønne område på kortet er ikke handicapvenlig.

Stien er etableret i samarbejde med Naturstyrelsen, Thyholm Foreningen, Søndbjerg Foreningen og Hjerteforeningen Struer.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Struer.



Søndbjerg Serup

Beliggenhed: Søndbjerg Strandvej

Startsted: P. Plads v/Søndbjerg Strandvej

Slutsted: P. Plads v/Søndbjerg Strandvej

Længde: 4,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja og Nej