

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

Rundt om Vedsted sø 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.

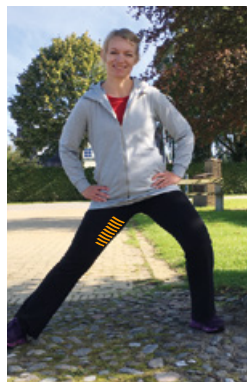
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



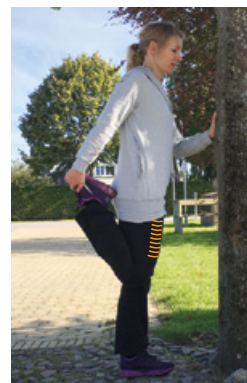
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



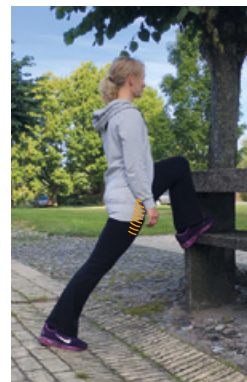
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



Rundt om Vedsted

SØ
Vedsted

Hjertestien

Hjertesti Rundt om Vedsted sø

Turen går rundt om Vedsted sø. På turen kan du opleve strandbredden ved badebroen, vi går rundt om søen, forbi præsteboligen, du vil muligvis se lystfiskere der fanger sig en fisk. Søen er en af de reneste søer i Sønderjylland, og en af de eneste søer, der er egnet til badning. Søen bringer derfor stor glæde hos de lokale i Vedsted og omegn, men også folk der kommer udefra. Turen rundt er enten 1,7 km eller 2,5 km hvis man går den længere tur.

Vedsted Sø er handicapvenlig da der er handicapvenlige adgangsveje, omklædning og toilet og i sommerperioden er der badelift.

Desuden finder du borde og bænke i området, så du kan nyde en medbragt frokost i naturskønne omgivelser.

Til jer der kan lide at bade i de kolde perioder.

Der er etableret en sauna, som er tændt i perioden 15. oktober til 15. april. Så nu kan du få varmen igen efter en tur i søen!

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



Hjertesti Rundt om Vedsted sø

Beliggenhed: Ved Vedsted, syd for Vojens

Startsted: Ved badebroen i den sydøstlige ende af søen

Slutsted: Ved badebroen i den sydøstlige ende af søen

Længde: 1,7 eller 2,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja, på den korte rute