

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

Vegen å Hjertesti hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Holstebro. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

lokal.hjerteforeningen.dk/holstebro

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



Vegen å Hjertesti

Holstebro

Hjertestien

Vegen å Hjertesti

Start turen over broen vest for dette skilt. Følg skiltningen op igennem de gamle villagader og via Herningvej til Skovlund plantage. Turen slutter med en skøn tur langs Vegen å tilbage til bymidten.

Mulighed for parkering her ved museet.

Toilet findes på Skovlund ved Shelterpladsen.

Turen er ikke handicapvenlig.

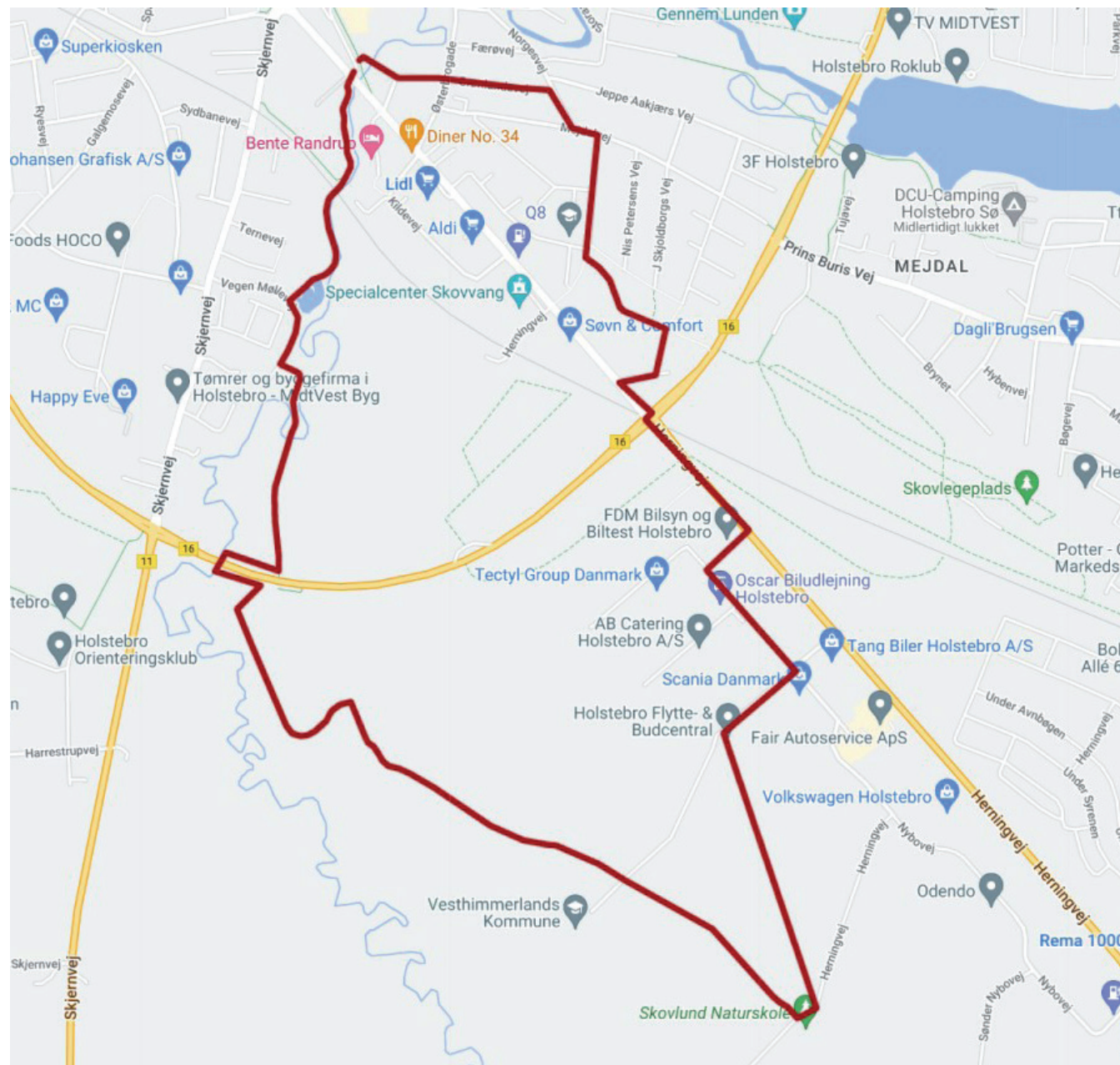
Der findes hjertestarter flere steder i området, blandt andet ved Asylcenteret og Kunstmuseet.

Stien går gennem byen og forskellige naturtyper. Ruten går primært på fortove, naturstier og skovveje. Hunde kan medtages, men skal føres i snor.

Du ønskes en rigtig god tur.

Stien er etableret i samarbejde med Hjerteforeningen og Holstebro kommune

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



Vegen å Hjertesti

Beliggenhed: Holstebro

Startsted: Museumsvej 2a, 7500 Holstebro

Slutsted: Museumsvej 2a, 7500 Holstebro

Længde: 6 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej