

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

Sønder Heden Plantage hjertesti er etableret af Varde. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerteforeningen.dk/varde

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



**Sønder Heden
Plantage**
Varde

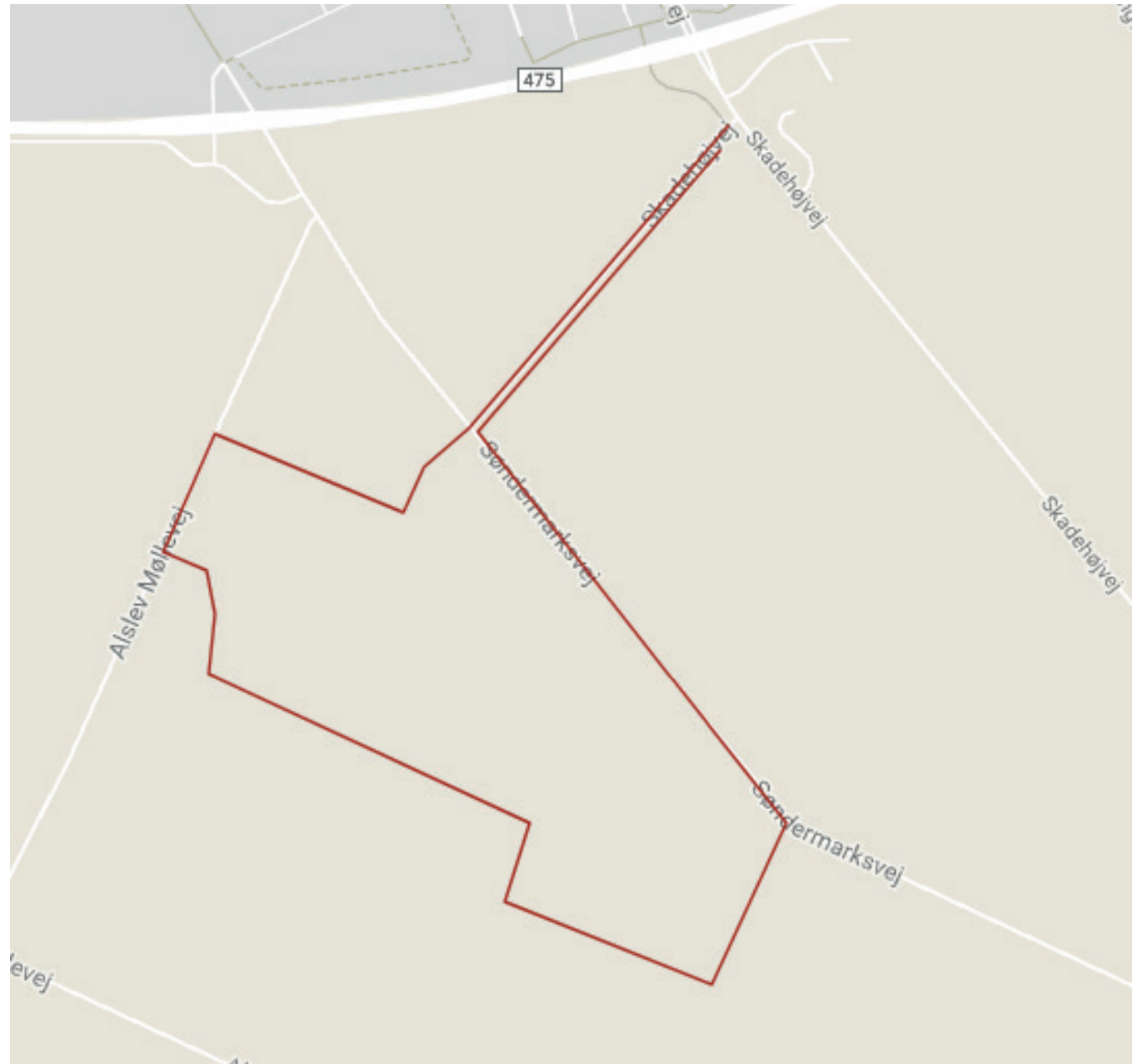
Hjertestien

Sønder Heden Plantage

Hjertestien i Sønder Heden Plantage i Varde er en meget smuk tur rundt i området. Stien går gennem skov og kuperet terræn. Undervejs er der bålplads, legeplads og mulighed for at sidde ned på diverse bænke osv. Stien kan bruges hele året, da den ryddes for sne osv.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling og løb.

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



Sønder Heden Plantage

Beliggenhed: Varde

Startsted: Skadehøjvej

Slutsted: Skadehøjvej

Længde: 4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej