

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

Fjordstien - Hvide Sande hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Ringkøbing. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/ringkoebing

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



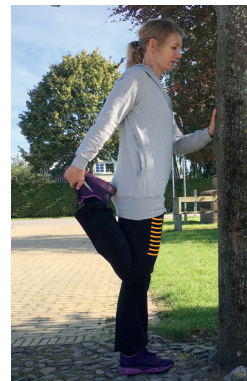
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Fjordstien
Hvide Sande

Hjertestien

Fjordstien - Hvide Sande

Hjertestien går langs med Ringkøbing fjord og gennem det hyggelige gamle fiskerleje Tyskerhavn i Hvide Sande, hvor fjordfiskerne har deres små fiskehuse til opbevaring af deres redskaber.

En utrolig smuk og afslappende tur.

Der er legeplads, bænke m.m.

Toiletter langs ruten: Kott Fritid ved startsted – på Tyskerhavnen – Hvide Sande Kabelpark i åbningstiden.

Fjordweg - Hvide Sande

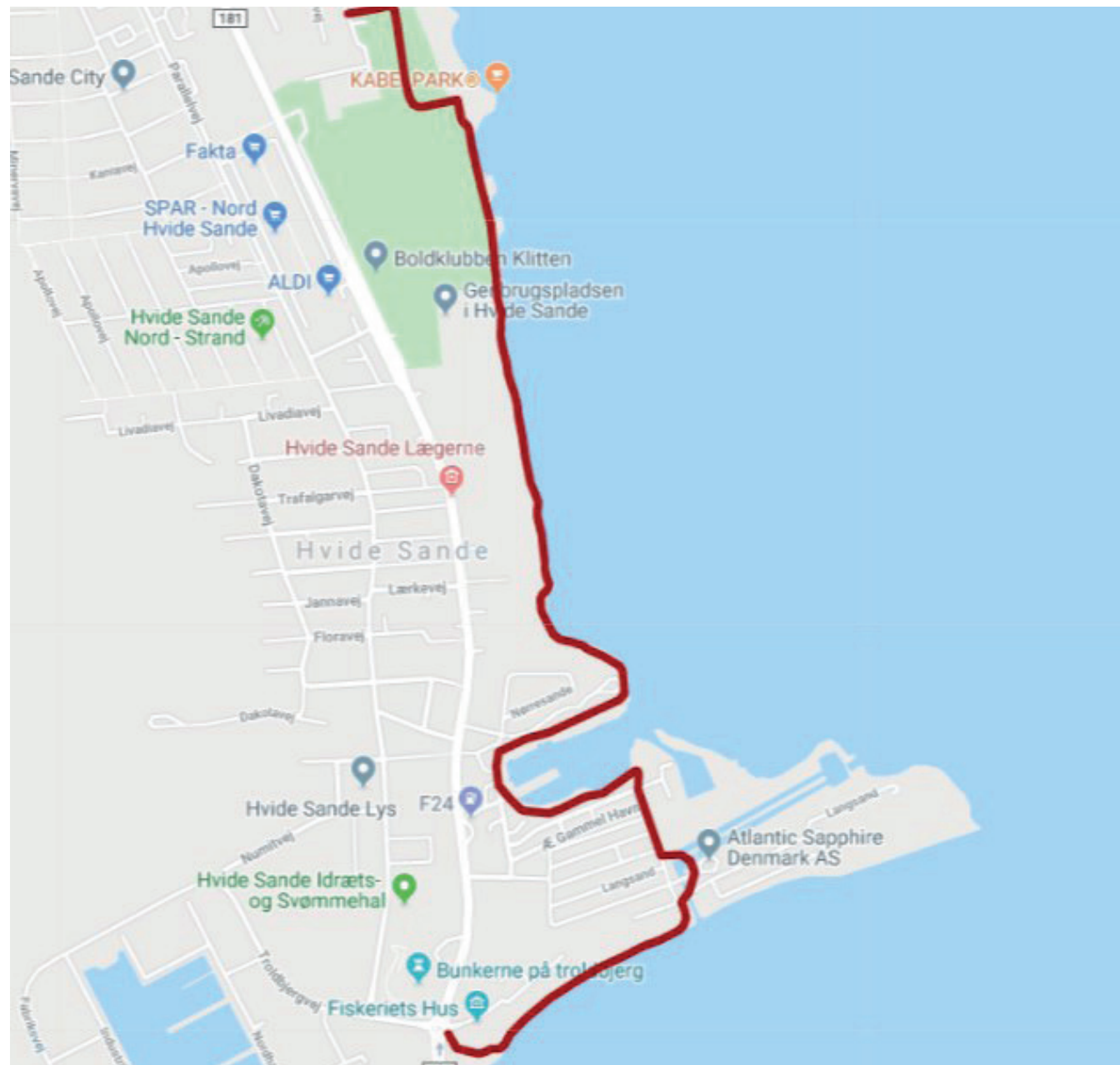
Die Fitnessroute führt entlang dem Ringkøbing Fjords und dem gemütlichen alten Fischerhafen Tyskerhavn in Hvide Sande, wo die Fjordfischer ihre kleinen Häuser zur Aufbewahrung ihrer Geräte haben.

Eine unglaublich schöne und entspannte Tour.

Es gibt einen Spielplatz, Bänke u.a.m.

Toiletten: Kott Fritid am Start, am Tyskerhavnen, Hvide Sande Kabelpark in den Öffnungszeiten.

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



Fjordstien - Hvide Sande

Beliggenhed: Hvide Sande

Startsted: P-plads v. Fiskeriets hus/Hvide Sande Kabelpark

Slutsted: P-plads v. Fiskeriets hus/Hvide Sande Kabelpark

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja