

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

Hjertestien fra Nordhavnen hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Ringkøbing. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter 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



Hjertestien fra Nord-
havnen
Hvide Sande

Hjertestien

Hjertestien fra Nordhavnen/Der Herzroute von Nordhavnen

Hjertestien fra Nordhavnen, til lige før Geflevej, er en del af Vestkyststien.

Her går man igennem klitheden, med klitter og hede til begge sider, i en meget skøn natur. Er man heldig, kan man se rådyr, harer, hugorme samt masser af fugleliv. Om foråret hører man især lærken og går man ud i heden, kan man i sensommeren finde sorte bær, blåbær og lyng. Lige inden man kommer til Geflevej, stopper hjertestien. Man kan vælge at gå tilbage, eller tage stien ned til byen og gå langs Parallelvej tilbage til Nordhavnen. Har man lyst til en længere tur, så forsæt af Vestkyststien, så kommer man ud forbi Lyngvig fyr, som er et besøg værd.

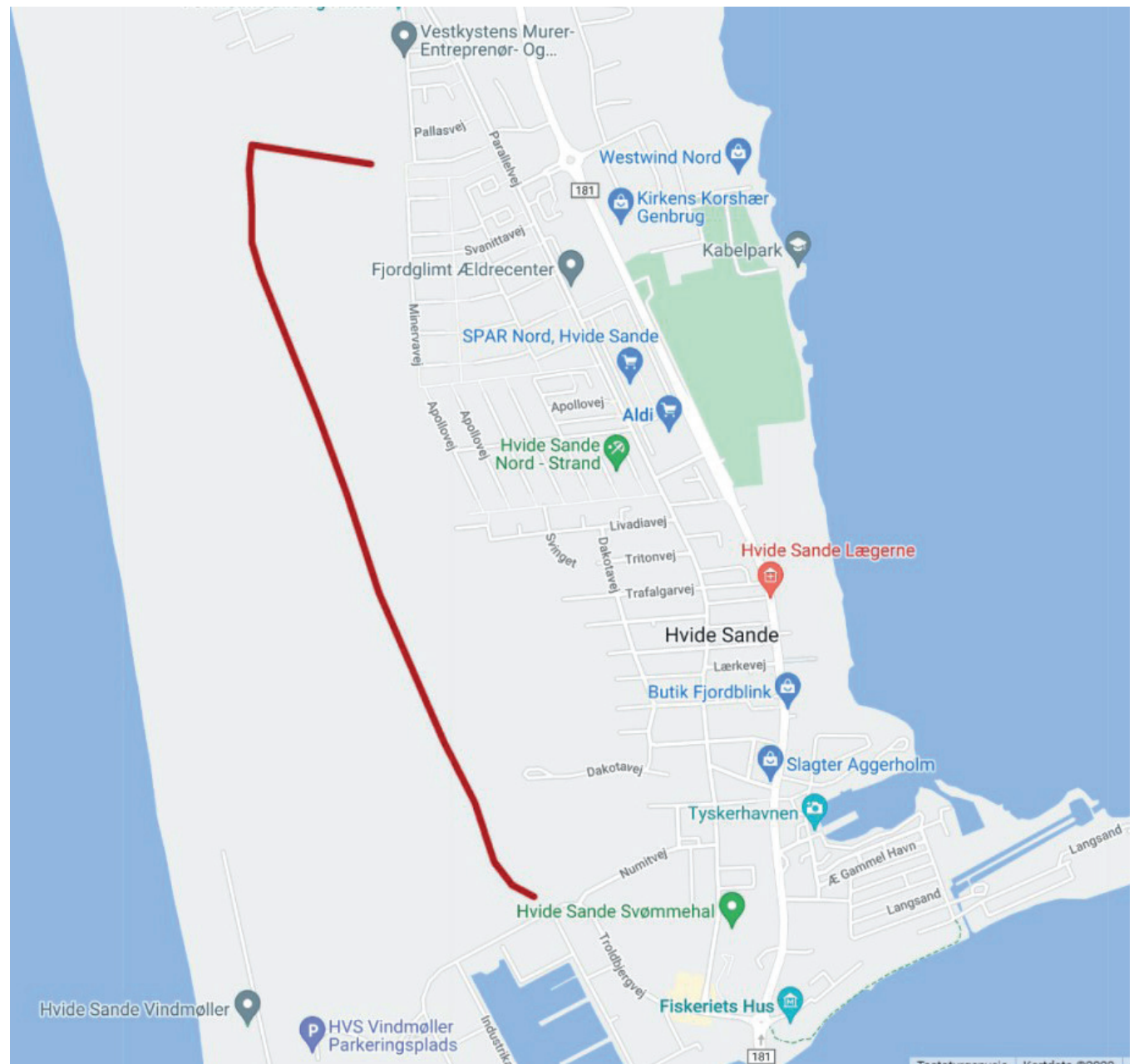
Der Herzroute von "Nordhavnen" bis kurz vor "Geflevej" ist Teil des "Vestkyststien".

Hier gehen Sie durch die Di.inen, mit Di.inen und Heide auf beiden Seiten, in sehr schöner Natur. Wenn Sie Gli.ick haben können Sie ein Reh, Hasen, Kreuzotter und jede Menge Vogelarten beobachten. Im Frühling hort man vor allem die Lerche und wenn man in die Heide geht, findet man im Spatsommer Brombeeren, Heidelbeeren und Heidekraut.

Kurz bevor Sie "Geflevej" erreichen, endet der Herzroute. Sie können entweder zuri.ickgehen oder den Weg hinunter in den Ort nehmen, i.iber den "Parallelvej" zuri.ick nach "Nordhavnen" gehen. Wenn Sie eine langere Route wünschen, gehen Sie weiter auf dem "Vestkyststien" und kommen am Leuchtturm in Nr.

Lyngvig vorbei, der absolut einen Besuch wert ist.

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



Hjertestien fra Nordhavnen

Beliggenhed: Hvide Sande

Startsted: Nordhavnen

Slutsted: Lige før man kommer til Geflevej

Længde: 2 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja