

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

Vinderup Hjertesti hjertesti er etableret af Holstebro lokalforening. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/holstebro

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE**
FORENINGEN
Hvert slag tæller



Vinderup Hjertesti
Vinderup

Hjertestien

Vinderup Hjertesti

Gennem skov, by og land ledes du igennem forskellige naturtyper.

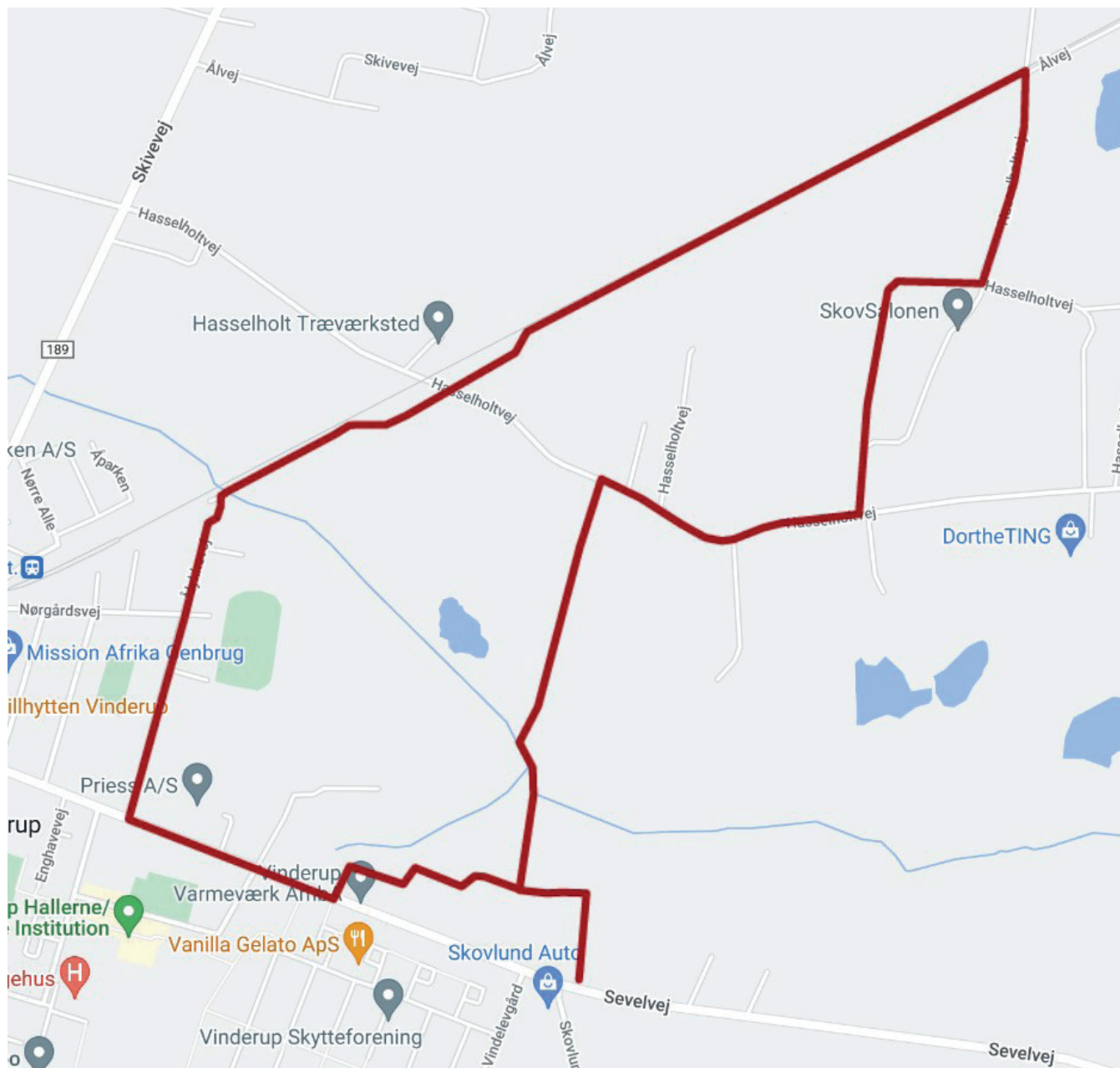
Turen går nordpå ind i skoven, hen igennem Vinderup, og ud langs tog- banen mod NV. Sidste halvdel går turen sydpå, forbi private ejendom- me. Her bedes du vise særlig hensyn for den private ejendomsret. Til sidst går turen ud over enge og gennem skov, ejet af Naturstyrelsen, Her opleves en spændende og frodig natur.

Stien kan anvendes hele døgnet, men er kun delvist belyst.

Hunde kan medføres, men føres i snor.

Stien er etableret i samarbejde mellem Hjerteforeningen., Vinderup borger- og håndværkerforening, Naturstyrelsen og Holstebro kommune.

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



Vinderup Hjertesti

Beliggenhed: Vinderup

Startsted: P-Plads, Sevelvej 67 B, 7830 Vinderup

Slutsted: Sevelvej 67 B, 7830 Vinderup

Længde: Ca. 5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej