

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 hertestier.dk

Hjertestien i Hovborg hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Vejen. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

lokal.hjerteforeningen.dk/vejen

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



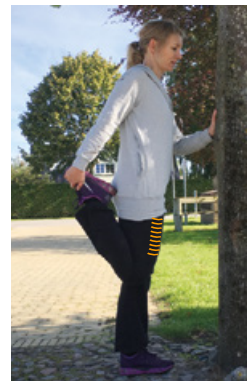
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



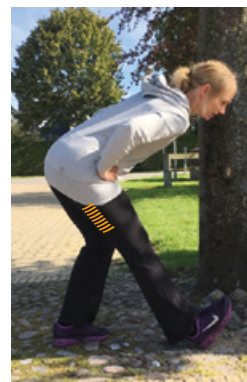
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



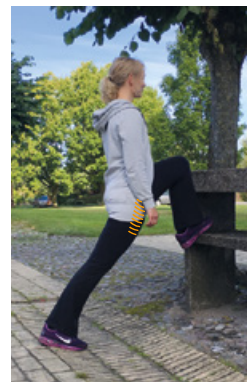
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Hjertestien i Hovborg

Hjertestien

Hjertestien i Hovborg

Formålet med stien, at markere en sti, der kan benyttes hele året, som er let at finde, og hvor der ved starten er en parkeringsplads.

Stien er indviet d. 16. juni 2023.

Etableret af Vejen Lokalafdeling i samarbejde med lokale borgere.

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



Hjertestien i Hovborg

Beliggenhed: Hovborg

Startsted: Hovborg Kro, Holmeåvej 2, 6682 Hovborg

Slutsted: Hovborg Kro, Holmeåvej 2, 6682 Hovborg

Længde: 3,7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej