

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjerteststi.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicurv 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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjerfestier.dk

Vikingestierne hjerteststi er etableret af Hjerterforeningen Varde. Læs mere om Hjerteststi, Vikingestierne på <https://lokal.hjerterforeningen.dk/varde/>

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

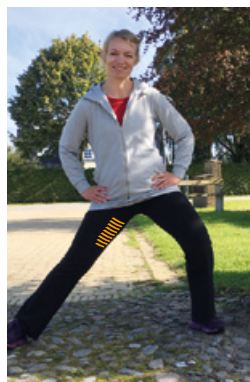
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



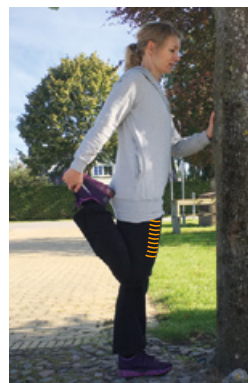
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Vikingestierne
Horne

Hjertestien

Horne, Vikingestierne

Horne Vikingesti er et stisystem bestående af befæstede stier i skov og på mark samt en trampesti på engarealer langs bækken, Vikingelunden byder på bl.a. legeplads, toilet, grillhytte og shelters ved sø. Stien på engen er en trampesti med et forløb, som byder på vandring i naturskønne omgivelser ved bæk og skov. Der vil være pasager over bækken og forbi en hjortefarm, og man kommer forbi stedet, hvor en vikingesølvskat er fundet. Stisystemet gør det muligt at variere sin tur i længder og oplevelser, og det er muligt at have hund med på en del af stierne.

Den Grønne sti er med kørefast underlag(stenmel). Der flere steder på ruten (både grøn og rød) hvor dyrelåger skal passeres

Rød rute er en trampesti, men deler også forløb med Grøn.

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



Vikingestierne

Beliggenhed: Lundagervej, Horne

Startsted: Ved P-pladsen

Slutsted:

Længde: Stilængder spænder fra 0,5 til 3,5 km.

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport:

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: