

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 hjertestier.dk

Vinderup Hjerteststi er etableret af Holstebro lokalforening. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/holstebro

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

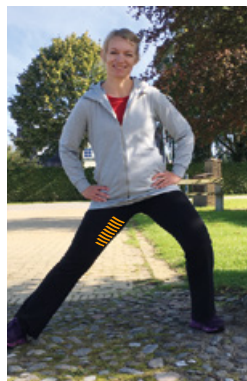
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



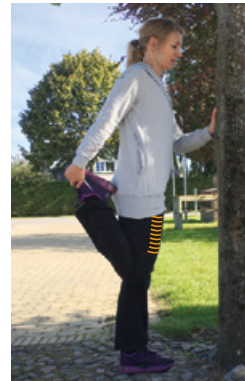
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



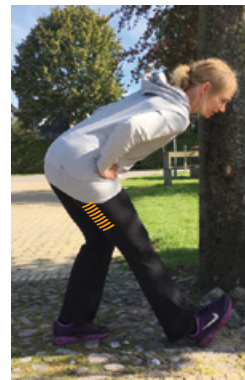
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



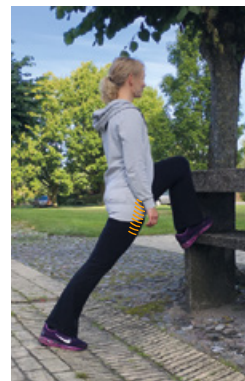
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Vinderup Hjerteststi
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 togbanen mod NV. Sidste halvdel går turen sydpå, forbi private ejendomme. 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