

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 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.

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

Nørre Vosborg hjerteststi er etableret af Holstebro. 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



Nørre Vosborg
Hjerteststi

Hjertestien

Nørre Vosborg

Den første del af ruten går gennem bøgeskov og egekrat. Du kommer til et bakkedrag, hvor der er et smukt syn over landskabet, derefter langs Storåen. På den sidste del af ruten er der vådområder på begge sider af stien. Et område med et rigt dyre- og fugleliv.

På turen er der informationstavler med forskellige spændende fortællinger.

Der er bænke og borde på ruten.

Hunde skal føres i snor.

Der er en hjertestarter ved sydladen/multisalen.

Stien kan være lukket nogle få dage om året på grund af jagt.

Stien er etableret i samarbejde med Nørre Vosborg og Hjerteforeningen, Holstebro.

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



Nørre Vosborg

Beliggenhed: Nørre Vosborg

Startsted: Nørre Vosborg. Vembvej 35, 7570 Vemb

Slutsted: Nørre Vosborg. Vembvej 35, 7570 Vemb

Længde: 4,2 km

Mulighed for parkering: ja

Mulighed for offentlig transport: nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: nej