

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 picnicurk 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

Billund hjerteststi er etableret af Billund. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/billund

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

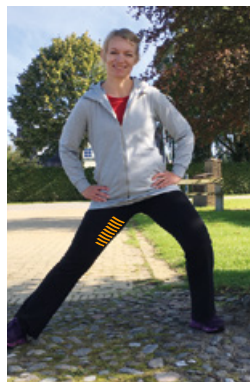
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



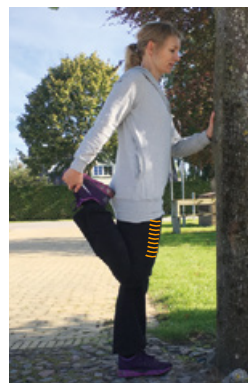
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Billund hjertestier
Billund

Hjertestien

Billund

Turen kan deles op i 3 ruter.

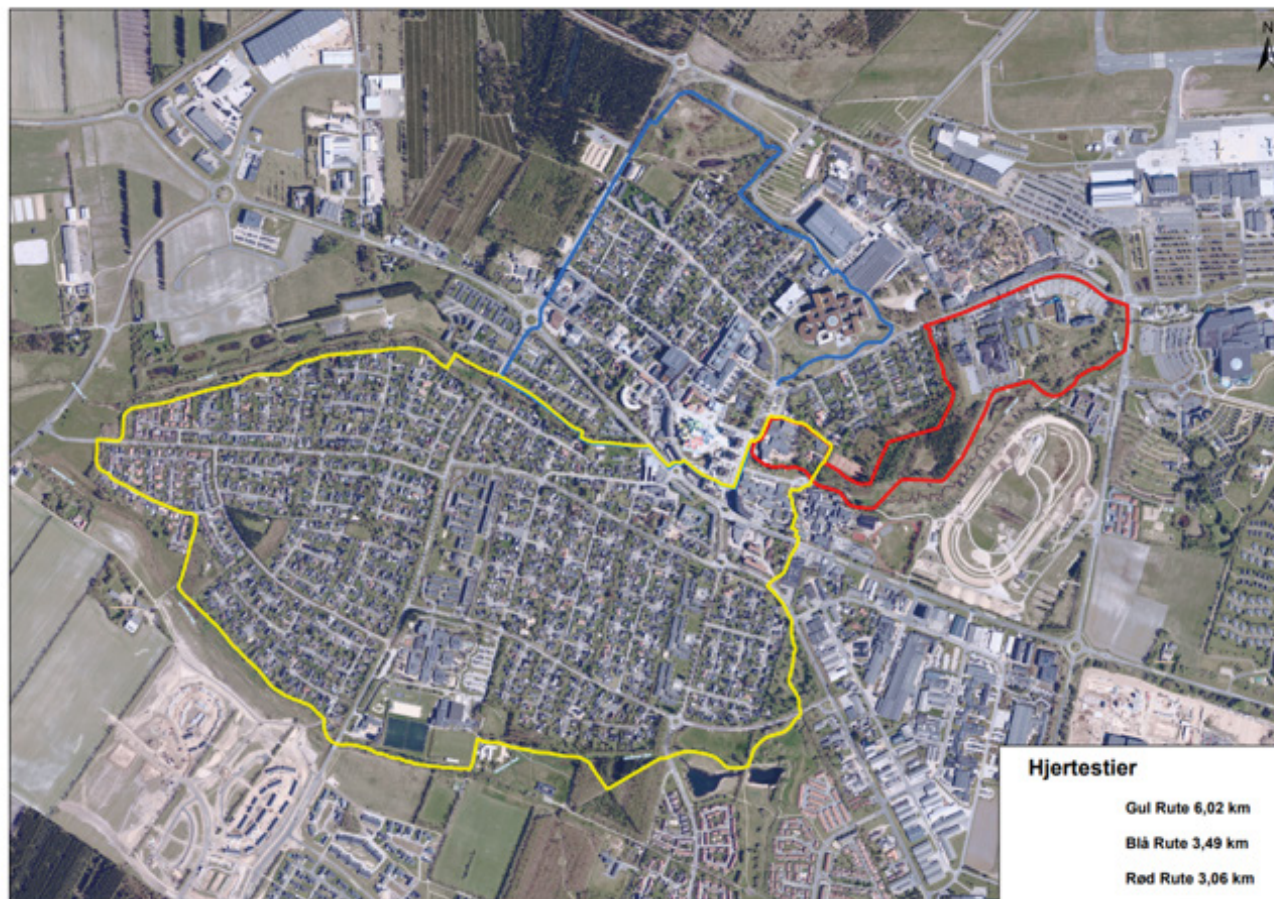
Den røde rute er 3,06 km lang, den gule rute er 6,02 km lang, og den blå rute er 3,49 km lang. Går du alle tre ruter i forlængelse af hinanden, er ruten 12,

Følger du alle tre ruter, går du rundt om Billund by og langs marker, enge og skov. Besøg Billunds højeste punkt, kælkebakken. Det giver en god løbe- eller cykeltur.

Flere steder er der opsat bord og bænke.

Toiletter i Billundcenter kan benyttes i centrets åbningstid.

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



Billund hjertestien

Beliggenhed: Billund

Startsted: Billundcenteret, Hans Jensensvej

Slutsted: Billundcenteret, Hans Jensensvej

Længde: 3,1 km + 6,0 km, 3,5 km = i alt 12,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja