

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 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.

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

Filskov hjerteststi er etableret af lokalforeningen Billund. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://Billund.hjerteforeningen.dk/>

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



Filskov
Hjerteststi

Hjertestien

Filskov

Start ved parkeringspladsen tæt på Filskov Kro, Gå til anlægget med borde og bænke samt en legeplads. Stien fortsætter forbi to små søer. Bemærk mindestenen over Filskovs første begravelsesplads.

Hjertestien krydser "den skæve bane", en gammel jernbane, hvor man kan tage en afstikker til højre på 1 km og se mindesten over to faldne engelske piloter fra 2. Verdenskrig.

Derefter går turen forbi Fripleshjemmet og Filskov Kirke. Turen fortsætter herefter i nyplantet skov og forbi et moseområde, som fører tilbage til byen.

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



Filskov

Beliggenhed: Filskov

Startsted: P-plads v.Filskov Kro, Amtvejen 34

Slutsted: P-plads v.Filskov Kro, Amtvejen 34

Længde: 3,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

