

Hvad er en hjertesti?

En hjertesti 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 hjertesti.

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

Gørding hjertesti er etableret af lokalforeningen Esbjerg/Fanø. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://esbjerg.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



 **HJERTE**
FORENINGEN
Det gælder livet



Gørding
hjertesti

Hjertestien

Gørding

Hjertestien går rundt i Gørding By, Ådalen og Verdensskoven, der er et stort og varieret naturområde. Verdensskoven rummer flere forskellige slags skov og store engarealer. En del af skoven har belysning, og her er der opsat afstandsmarkeringer for hver 100 m.

Verdensskoven har også en række dyrearter, som normalt ikke ses i den danske natur. Krokodiller, delfiner, bjørne og løver er blandt de dyr, der bebor skoven – ja, sågar en drage har fundet vej hertil.

På ruten kommer man også forbi Verdensskovens legeplads og træningsredskaber.

Stien er egnet til både løb, cykling, barnevogne og gangbesværede.

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



Gørding

Beliggenhed: Gørding by

Startsted: Gørding station

Slutsted: Gørding station

Længde: 4,4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja