

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 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.

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

Grindsted hjertesti 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



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



Grindsted
hjertesti

Hjertestien

Grindsted

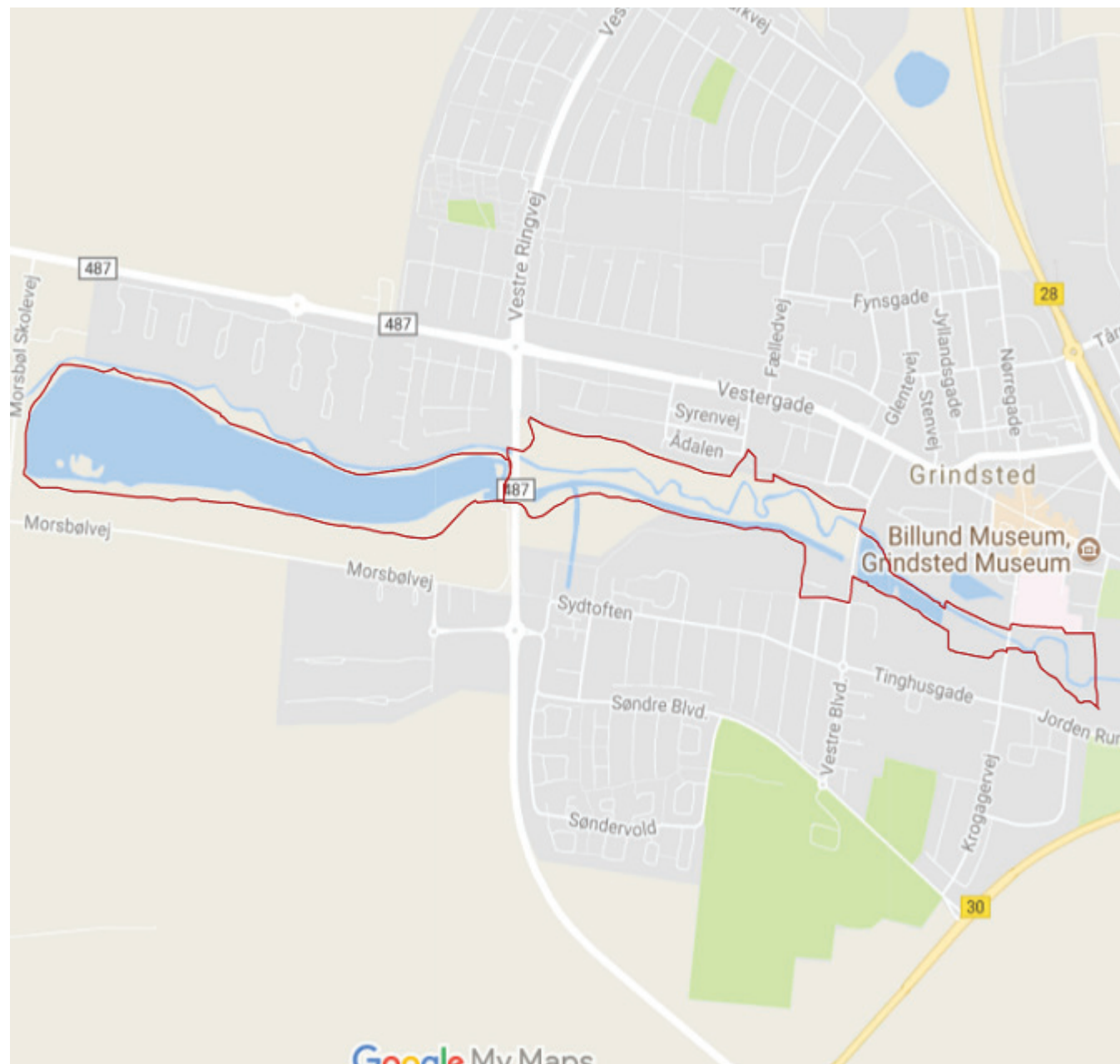
Ruten går gennem Grindsted bys naturperle, hvor man krydser engarealer, kanaler og sømråde - et fantastisk parklignende område. Her kan man følge et rigt dyreliv og årstidernes skiften på nært hold.

Se Skulpturparken, legeplads og den gamle grundlovs-talerstol. Du kommer også forbi Lille Johannes hus.

Turen kan afkortes flere steder ved at benytte en af de smukke broer. Ønsker du at forlænge turen, kan du gå rundt om Engsøen (3,4 km), hvor du kan følge sejlsport og sportsfiskeri.

Der er opsat borde og bænke flere steder.

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



Grindsted

Beliggenhed: Grindsted

Startsted: Over for sygehus Engparken

Slutsted: Over for sygehus Engparken

Længde: 4,8 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

