

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

Hejnsvig 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



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



Hejnsvig
hjertesti

Hjertestien

Hejnsvig

Hjertestien danner en ring om Hejnsvig by. Den giver alle en fin mulighed for at dyrke motion tæt på byen og samtidig opleve naturen og årstidernes skiften i dufte og farver udenfor byen.

Man bevæger sig i landområde, eng og skov med sø, og man kommer forbi 4000 år gamle gravhøje. Der er skilte, som fortæller historien om Trolldhedebanen.

Flere steder på ruten er der opsat borde og bænke.

I anlægget er der oprettet en sti med trædyr i skoven, find dyrene og hav picnic med.

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



Hejnsvig

Beliggenhed: Hejnsvig

Startsted: Kirkevej ved kirken

Slutsted: Kirkevej ved kirken

Længde: 4,8 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja