

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

Karlsogaarde Vandkraftværk Tambours hjertesti er etableret af lokalforeningen Varde. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://varde.hjerteforeningen.dk/>

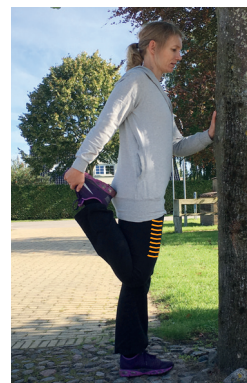
Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

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



Karlsogaarde Vandkraftværk Tambours

Hjertestien

Karlsgaard Vandkraftværk Tambours

Stien går gennem skov, kuperet terræn og langs søen. Der er undervejs adgang til toilet, bålplads, legeplads, mulighed for at sidde på diverse bænke og rigt fugleliv i området. Stien kan bruges hele året, da der ryddes sne osv.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne og gangbesværede

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



Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



Karlsgaard Vandkraftværk Tambours

Beliggenhed: Karlsgårde Sø, Varde

Startsted: Karlsgaard Vandkraftværk Tambours Have

Slutsted: Karlsgaard Vandkraftværk Tambours Have

Længde: 6,0 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja