

## 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](http://hjertestier.dk)

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

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://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



**Kvie sø**  
Varde

# Hjertestien

## Kvie sø

Stien går langs søen. Kvie sø hører til blandt de ca. 70 lobeliasøer der findes i Danmark og har den største forekomst af den fredede gulgrønne Brasenføde. Prøver viser, at den groede i søen allerede for ca. 4.000 år siden. Søen er imidlertid langt ældre. Opstået for 12.000 år siden i forbindelse med den sidste istids ophør, som da havde varet i 60.000 år. Som årene gik, medførte nye tider en ændret brug af søen og dens bredder. Det sled hårdt på området og efter en omskiftelig tilværelse mellem sund turisme og en -til tider- grov merkantil udnyttelse af området blev det besluttet i 1969, at søen med omgivelser skulle fredes og ejerskabet af søen skulle overgå til den daværende Ansager Kommune.

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



**Kvie sø**

**Beliggenhed:** Varde

**Startsted:** Ved Pandekagehuset

**Slutsted:** Ved Pandekagehuset

**Længde:** 3,7 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Ja