

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

Vildbjerg hjertesti er etableret af lokalforeningen Herning. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http:// herning.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



Vildbjerg
Herning

Hjertestien

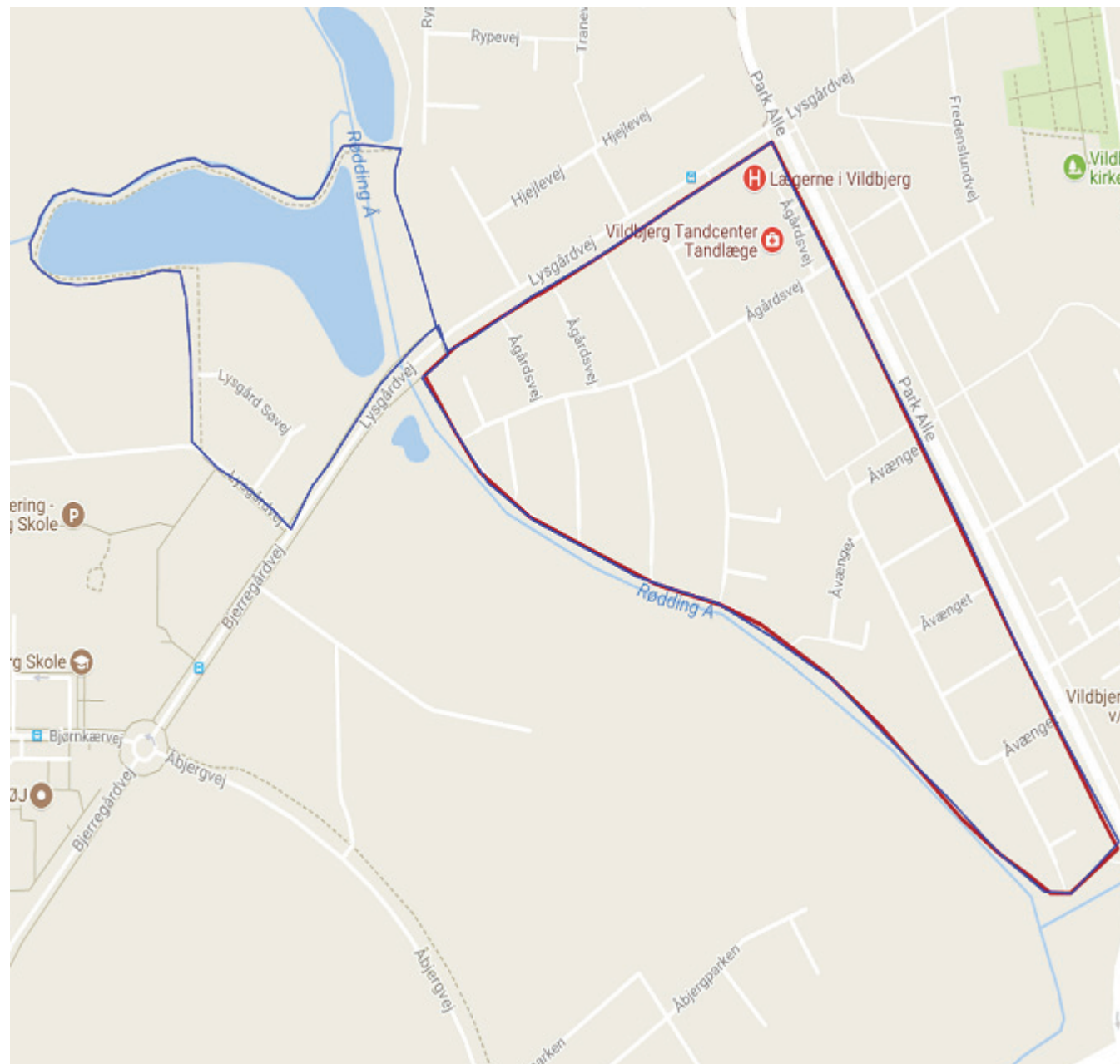
Vildbjerg

Stien går gennem byen og kan bruges hele året, da der ryddes for sne om vinteren. Det meste af stien er asfalteret, og den er velegnet til både cykling, løb, kørestole, barnevogne og gangbesværede.

I dagtimerne er det muligt at benytte toiletterne i centret.

Der findes foldere ved hjertestiens start.

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



Hjertelinjen
70 25 00 00
Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



Vildbjerg
Beliggenhed: Vildbjerg
Startsted: Aktivitetscenter Aagaard
Slutsted: Aktivitetscenter Aagaard

Længde: 2,2 km + 1,5 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja