

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

Vorbasse hjertesti hjertesti er etableret af lokalforeningen Billund. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://Billund.hjerteforeningen.dk/>

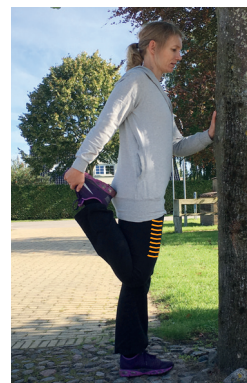
Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## 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



**Vorbasse**  
hjertesti

# Hjertestien

## Vorbasse

Stien er delt op i tre ruter, som har samme startsted. På ruterne er der rig mulighed for at opleve naturen omkring Vorbasse og nyde årstidernes skiften. Afhængigt af ruten, kommer du forbi marker, søer og smukt skovområde.

I midtbyen er Vorbasses 800 år gamle kirke med helligkilden på kirkegården. Kilden er årsagen til, at Vorbasse marked opstod. Gå forbi Krigshavnen og læg mærke til mindestenen for hedens opdyrker, Dalgas.

Langs det gamle jernbaneområde (den nedlagte Troldehedebanen) gror selvsåede æbletræer fra æbleskrog, som tidligere blev smidt ud af togvinduer.

Flere steder er der mulighed for at holde at holde picnic ved borde og bænke.

Følger du rød rute, går du i dyreskoven med trædyr - se om du kan finde dem.

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



**Vorbasse hjertestie**

**Beliggenhed:** Vorbasse

**Startsted:** Drivevejen ved fritidscenter

**Slutsted:** Drivevejen ved fritidscenter

**Længde:** blå 4,5 km, gul 3,7 km og rød 4,2 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

