

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

Borbjerg hjertesti er etableret af Holstebro lokalforening. Læs mere om på holstebro.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



Borbjerg hjertesti
Borbjerg, Holstebro

Hjertestien

Borbjerg

Stien går gennem både skov, bebyggelse, kupperet terræn, langs sø, legeplads og rigt fugleliv. Der er adgang til toilet og bænke undervejs. Stien er egnet til picnic, løb, barne-/klapvogne og kan bruges hele året (der bliver ryddet sne osv.). Hjertestien ligger med udsigt til Holmgård Sø. Her er et sjældent plante- og dyreliv. Ruten fortsætter rundt om Borbjerg Møllesø og gennem Borbjerg Mølle Kro, hvor der er mange aktivitetsmuligheder. Der er shelters til overnatning mv. Der er borde og bænke langs ruten og direkte adgang til fodboldgolf samt stenaldershytte.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Holstebro lokalforening.



Borbjerg

Beliggenhed: Borbjerg, Holstebro

Startsted: Præstegårdsparken, Bukdalsvej 50

Slutsted: Præstegårdsparken, Bukdalsvej 50

Længde: 4,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej