HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet



Vandel
hjertesti

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



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 picnickurv 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

Vandel hjertesti er etableret af lokalforeningen Vejle. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på http://vejle.hjerteforeningen.dk/

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Vandel

Du kommer forbi en legeplads/motionssti. Hvis du kigger godt efter, kan du se de gamle bunkere. På Egnsmuseet passer de på historien (se: www.rslm.dk). Når man går forbi Vandelgård, skal man huske, at her blev byens børn undervist, da tyskerne i 1944 beslaglagde Vandel Skole. Når man når op til porten til Erhvervspark Vandel, kan man se ned mod den nordlige parallelbane og ind over en del af Eskadrilleområde Nordøst, begge dele bygget i 1953-54. På området ligger Bunkermuseet (se: www.bunkermuseum.dk).

Hjertestien er etableret af Stigruppen i samarbejde med lodsejerne. Vi beder jer være skånsomme ved naturen og tage affald med hjem. God tur!

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

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

HJERTE FORENINGEN



Vandel
Beliggenhed: Vandel
Startsted: Dagli'Brugsen Vandel
Slutsted: Dagli'Brugsen Vandel

Længde: 7 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej