HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet

Nr. Nebel
hjertesti

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

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

Nr. Nebel hjertesti er etableret af lokalforeningen Varde. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på http://varde.hjerteforeningen.dk/

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Nr. Nebel

Stien går gennem skov og kuperet terræn. I passerer sø, legeplads og bålplads undervejs.
Der er adgang til toilet, og stien ryddes delvist for sne om vinteren.

Ruten er egnet til både løb og cykeltur, og der er mulighed for at holde picnic og sidde (bænke osv.)

Der er foldere ved stiens start.

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

Nr. Nebel
Beliggenhed: Nr. Nebel
Startsted: Klintingvej
Slutsted: Klintingvej

Længde: 7,0 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Nej
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej