HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet

Skjern 2
Skjern

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

Skjern 2 hjertesti er etableret af lokalforeningen Skjern/Tarm. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
skjern.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på
hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Skjern 2

Stien går igennem Skjern Birk Plantage og lidt bebygget området. Terrænet er let kuperet, og der er et rigt fugleliv.

Der er legeplads, og stien kan bruges hele året, da der ryddes for sne.

Hjertestien er både egnet til gang, løb, cykling og barnevogne.

Der er hjertesti med samme startsted på 1,6 km.

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

Skjern 2
Beliggenhed: Skjern Vest Birk Plantage, Skjern
Startsted: Skovbørnehaven, Ånumvej eller Vestbirk
Slutsted: Skovbørnehaven, Ånumvej eller Vestbirk

Længde: 3,3 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Nej
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej