

Hjertestien

Ruten går rundt om golfbanen. Hvor ruten krydser golfbanen, er der skilte, der fortæller, her er golfbane. En dejlig rute gennem Råsted Plantage med meget vekslende vegetation. Nogle steder er der kronvildt og rådyr, som der er chance for at opleve. Efter en dejlig tur på stien kan man besøge Golf Cafeen, hvor der kan købes mange forskellige retter, som kan nydes med udsigt fra golfklubbens lyse og venlig lokaler.

Hold strækket i mindst 30 sek.

Korte lægmuskel

Bøj lidt i knæet



Lårets forside

Skyd hofte frem



Lange lægmuskel



Lårets bagside

Hold ryggen strakt



Lårets inderside



Hofte

Skyd hofte frem



Har du spørgsmål om hjertestier, aktiviteter eller andet er du velkommen til at kontakte Holstebro-Lemvig-Struer Lokalkomité

HJERTEFORENINGEN



Hjertesti

Råsted Plantage

Hvad er en hjertesti

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle. God fornøjelse på stien!

Mange af Hjerteforeningens lokalkomitéer arrangerer faste ugentlige begivenheder på hjertestierne, fx ugentlig træningssamling for forskellige aktiviteter. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx 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.

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 Hjerteforeningens hjemmeside.

Råsted Plantage hjertesti er etableret af Holstebro-Lemvig-Struer Lokalkomité

Læs mere om hjertestier i hele Danmark på www.hjertestier.dk

Læs mere om lokale aktiviteter og den lokale afdeling på www.hjerteforeningen.dk/lkholstebro/

Læs mere om Hjerteforeningen på www.hjerteforeningen.dk



Info om stien

Beliggenhed:

Startsted: P-Plads ved Holstebro Golfklub

Slutsted: P-Plads ved Holstebro Golfklub

Længde:

Råsted Plantage: 5 km.

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Handicapvenlig: Nej