

## Hjertestier i Holstebro Kommune

*Alle stierne slutter ved udgangspunktet.*

**Holstebro:** Turen starter på P-pladsen i Anlægget ved Pavillon i Holstebro og er på 5,2 km.

**Holstebro Storådalen:** Turen starter på P-pladsen ved Holstebro Golfklub Frøjkvej 83. Ruten er 8,7 km lang, men kan afkortes til 3,4 km eller 5,4 km.

**Råsted Plantage:** Turen starter på P-pladsen ved Golfklubben, Brandsbjergvej 4 Råsted, Vemb og er 5 km.

**Ulfborg:** Turen starter ved Anlægget Herredsgade 36 i Ulfborg og er 3 km.

**Borbjerg Hjertesti:** Turen starter ved Præstegårdsparken, Bukdalsvej 50 i Borbjerg og er på 4,5 km.

**Husby Klitplantage Hjertesti.** Starter på P-pladsen ved Husby kirke og er på 5 km.

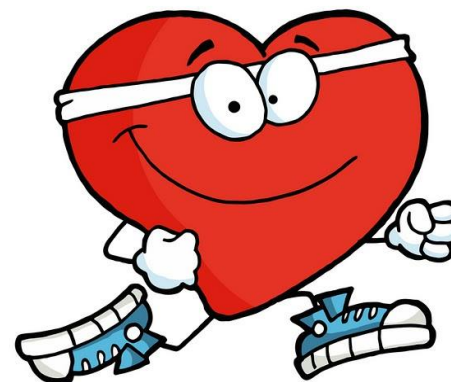
**Vinderup Hjertesti:** Turen starter ved p-plads på Sevelvej 67 B Vinderup og er på 4,5 km.

**Vestre Plantage:** Turen starter på Harrestrupvej 12 c, 7500 Holstebro. Turen er på 3 km eller 5 km.

**Vegen å Hjertesti:** Turen starter på Museumsvej 2a, 7500 Holstebro. Turen er 6 km



**HJERTE**  
**FORENINGEN**  
HOLSTEBRO



## Hjertemotion og bevægelse

Se mere om Hjertereforeningen i Holstebro her:

<https://www.facebook.com/HjertereforeningeniHolstebro/>

<https://lokal.hjertereforeningen.dk/holstebro/>

## Hjertemotion i Holstebro

Hjertemotion har til formål at udvikle og vedligeholde de hjertesunde livsstilsændringer, som hjertepatienter har påbegyndt i regioner og kommuner.

Vores motionstilbud kan være et springbræt fra den kommunale rehabilitering og ud i at træne på egen hånd i de forskellige tilbud. I Holstebro Kommune har Hjerteforeningen følgende tilbud:

### Fitness X Struervej 141 Holstebro - Seniorsmotion

Deltagerne mødes 2 gange om ugen i 5 kvarter. Motionen er tilrettelagt for "tidligere" hjertepatienter. Motionen består af spinning og styrketræning m.m.

Vi arbejder med at få pulsen op og derved styrke hjertefunktionen, samt med balance og styrkeøvelser – men der er også god tid til hyggeligt samvær og erfaringsdeling.

Træningen varetages af fysioterapeut Henriette Bæk.

Afregningen gøres på stedet

Tilmelding ikke nødvendig, du møder bare op. Eventuelle spørgsmål kan stilles på tlf. 71969930

Mandag kl. 09.00 – kl. 10.15

Onsdag kl. 09.00 – kl. 10.15

### Fysioterapien i Færch Huset Lille Østergade 5, 2 sal Holstebro

Træningen er tilrettelagt for "tidligere" hjertepatienter og består af fælles opvarmning efterfulgt af cirkeltræning bygget op omkring stationer hvor du træner styrke, kredsløb og smidighed.

Der er efterfølgende mulighed for socialt samvær og en snak med de øvrige deltagere.

Træningen varetages af fysioterapeut Jeppe Højbjerg

Afregning gøres til Hjerteforeningen

Tilmelding eller spørgsmål kan ske til: Kasserer: Leon Hyldgaard, Leon.Hyldgaard@hotmail.com tlf. 22228690 eller tovholder:

Lone Degn Olesen, Lone.degn@tdcadsl.dk tlf. 22624148

Er du medlem af Hjerteforeningen koster det pt. kr. 35,00 at deltage pr. gang. Der er en forårssæson og en efterårssæson. Man køber kort til en sæson, men der er mulighed for løbende opstart.

Onsdag kl. 15.30 - 16.30

Torsdag kl. 12.00 – 13.00

### Gåklubben DGI - Holstebro

I samarbejde med DGI Vestjylland Holstebroegnen, Faglige seniorer, Diabetesforeningen, ÆldreSagen og Gigtforeningen er der gåtur hver tirsdag formiddag kl 10.

Tilmelding til Karen Damborg tlf. 26359069. Kontingent 50 kr for januar - juni el. juli - dec. på Mobilpay 937179 el. kontant til Karen Damborg. Hver mandag får du sms med angivelse af turstart på ml. 3 og 5 km.

### Naturtræning – træen udendørs i Vestre Plantage

Naturtræning hver mandag – godt for den fysiske og mentale sundhed.

Naturtræning Holstebro er motion, så alle kan være med. Det primære er gåture i skoven (Vestre Plantage), hvor der i løbet af gåturen er aktive pauser, som træner styrke, kondition og balance.

Træningen varetages af fysioterapeut Kenneth Juul Laugesen.

Tilmelding eller spørgsmål kan ske på tlf. 28947419 eller på mail:

[kenneth@fysiofh.dk](mailto:kenneth@fysiofh.dk)

Pris pt. pr. gang kr. 56,00 . Afregnes på stedet.

Mandag kl. 12.45 – kl. 13.45 eller kl. 17.30 – kl. 18.30