Kære medlem/deltager i/på (INDSÆT AKTIVITET/BY)

**Gå sammen hver for sig den første uge af januar**  
Den traditionelle nytårsmarch med Hjerteforeningen som vært er desværre aflyst. Nytårsmarcherne samler i mange kommuner landet over hvert år mellem 50 og flere tusind deltagere på den første dag i det nye år, men det kan i dette nytår ikke lade sig gøre på grund af risikoen for at sprede corona-virus.

Men motion og hyggeligt samvær i starten af januar er ikke aflyst, for vi opfordrer i stedet til at invitere familie og venner til at gå en tur sammen i mindre grupper i løbet af den første uge af det nye år – naturligvis under hensyntagen til retningslinjerne for, hvor mange vi maksimalt kan samles til den tid.

I år har Hjerteforeningen derfor valgt at markere hele den første uge af januar som en ”Nytårsmarch – gå sammen hver for sig-uge”. I den uge bliver der også fokus på gåturene på de sociale medier. Vi håber, at du/I vil følge med på Hjerteforeningens sociale medier og dele dit eget billede fra din nytårsmarch med familie eller venner.

Vi håber, at du/I har lyst til at følge opfordringen om at gå en rask tur sammen hver for sig, for selvom vi ikke kan mødes i store grupper, er det stadig godt for hjertet at bevæge sig og få pulsen op.

**Brug hjertestierne**

(I det her afsnit kan I tilføje anbefalinger til specifikke stier eller ruter, som I har gode erfaringer med. Hvis ikke I ønsker det, kan I bare **slette afsnittet** og have nedenstående generelle tekst om gåture med. Indholdet i hilsenen kan fx være noget om de lokale hjertestier, om andre lokale muligheder for at dyrke corona-sikker motion, om andre lokale Hjerteforenings-arrangementer.)

Gåturene med familier og venner i mindre grupper kan fx foregå på Hjerteforeningens mere end 225 hjertestier, der ligger spredt ud over hele Danmarkskortet, også her i (INDSÆT BY). En hjertesti er en markeret motionsrute, som går gennem by- og landområder. Stiernes ruter bliver markeret af skilte med Hjerteforeningens logo. Find din nærmeste hjertesti på hjerteforeningen.dk/hjertestier

Har du spørgsmål, så kontakt gerne (INDSÆT lokalforening/motionsklubbens kontaktperson)  
  
Venlig hilsen

xxxx