**Gå en tur på en hjertesti**

Hjerteforeningen xxx (indsæt by) inviterer til gåtur på hjertestien, der ligger i/ved xxx (indsæt hvor det er)

Kom og gå med, når Hjerteforeningen xx (indsæt by) inviterer til gåtur xxxdag den xxx. sammen med andre gående. Gå-motion er hyggeligt, det er godt for hjertet, og så er det nemt at komme i gang med.

Turen går rundt om/igennem/xxx (beskriv turen og hvad man kan opleve og se) og er xx kilometer lang.

* Her kan indsættes et citat fra den lokale frivillige, fx noget om, hvad der sker på turen, hvis der er arrangement, om der er flere gågrupper, om man kan gå flere længder, om hvorfor det er skønt at gå med Hjerteforeningen eller lignende, siger xxx (indsæt navn) fra Hjerteforeningen xxx (indsæt bynavn). **VIL DU IKKE SKRIVE ET CITAT, SÅ SLET AFSNITTET.**

**Motion er godt for hjertet**

Gå-motion styrker hjertet. Aktive skridt er med til at sænke både kolesteroltallet, blodtrykket og vægten, og så er det nemt at gå.

* Vi ved, at et aktivt liv sammen med andre bidrager positivt til både vores mentale sundhed og vores helbred. Desuden er det nemmere at fastholde en sund og aktiv livsstil i et fællesskab. Det er motiverende, sjovt og hyggeligt at gå sammen. Du behøver blot at snøre et par gode sko og gå ud ad døren – så er du i gang. Tag gerne en ven eller et familiemedlem under armen, der kan gå med, siger Hjerteforeningens adm. direktør, Anne Kaltoft.

**Find din gåtur**

I xxx (indsæt bynavn) er der gåtur på hjertestien xxxdag den xxx kl. xxx (indsæt dag, dato og tid). Adressen er xxxx (indsæt adresse).

Hjerteforeningen xxx (indsæt by) går i fælles flok ud på hjertestien. Indsæt evt. længere beskrivelse af, hvis der er flere grupper, flere forskellige længder på turene, hvis der er en aktivitet på gåturen el. lignende. **ELLER SLET DENNE DEL**

Hjerteforeningen xx (indsæt by) har desuden faste gåture på hjertestien i xxxx (indsæt hvilken hjertesti, det er) hver xxxdag (indsæt by) kl. 10

**Læs mere om de faste gåture på www.hjerteforeningen.dk/xxxx indsæt den lokale hjemmeside**

Alle kan være med på gåturene, og det er gratis at deltage.

Hør mere hos xxxx (indsæt navn og kontaktinfo).

Se en oversigt over alle Danmarks hjertestier på hjerteforeningen.dk/hjertestier