**Tag de første skridt ind i 2022**

Står et aktivt liv øverst på ønskelisten for 2022, er der rig mulighed for at kickstarte det med en frisk gåtur. Kom og vær med på årets første gåtur, når Hjerteforeningen xxx (indsæt by) inviterer til den traditionelle nytårsmarch

Med rester af nytårsbobler i kroppen og synet af fyrværkeri på nethinden går tusindvis af danskere hvert år med på Hjerteforeningens traditionelle nytårsmarch, der finder sted i et væld af byer over hele landet.

Også i xxxx (indsæt by) mødes familie, naboer og venner den xxx (indsæt dato) og hilser hinanden godt nytår, mens de går en rask tur sammen.

I xxx (indsæt byens navn) inviterer Hjerteforeningen xxxx (indsæt navn på lokalforeningen) også til hyggelig gåtur. Så snør de gode sko og kom og vær med i det spæde 2022, lyder opfordringen fra xxx (indsæt navn), formanden for Hjerteforeningen xxx (indsæt navn på lokalforeningen).

* Et nyt år er lig med en frisk start, og et nyt år er for mange mennesker også tiden, hvor de giver deres vaner et ekstra tjek. Så grib chancen og gå med på årets første gåtur. Gå-motion er god motion. Vi ved, at motion styrker hjertet, og selv en rask gåtur er med til at sænke blodtrykket. Min opfordring er derfor at tage familie og venner under armen og sammen med Hjerteforeningen tage årets første skridt mod et mere hjertesundt liv, siger Anne Kaltoft, adm. direktør i Hjerteforeningen.

Efter turen/på turen er Hjerteforeningen xxx (indsæt navn) vært ved en lille forfriskning, der består af xxxx (indsæt hvad den består af). HVIS I IKKE HAR EN FORFRISKNING, SÅ SLET AFSNITTET

Beskriv evt. om der er motionsbingo eller andre aktiviteter på turen. ELLERS SLET SÆTNINGEN.

Nytårsmarchen i xx (indsæt bynavn) starter den 1. januar (eller indsæt anden dato) kl. xxx (indsæt tid). *Turen starter/går gennem/slutter ved/undervejs sker der/der serveres/INDSÆT HER BESKRIVELSE AF TUREN*

* *Her kan frivillige selv indsætte et citat. Fx om hvis der er særlige aktiviteter på gåturen, hvis formanden for lokalforeningen ønsker at udtale sig om noget, hvis gåturen fx er arrangeret i samarbejde med en anden forening eller lignende, siger xxx, formand for Hjerteforeningen xxx. ELLERS SLET*

Det er gratis at gå med, og du kan bare møde op – der er ingen tilmelding. Kom og vær med, lyder opfordringen

Hør mere om nytårsgåturen hos formanden for Hjerteforeningen xxx (indsæt by), xxx (indsæt navn, telefon og mail).

**Find den nærmeste gåtur på hjerteforeningen.dk/kalender**

**Gå dig til en hjertestarter**

Har du lyst til at gå mere, kan du vælge at gå for at få en hjertestarter til dit lokalområde ved Hjerteforeningens landsuddeling den 24. april 2022.

**Læs mere på www.hjerteforeningen.dk/landsuddeling**