**Motion for hjertet i trygge rammer**

Hjerteforeningen xxx (indsæt by) tilbyder Hjertemotion, der er tilpasset hjertepatienters behov. Der er plads på holdet i xxx (indsæt by). Kom og vær med lyder opfordringen til hjertepatienter og pårørende.

Det kan være en stor omvæltning at blive ramt af hjerte-kar-sygdom, og der kan være mange tanker om, hvad hjertet kan holde til, også når det gælder motion. Samtidig er motion en vigtig del af at holde kroppen og hjertet i gang.

Derfor har Hjerteforeningen udviklet Hjertemotion, der er fysiske motionshold under kyndig vejledning af en fysioterapeut. Det skaber tryghed for deltagerne, at der er en fysioterapeut til stede, som kan vejlede i, hvad den enkelte kan tåle, og hvor der er tid til individuelle spørgsmål og fokus på den enkeltes behov.

Desuden er der på holdet andre ligestillede, så træningen foregår med afsæt i hjerte-kar-patienters behov og formåen.

**Ledige pladser i xxx (indsæt by)**

På holdet i xxx (indsæt by) er der ledige pladser/Hjerteforeningen xxx starter et nyt hold Hjertemotion i xxx (indsæt by)/sted **VÆLG HVILKEN AF DE TO DER PASSER OG SLET DEN ANDEN DEL AF SÆTNINGEN**, og der er plads til dig.

* Målet med Hjertemotion er at støtte hjertepatienter til et aktivt hverdagsliv med motion og hjertesunde vaner. Intentionen er, at deltagerne udvikler og vedligeholder hjertesunde vaner, og at træningen foregår tæt på hjemmet, så det er nemt at deltage. Ved at deltage på et Hjertemotion-hold kan du sammen med andre lære at leve godt med sygdommen, forebygge ny hjertesygdom og genvinde et sundt liv med fysisk aktivitet, sund mad og godt humør, siger Hjerteforeningens adm. direktør, Anne Kaltoft og fortsætter:
* Fordelen ved Hjertemotion er også, at der er en fysioterapeut til stede. Deltagerne kan være rolige ved, at de får en optimal træning, der er tilpasset lige præcis deres behov og formåen. Det giver tryghed for den enkelte deltager, at de har en fagperson ved deres side, der kan være med til at afgøre, hvad hjertet kan holde til, og hvor meget, den enkelte kan presse sig selv. Og den tryghed øger chancen for, at den enkelte holder fast ved træningen, siger Anne Kaltoft.

Holdene er for både hjerte-kar-patienter og pårørende, og holdene retter sig både mod hjertepatienter, der for nyligt har afsluttet et rehabiliteringsforløb og mod dem, der efter en inaktiv periode ønsker støtte og inspiration til at komme i gang med motion.

**Træning og socialt samvær**

På Hjertemotionsholdet mødes deltagerne til en times motion om ugen, og efter træningen er der socialt samvær og hygge en halv times tid, hvor der også er plads til at vende tanker om at være hjertesyg.

Underviseren er xxxx (indsæt navn og evt. job, fx fysioterapeut), og træningen foregår i xxxx (skriv sted) hver xxx (skriv ugedag). Det koster xxxx (indsæt beløb) kroner at være med for xx (indsæt antal gange) gange. Tilmelding foregår til xxx (beskriv hvordan man tilmelder sig).

Hjerteforeningen har mere end 200 hold med Hjertemotion fordelt over hele landet. Du kan se, hvor der er Hjertemotion nær dig og læse mere om Hjertemotion på [www.hjertemotion.dk](http://www.hjertemotion.dk).