

# HJERTE MOTION



## GØR EN FORSKEL FOR DIT HJERTE

**Hjertemotion er for dig der er hjertepatient – her er motion, fællesskab og tryghed i centrum.**

Hjertemotion er holdtræning i 1 time pr. uge, efterfulgt af 30 minutters socialt samvær.

Træningen er tilrettelagt så den tager hensyn til de udfordringer, du som hjerte-kar-patienter kan opleve i hverdagen og i forbindelse med motion.

Læs mere på [www.hjertemotion.dk](http://www.hjertemotion.dk)

Ønsker du at gøre noget godt for dit hjerte og forbedre din fysiske og mentale sundhed?

# HJERTEFORENINGEN TILBYDER HJERTEMOTION I (LOKALAFDELING)

TRÆNINGSTED:

TRÆNINGSDAG OG TIDSPUNKT:

PRIS:

TILMELDING:

KONTAKTOPLYSNINGER:

LINK TIL LOKALFORENINGENS HJEMMESIDE: