

Det er med glæde at Hjerteforeningen fortsætter Hjertemotion til borgere i (INDSÆT LF) i (INDSÆT ÅRSTAL).

Hjertemotion har til formål at tilbyde motion og fællesskab for hjerte-kar-patienter i trygge rammer lokalt hvor hjertepatienterne bor. Hjertemotion er holdtræning der er tilrettelagt ud fra faglige retningslinjer og anbefalinger, og tager hensyn til de fysiske og mentale udfordringer, som hjerte-kar-patienter kan opleve i hverdagen og i forbindelse med motion. Hjertemotion er træning 1 time pr. uge, efterfulgt af 30 minutters socialt samvær.

Læs mere om Hjertemotion [her](#).

Hjertemotion drives af frivillige i Hjerteforeningens lokalforeninger over hele landet.

Holdtræning i (INDSÆT LF) foregår (INDSÆT DAG) kl. (INDSÆT TIDSPUNKT) i perioden (INDSÆT FORÅRSMÅNEDER) og (INDSÆT EFTERÅRSMÅNEDER) i (INDSÆT LOKATION), (INDSÆT POSTNUMMER), med den dygtige instruktør og fysioterapeut, (INDSÆT INSTRUKTØRENS NAVN).

Pris for en sæson:

- (INDSÆT PRIS) ,- kr. for medlemmer af Hjerteforeningen
- (INDSÆT PRIS) ,- kr. for ikke-medlemmer af Hjerteforeningen

Ved spørgsmål kontakt den frivillige tovholder (INDSÆT TOVHOLDERENS NAVN) på (INDSÆT TOVHOLDERENS MAIL) eller hjertemotionsteamet på hjertemotion@hjerteforeningen.dk.

Tilmeld dig hjertemotionsholdet HER (INDSÆT LINK PÅ "HER")