

Hjertet kalder på hjertemotion

Gør en forskel for dit hjerte





Hjertemotion er for dig der lever med hjertesygdom

– 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 kan opleve i hverdagen og i forbindelse med motion, når du lever med hjertesygdom.

Hjerteforeningen tilbyder Hjertemotion i: