

# Hjertet kalder på dig

*kom til Hjertemotion i*

Hjertemotion er for dig der lever med en hjertesygdom. Her er motion, fællesskab og tryghed i centrum.

Hjertemotion er holdtræning og vi mødes én gang om ugen til 1 times træning efterfulgt af 30 minutters socialt samvær.

Hjertemotionstræningen er tilrettelagt, så der bliver taget hensyn til de udfordringer du kan opleve i hverdagen, og i forbindelse med motion, når du lever med en hjertesygdom.

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