

# HJERTE MOTION

## HJERTEFORENINGEN ASSENS



**Hjertemotion er for dig der er hjertepatient – her er motion, fællesskab og trykthed 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.

Har du lyst til at deltage på dit lokale Hjertemotionshold ?

[LINK TIL TILMELDING - Hold 1. Onsdag kl. 13:30 – 14:25](#)

[LINK TIL TILMELDING - Hold 2. Onsdag kl. 14:30 – 15:25](#)

FORVENTET OPSTART ONSDAG 8. JANUAR 2025  
VINTERFERIE UGE 7 - PÅSKEFERIE UGE 16  
SIDSTE GANG FØR SOMMERPAUSEN 28. MAJ 2025

Tovholder Hold 1 Claus Dall

Tovholder Hold 2 Hanne Andersen

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