

HJERTEMOTION



Vil du være mere aktiv i hverdagen, så deltag i et givende motionsfællesskab. Særlig tilrettelagt for dig, der har en kronisk hjertesygdom. Kurset henvender sig til både mænd og kvinder. Er du pårørende, så er du også velkommen.

Træningen vil være baseret på kredsløbstræning, styrke og balance, og tilrettelægges så alle kan være med, også selv om du ikke er vant til fysisk træning.

Bag tilbuddet står Hjerteforeningen Frederikshavn i samarbejde med LOF Frederikshavn.

16 mødegange med løbende start ved 15. deltagere
Undervisning fra kl. 17.00 – 18.00.

Kr. 475,00 — det er ca. 30,-kr. pr. gang.

Hjerteforeningen anbefaler 2x16. mødegange & 4. Hjertecafeer.
Undervisning hos LOOP Hjørringvej 161 C, Frederikshavn
Underviser Peter Lyster.

Tilmelding:

Lof.dk/frederikshavn - Jan Vestergaard tlf. 2447 9969.

Mail: frederikshavn@lof.dk

Jørgen Christensen Hjerteforeningen Frederikshavn - tlf. 9842 3379

Mail: jvchris@nordfiber.dk

