



Opstart af Hjertemotion i Frederikshavn forår 2021

Hjertemotion er Hjertereforeningens motionstilbud til hjertepatienter. Hjertemotion forløber som udgangspunkt i 32 uger pr. år og deltagerne mødes til 1 times motion efterfulgt af en ½ time socialt samvær om ugen. Hjertemotion er motion i trygge rammer, der varetages af en fysioterapeut.

Hjertemotionsholdet er et samarbejde mellem Hjertereforeningen, BeneFiT Frederikshavn og Frederikshavn kommune.

Vi mangler en tovholder! Hvis du har lyst til at være frivillig tovholder på holdet, må du meget gerne rette henvendelse til ditteh@hjertereforeningen.dk.

Som tovholder er du bindeled mellem Hjertereforeningen og holdet, og du står bla. for at samle holdet efter træningen til det sociale samvær. Vi introducerer dig selvfølgelig til opgaven.

I forårssæsonen 2021 foregår træningen udenfor fra uge 20-27.

Opstart fredag den 21. maj 2021

Træningstid: fredag kl. 10-11 - efterfulgt af 30 minutters socialt samvær.

Træningssted: BeneFiT Frederikshavn, Knivholtvej 2B, 9900 Frederikshavn

Pris: 265 for 8 gange.

Tilmelding via dette link: https://kurser.hjerthemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=75

Kontaktperson: ditteh@hjertereforeningen.dk