



Opstart af Hjertemotion i Skagen forår 2021

Hjertemotion er Hjerteforeningens 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 Hjerteforeningen, BeneFiT Skagen 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@hjerteforeningen.dk

Som tovholder er du bindeled mellem Hjerteforeningen 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 torsdag den 20. maj 2021

Træningstid: torsdage kl. 14-15 - efterfulgt af 30 minutters socialt samvær.

Træningssted: Mødested ved hovedindgangen til Sundhedscentret, Hans Baghs vej 23, 9990 Skagen

Pris: 265 for 8 gange.

Tilmelding via dette link: https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=76

Kontaktperson: ditteh@hjerteforeningen.dk