

## Herlev hjerteforening starter hjertemotion op igen med instruktør efterår 2023.

Træning er den bedste medicin og efter et endt hjerteforløb hos Herlev kommune er det nu muligt at forsætte den gode træning i vante lokaler sammen med Hjerteforeningen. Fysisk aktivitet er vejen frem mod et godt liv.

Herlev Hjerteforeningen tilbyder dig et 16 ugers hjertetræningshold for personer, som forsat vil leve et aktivt liv trods hjerteproblematikker.

### **Deltag på Hjertemotion – med instruktør**

Hjertemotion er for dig som synes det er lidt svært at komme i gang med at træne selv og ønsker at træne med andre ligesindede.

Hjertemotion består af 1 times Hjertemotion samt en ½ time socialt samvær om ugen i 16 uger med vores instruktør Iben Djurhuus Johansen, der er uddannet fysioterapeut og har mange års erfaring i træning med hjerte-kar patienter.

### **Praktisk info.**

Hjertemotion starter torsdag den 17. august 2023 kl. 16.00 til kl. 17.30 og løber hver torsdag og koster 400,00 kr. for 16 gange.

Kurset kommer til at foregå på:  
Herlevgård Center, Herlevgårdsvej 9, 2730 Herlev

**Tilmelding nødvendig:** Du vil herefter høre nærmere vedr. indbetaling og deltagelse. Der er plads til 12 deltagere på holdet.

Du kan høre nærmere og tilmelde dig til tovholder for hjertemotion  
Elin Juhl på:

Mobil: **31728524**

Mail: [elinjuhl@gmail.com](mailto:elinjuhl@gmail.com)

Eller skriv til: [herlev@herteforening.dk](mailto:herlev@herteforening.dk)

Læs mere om Hjerteforeningen Herlev øvrige tilbud på  
på: <https://lokal.herteforeningen.dk/herlev/>