

Herlev hjerteforening starter hjerte motion op igen med ny instruktør 2024.

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 vores instruktør Jonas der er uddannet fysioterapeut.

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.

Praktisk info.

Hjertemotion starter torsdag den 25. januar 2024 kl. 16.00 til kl. 17.30 og løber hver torsdag og prisen er 450,00 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.

Tilmeldingsfrist:

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

Mobil: **31728524**

Mail: elinjuhl@gmail.com

Eller skriv til: herlev@herteforening.dk

Husk at angive navn, telefonnr. Mailadresse

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