



## Herlev hjerteforening starter Hjertemotion **forår 2025.**

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 23. januar 2025 kl. 16.00 til kl. 17.30 og løber hver torsdag og prisen er for 16 gange. Vi træner ikke i vinterferie samt helligdage.

**Medlemmer af Hjerteforeningen: 475,00 kr. / IKKE medlemmer 575.00 kr.**

Kurset foregår på:

Herlevgård Center, Herlevgårdsvej 9, 2730 Herlev

Der er plads til 12 deltagere på holdet.

**Tilmelding nødvendig:** Du skal ikke indbetale før du hører om du er optaget på holdet.

**Tilmeldingsfrist: den 6. januar 2025**

> [Nem tilmelding til hjertemotion Her](#) <

> [Link til QR kode](#) <

Du kan også høre nærmere hos tovholder for hjertemotion, Elin Juhl på:

Mobil: **3172 8524**

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

Finn Pedersen

Mobil: **2784 9899**

Mail: [herlev@hjerteforening.dk](mailto:herlev@hjerteforening.dk)

Husk at angive navn, telefonnr. Mailadresse.