

Hjerteforeningens lokalforening i Herning, fortsætter de populære hjertehold

Ønsker du at gøre noget godt for dit hjerte og forbedre din sundhed og livskvalitet? Så kom, og lav hjertelig motion i trygge rammer sammen med andre hjertepatienter. Træningen ledes af en kompetent instruktør, der sikrer en optimal træning for dig. Hjerteholdene henvender sig til alle hjertepatienter, primært som efterforløb af de etablerede i sygehus- eller kommunalt regi. Hjerteholdene træner i alt 32 gange. 16 gange i forårs- og 16 gange i efterårs semestret. Træningen vil være baseret på meget udendørsaktivitet, såsom skovorienteringsløb, leg, spil, styrke- og konditionstræning i naturen, lære at være ude - også i dårligt vejr. Der vil blive vandre- og cykelture. Der vil også være træning indendørs. Besøg i lokalforeninger til videre forløb efter endt 32 ugers træning.



Hjertemotion

Træningssted: Holtbjerg Aktivitetshus, Valdemarsvej 347 d3, 7400 Herning

Dato og tidspunkt: opstart 7.2 2017 - kl. 16.15-17.45 Slut 13.6,
Opstart igen efter sommerferien, den 22.8 til den 12.12 2017,

I alt 32 gange

Lokalforening Herning

Du tilmelder dig ved at kontakte lokalforeningen. Tilmeldingen foregår efter "først til mølle".

Navn på kontaktperson: Flemming Overgaard, tlf. 23241609, Mail til kontaktperson: fo@os.dk

Betaling: Pris: 500kr x 2 Betaling: ved 1. Træning for forårssæson
og senest 13.6 for resten af året