

Aflysning af søndags-gå-ture på Hjertestien, Amager Fælled.

De nye restriktioner betyder, at Hjerteforeningen har besluttet, at alle lokale aktiviteter - inde som ude - i vores kommune foreløbig aflyses. Det gælder bl.a. Hjertemotion og planlagte gå-ture i organiserede grupper.

Hjerteforeningen har under hele corona-krisens forløb fulgt et forsigtighedsprincip, da vi i stor udstrækning har at gøre med særlige sårbare grupper. Og det princip følges fortsat, hvorfor alle fysiske aktiviteter i de 38 kommuner aflyses. På den måde påtager Hjerteforeningen sig et vigtigt samfundsansvar i forhold til at forhindre yderligere smittespredning.

Det er vigtigt at nævne, at det trods de skærpede restriktioner fortsat er meget vigtigt, at vi alle motionerer - både for det fysiske og det psykiske velbefindendes skyld. Det bør blot ske i grupper på få personer (gerne de samme) og under iagttagelse af de gængse forholdsregler med afspritning, afstand m.m. Så der opfordres til, at deltagerne fortsat motionerer hver for sig eller med deres nærmeste i meget små grupper.

For os her i København S betyder det, at søndags-gå-turene på Amager Fælled er sat på pause indtil søndag den 10. januar 2021. Der bliver de genoptaget, hvis corona-restriktionerne tillader det.

Dyrk meget gerne motion



Vi kan varmt anbefales, at man fortsat dyrker motion, i det omfang, man kan f.eks. ved at deltage i Hjertemotion-trænings-programmer hjemme i stuen.

Der er 5 forskellige programmer, som hvert varer ca. 30 - 40 minutter, og du guides sikkert igennem øvelserne, af vores Hjertemotions-instruktør, Dagmar Lybæk Sieg.

Link: [https:// https://hertemotion.dk/hertemotion-live/](https://hertemotion.dk/hertemotion-live/)

Faste aktiviteter

Gåture på Amager Fælled

Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00. Vi håber på at kunne starte op igen søndag den 10. januar 2021. Alle er velkomne - der er ingen tilmelding - bare mød op.

Startsted

DR Byens metrostation, og vi slutter samme sted. Ruten er Hjertestien på Amager Fælled.

Ruten er i alt på mellem 4,4 og 5,8 km - varighed ca. 1,5 time.

Fodbold for hjertet

Tidspunkter: Mandage klokken 11 - 12 med besøg i Tutten bagefter (hvis man har lyst). Holder pause indtil mandag den 11. januar 2021.

Mødested:

Sundby Boldklub, Raffinaderivej 3, 2300 København S.

Kalender og Facebook

Vores aktiviteter indsættes løbende i vores kalender, og ligeledes omtales de på vores Facebook-side.

Man kan holde sig orienteret her

Kalender <http://kbhs.hjerteforeningen.dk/>



Facebook:

<https://www.facebook.com/hjerte2300s/>

Med de venligste hilsener og

Rigtig god jul og godt nytår

ønsker Hjerteforeningen i København S

Margit Grome

Mail: margitgrome@gmail.com