

Nyhedsmail – den 04.03.2021

Tilbud om "Fodbold for hjertet" og hjertemotions-hold.

Efter en lang periode, hvor vi ikke har kunnet tilbyde hjertemotion, er det nu blevet muligt igen.

Fodbold for hjertet:

Hvor: Sundby Boldklubs baner på Kløvermarken.

Hvornår: Mandage med start mandag den 8. marts. Det er klokken 11 - 12

Kontakt: Flemming Jacobsen, tlf: 42 24 40 56

Hjertemotions-hold:

Hvor: Måske i første omgang udendørs træning på Kløvermarken (hvis ikke vi må være indendørs) ellers indendørs i Prismen i Holmbladsgade

Hvornår: Fredage klokken 13 -14, med start fredag den 9. april – slut fredag den 28. maj (der er ingen træning på helligdage)

Pris: 225 kr for 6 gange.

Kontakt: margitgrome@gmail.com

Vi mangler deltagere, så tøv endelig ikke med at melde dig, hvis du er interesseret. Du er så hjertelig velkommen. Er du ny deltager, har du mulighed for en prøvetime, og er denne motion alligevel ikke noget for dig, koster det dig ikke noget.

Hjertemotion er Hjerteforeningens motionstilbud til hjertepatienter og pårørende. Hjertemotion har til formål at støtte hjertepatienter til et aktivt hverdagsliv med motion og hjertesunde vaner. Det gælder både de hjertepatienter, der for nylig har afsluttet et rehabiliteringsforløb i region eller kommune, og de der efter en inaktiv periode ønsker støtte og inspiration til at komme i gang med motion. Og har du problemer med blodtrykket, er du også meget velkommen.

Hjertemotion afholdes i trygge rammer med fysioterapeut som instruktør, og naturligvis overholdes de gældende Corona-restriktioner.

Vi har booket lokaler i Prismen, Holmbladsgade 71 (i dansesalen). Imidlertid må vi jo i skrivende stund ikke være indendørs med træning, så i stedet kan vi tilbyde, at man vi starter med at træne på samme tidspunkt udendørs hos Sundby Boldklub på Kløvermarken.

Deres klubhus er på Raffinaderivej 3. Der er en del fodboldbaner (også nogle med kunstgræs) og et meget stort græsareal, det er her, vi skal træne. Der er højt til loftet og masser af plads og frisk luft. Foran

klubhuset er der borde og bænke, så der er efterfølgende mulighed for socialt samvær (måske med kaffe) og en snak med andre, der har hjertesygdom inde på livet, samt lokalafdelingens frivillige.

Her er også mulighed for at komme på toilettet. Der er en parkeringsplads foran klubhuset, og den daglige leder, Flemming har fortalt at der ikke er andre aktiviteter på dette tidspunkt – de begynder først kl 15 om fredagen. Vi kommer således ikke i berøring med fodboldspillerne.

Vi ville gerne begynde sæsonen for hjertemotion fredag den 9. april 2021 og slutte fredag den 28. maj. Måske kan den forlænges til juni måned med, hvis der er stor tilslutning til det.

Flg. dage vil der ikke være træning på grund af helligdage: 30. april og 14. maj. Dvs vi kan nå at træne sammen 6 gange, og prisen for dette vil være 225 kroner (svarende til den takst, vi normalt har). Når Corona-restriktioner tillader det, rykker vi indendørs i Prismen.

Vi har mulighed for at få en træner gennem Amager Fysioterapi/Fysisk form, og træneren hedder Mikkel. Jeg har talt med ham i telefon, og han virker bestemt ganske kompetent. Han har 4 års erfaring som fysioterapeut og har både trænet og behandlet hjertepatienter. Så vi er i gode hænder.

Med de hjerteligste hilsener

Margit

Afmeldelse af nyhedsbrev: skriv venligst til Margitgrome@gmail.com

Link:

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

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

Hjerteforeningen København S

Formand: Margit Grome

Ramundsvej 19

2300 København S

tlf: 4041 9476