

Ringsted



Hjertemotion 2023

HjerteMotion i Ringsted

- i samarbejde med Hjerteforeningen og Fysikken i Ringsted

Du er velkommen til at komme sammen med ægtefælle, gode ven og naboen, for det er nemmere at komme afsted når man er 2 eller flere!

På HjerteMotion træner vi sammen én gang om ugen for at forbedre kondition og styrke og øge det daglige fysiske overskud.

Vi har også plads til dig. Om du har eller har haft udfordringer med hjertet, eller om det er andre udfordringer, du har med dig, så er der plads til dig på holdet.

- Vi arbejder med konditionsøvelser og styrkeøvelser og har det SJOVT samtidig (og nogle gange også lidt hårdt)
- Vi sørger for, at det er varieret træning og ALDRIG kedeligt
- Vi tager hensyn til dig og tilrettelægger træningen til dig - HVER gang
- HjerteMotion er ikke kun én gang om ugen - derfor har du fri træning hos Fysikken, imens du er i forløb
- Du får ideer til træning og øvelser, du kan lave hjemme, eller komme i fitnesscenteret og træne på egen hånd
- Vi vægter det sociale højt og prioriterer at alle skal føle sig velkommen
- Målet er at du opnår en følelse af øget styrke og overskud i din hverdag
- Træning foregår under kyndig supervision af fysioterapeut

**Vi træner hos Fysikken i Ringsted
Fuglebakken 1**

Onsdag formiddag 09.30-11.30

Tilmelding til formanden, Søren Hansen, 40738215,
soerenhansen@outlook.com

(Hvis der bliver over 18 deltagere, deles op i 2 hold med 8 – 16 pers., henholdsvis; kl. 9.30 – 10.30 og kl. 10.30 – 11.30)

Fysioterapeut Mathias Sørensen, er instruktør.

Du er velkommen forbi til 1-2 prøvetimer inden du beslutter dig for, om holdet er noget for dig. Der er løbende optag på holdet, hvis der er plads.

For at deltage i HjerteMotion skal man have fuldt medlemskab hos Fysikken, i henhold til fordelsaftale mellem Hjerteforeningen og Fysikken, hvor du kan træne frit hver dag fra kl. 05 – 23.00.

For at deltage i Hjertemotion, skal man være medlem af Hjerteforeningen.

Der betales via PBS til Fysikken.

(Der er træningsforløb ca. 40 uger om året, derudover fri træning)

Vi glæder os til at se dig på holdet - her er plads til dig - lige som du er.

<http://ringsted.hjerteforeningen.dk/>