

# Hjertermotion i Silkeborg og Kjellerup

*Så er vi klar til at tage hul på en ny sæson  
HJERTEMOTION 2019-20*

HJERTEMOTION har til formål at udvikle og vedligeholde de hjertesunde livsstils-ændringer, som hjertepatienter har påbegyndt i region og kommune.

Vi tilbyder trygge rammer sammen med andre hjertepatienter, hvor der også er plads til socialt samvær.

Træningen tilrettelægges af en fysioterapeut, så deltagerne har mulighed for at få gode råd og vejledning mens de motionerer.



# SILKEBORG

---

**Sted:** Lunden, Vestergade 74, Silkeborg

**Tid:** Tirsdag - Hold I: 9,30-10,30,  
Tirsdag - Hold II: 10,45-11,45.

Opstart den 3. september 2019.

**Instruktør:** Fysioterapeut Signe Hostrup.

**Pris:** 960 kr. for et motionsforløb over 32 gange,  
som betales á 2 gange 480 kr.,  
eller á 4 gange 240 kr.

Beløbet indbetales på konto 5347-245788.

Efter træning er der gratis frugt, vand, the og kaffe

**Silkeborg:** *Tilmelding og yderligere information:*  
*Joan Holstrup, tlf. 26 80 48 22*





## KJELLERUP:

---

**Sted:** Kjellerup Fysioterapi & Træning,  
Almtoftvej 20, Kjellerup.

**Tid:** Onsdag kl. 17,00-18,00.

Opstart den 4. september 2019.

**Instruktør:** Fysioterapeut Signe Hostrup.

**Pris:** 960 kr. for et motionsforløb over 32 gange,  
som betales á 2 gange 480 kr.,  
eller á 4 gange 240 kr.

Beløbet indbetales på konto 5347-245788.

Efter træning er der gratis frugt, vand, the og kaffe  
i forbindelse med lidt socialt samvær.

**Kjellerup:** *Tilmelding og yderligere information:*  
*Hanne Brandt, tlf. 30 29 51 33*

## Hjertestier

I naturskønne områder har vores lokalforeninger etableret mere end 180 hjertestier fordelt over hele landet.

I SILKEBORG KOMMUNE har vi fem hjertestier. To ved Silkeborg og én ved Kjellerup samt to ved Kragelund.

Dem kan du bruge til din genoptræning efter hjerte-kar-sygdom eller helt almindelig forebyggende motion.

Hjertestierne er afmærkede med Hjerteforeningens logo.



Du kan finde dem ved at slå op på vores hjemmeside:  
[www.hjerteforeningen.silkeborg.dk](http://www.hjerteforeningen.silkeborg.dk) eller på [www.hjertestier.dk](http://www.hjertestier.dk)



”Jeg føler, jeg har fået den omsorg, jeg havde brug for i Hjerteforeningen”.  
(Kvinde 48 år)