

Hjertermotion i Silkeborg og Kjellerup

*Så er vi klar til at tage hul på en ny sæson
HJERTEMOTION 2020-21*

HJERTEMOTION har til formål at udvikle og vedligeholde de hjertesunde livsstilsændringer, 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 1: 9,30-10,30

Tirsdag - Hold 2: 10,45-11,45

Opstart 1. september 2020

Instruktør Fysioterapeut Signe Hostrup.

Pris 960 kr. for et motionsforløb over 32 gange,
betales 1. september

Beløbet kan evt. også betales over 2 gange á 480 kr.,

1. feb. og 1. sep. eller over 4 gange á 240 kr.,

1. feb, 1. maj, 1. sep. og 1. nov.

Beløbet indbetales på konto 5347-245788

eller på mobilpay 165390.

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

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





KJELLERUP

Sted Kjellerup Fysioterapi & Træning
Almtoftvej 20, Kjellerup

Tid Onsdag - Hold 1: 15,30-16,30
Onsdag - Hold 2: 17,00-18,00
Opstart 2. september 2020

Instruktør Fysioterapeut Signe Hostrup.

Pris 960 kr. for et motionsforløb over 32 gange,
betales 1. september
Beløbet kan evt. også betales over 2 gange á 480 kr.,
1. feb. og 1. sep. eller over 4 gange á 240 kr.,
1. feb, 1. maj, 1. sep. og 1. nov.

Beløbet indbetales på konto 5347-245788
eller på mobilpay 165390.

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

Kommende arrangementer i denne sæson

- ♥ Landsuddelingen går i luften 30. august
- ♥ Der planlægges Hjertecafe onsdag den 23. september og mandag den 16. november 2020. Begge dage kl. 19. Sted og emne oplyses senere
- ♥ Generalforsamling afholdes torsdag den 25. februar 2021
- ♥ Endvidere arbejder vi også på et arrangement, der afholdes på Hotel- og Restaurantskolen. Flere oplysninger herom senere.

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 eller på www.hjertestier.dk

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