

Hjertermotion i Silkeborg og Kjellerup

***Så er vi klar til at tage hul på en ny sæson
HJERTEMOTION 2022-23***

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: 9³⁰ - 10³⁰
Tirsdag - Hold 2: 10⁴⁵ - 11⁴⁵

Opstart 6. september 2022

Instruktør Fysioterapeut fra Kjellerup Fysioterapi

Pris 960 kr. for et motionsforløb over 32 gange, betales 16. 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
Almtoftvej 20, Kjellerup

Tid Onsdag - Hold 1: 15³⁰ - 16³⁰
Onsdag - Hold 2: 17⁰⁰ - 18⁰⁰

Opstart 7. september 2022

Instruktør Fysioterapeut fra Kjellerup Fysioterapi

Pris 960 kr. for et motionsforløb over 32 gange,
betales 16. 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

- ♥ Der planlægges Hjertecafé:
Torsdag den 29. september og mandag den 14. november 2022.
Begge dage kl. 19. Sted og emne oplyses senere.
- ♥ Generalforsamling afholdes torsdag den 23. februar 2023.
- ♥ Endvidere arbejder vi også på et arrangement, der afholdes på Hotel- og Restaurantskolen. Flere oplysninger herom senere.

Hjertemotion giver mig:

- ♥ Rigtig dejligt selskab.
- ♥ Sved på panden/
god varieret motion.
- ♥ Bliver udfordret
på en god måde.
- ♥ Tryghed.
- ♥ Det får mig ud af døren.
- ♥ Gode grin med hinanden.

KONTAKT OS:

Formand: Solveig Madsen:
Solveigsmadsen@outlook.dk

Silkeborg@hjertereforeningen.dk

Hjertereforeningen/silkeborg.dk

Facebook.com/hjertereforeningensilkeborg



HJERTE
FORENINGEN
SILKEBORG