

# Hjertermotion i Silkeborg og Kjellerup

***Så er vi klar til at tage hul på en ny sæson  
HJERTEMOTION 2023-24***

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<sup>30</sup> - 10<sup>30</sup>  
Tirsdag - Hold 2: 10<sup>45</sup> - 11<sup>45</sup>

**Opstart** 5. september 2023

**Instruktør** Fysioterapeut fra Kjellerup Fysioterapi

**Pris** 960 kr. for et motionsforløb over 32 gange, betales 18. 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: 15<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup>  
Onsdag - Hold 2: 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>

**Opstart** 6. september 2023

**Instruktør** Fysioterapeut fra Kjellerup Fysioterapi

**Pris** 960 kr. for et motionsforløb over 32 gange,  
betales 18. 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 28. september og mandag den 13. november 2023.  
Begge dage kl. 19. Sted og emne oplyses senere.
- ♥ Generalforsamling afholdes torsdag den 22. februar 2024.

## 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@hjerteforeningen.dk

Hjerteforeningen/silkeborg.dk

Facebook.com/hjerteforeningensilkeborg

