



# HVAD GØR DU EFTER ENDT REHABILITERING? **HJERTEFORENINGEN ODENSE**

tilbyder



# HJERTEMOTION

for dig og din pårørende

Sæson 2020



# Hjerteforeningen fortsætter de populære hjertehold

Ønsker du stadig at holde dig i form efter endt rehabilitering og samtidig gøre noget godt for dit hjerte og forbedre din sundhed og livskvalitet? Så kom og lav hjerteagtig motion i trygge rammer sammen med andre hjertepatienter og deres pårørende.

Træningen ledes af en kompetent fysioterapeut, der sikrer den optimale træning for dig. Hjerteholdene henvender sig til alle hjertepatienter og deres pårørende. Vi træner 18 gange i hver sæson (forår og efterår).

**Du og din pårørende behøver ikke være medlem af Hjerteforeningen for at deltage i Hjertemotion i Odense. Hjerteforeningen tilbyder dog 6 måneders gratis medlemskab.**

**Kontakt os på e-mail: [groenpuls.hfodense@gmail.com](mailto:groenpuls.hfodense@gmail.com) eller sms din mailadresse til 23 91 60 61. Vi sender dig derefter en mail med alt, hvad du skal gøre.**

**Vi træner kun 1 sted:**

## Træningssted

Træningscenter Hollufgaard

## Vej

Hollufgårds Allé 20

## Postnummer og by

5220 Odense SØ

## Dato og tidspunkt

Mandag fra 17-18 eller 18-19

Onsdag fra 17-18 eller 18-19

Torsdag fra 17-18 eller 18-19





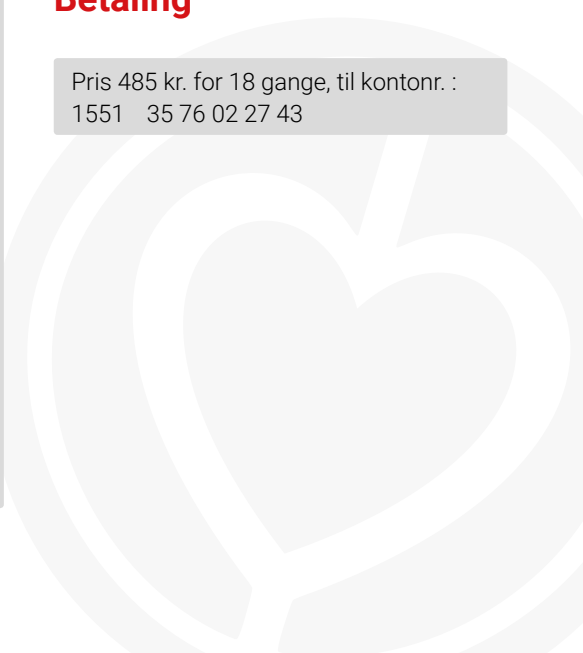
Det er Hjerteforeningen Odense, der står bag Hjertemotionsholdene i Odense. Træningen foregår på Odense kommunes træningscentre og varetages af uddannede fysioterapeuter. Træningen varer en time, og vi mødes til en halv times samvær med frugt i forbindelse med træningen.

Målgruppen er hjerte-kar-patienter, der har brug for opbyggende og vedligeholdende motion og samvær med ligestillede med henblik på at forbedre trænings-tilstanden permanent.

Læg mærke til dine træningsmuligheder og de forskellige hold. Til venstre kan du læse om startdagene og klokkeslæt.

## Betaling

Pris 485 kr. for 18 gange, til kontonr. :  
1551 35 76 02 27 43



I Hjerteforeningen kæmper vi for det hjerte, der slår i os alle – for ingen skal stå alene, når lynet slår ned.

Siden 1962 har vi med viden, investeringer og vigtige resultater medvirket til at Danmark er på internationalt topniveau inden for forskning i hjertesygdomme.

Hver dag tager vi kampen op for hjertet og for de omkring 476.000 danskere, der lever med en hjertesygdom. I de senere år har vi også intensiveret indsatsen i at uddanne danskerne i livreddende førstehjælp, udbrede antallet af hjertestartere i det frie rum og give ethvert menneske med hjertesygdomme inde på livet mulighed for at søge hjælp, støtte og rådgivning hos os

### Hvis du ønsker at støtte foreningens arbejde, kan du:

- Melde dig ind i Hjerteforeningen. Som hjertepatient eller pårørende til en hjertepatient er de første 6 måneder som medlem gratis.
- Støtte Hjerteforeningens lokale aktiviteter
- Udbrede kendskabet til Hjerteforeningen
- Give økonomisk bidrag til foreningens arbejde
- Melde dig som frivillig

### Få mere at vide

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

Telefon: 70 25 00 00

### Hvor du også kan melde dig ind i Hjerteforeningen

Vognmagergade 7, 3. sal • 1120 København K  
Man-tors 9-16, Fre 9-15

