



HJERTEFORENINGEN ODENSE

tilbyder



HJERTEMOTION

for dig og din pårørende

Forår 2019



Hjerteforeningen fortsætter de populære hjertehold

Ønsker du at gøre noget godt for dit hjerte og forbedre din sundhed og livskvalitet? Så kom og lav hjerterigtig 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 eller sms din mailadresse til 23 91 60 61. Vi sender dig derefter en mail med alt, hvad du skal gøre. Tilmelding efter "først til mølle"- princippet.

Vi træner kun 1 sted:

Træningssted

Træningsscenter 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

Torsdag fra 17-18 eller 18-19



Det er Hjertereforeningen 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 træningstilstanden 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



Hjerteforeningen er en patientforening, der:

- arbejder for et Danmark, hvor mennesker ikke dør unødvendigt af deres hjertekar-sygdom
- har 148.000 medlemmer
- har over 6000 frivillige, der er organiseret i 86 lokale foreninger i hele landet
- indsamler midler til foreningens aktiviteter og til forskning i hjertekar-sygdomme
- i 2017 modtog 36 forskningsprojekter mere end 30 mio. kr. til forskning i hjertekarsygdomme

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

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

