



Motion for dig med en hjertekarsygdom

Hjerteforeningen

Hjertemotion

1 times motion efterfulgt af ½ time hyggeligt samvær med kaffe og frugt. Træningen varetages af faguddannet personale

Træningen varetages af faguddannet personale

Hjertegymnastik

Primært for de svagere hjertesvigtpatienter. Træningen består af grundtræning, styrkeøvelser, stræk og udspænding. Ingen brug af maskiner)

Instruktøren er uddannet inden for Menzendick

Sted

Frederiksberg Hospital

Ndr. Fasanvej 57-59
Y3, vej 4, indgang 16
2000 Frederiksberg

Kedelhallen

Nyelandsvej 75 A,
2000 Frederiksberg
(Gymnastiksal, 1. sal)

Tidspunkt

Tirsdag

Kl. 16.00-17.30
Kl. 17.30-19.00

Torsdag

Kl. 16.00-17.30
(evt. startes et nyt torsdagshold op – kontakt Ole)

Fredag

Kl. 09.00-09.45
Kl. 10.00-10.45
(skånehold med mulighed for at sidde på stol)
Kl. 11.00-11.45
Kl. 12.00-12.45

Pris

40 kr. pr gang (16-18 gange)

Der betales for halvt et år.

Medlemskab af Hjerteforeningen er nødvendig

600 kr.

- for 18 lektioner á 45 min. varighed

Medlemskab af Hjerteforeningen er nødvendig

Tilmelding/info

Kontaktperson Ole Cordtz

Tlf. 40 33 63 63

E-mail:
frederiksberg@hjerteforeningen.dk

Diabetes Foreningen

Motions fodbold –

Kun for mænd (60+) med diabetes og/eller hjertekar sygdomme

Sted

Frederiksberg Boldklub

Jens Jessensvej 24
(Podebane 4)
2000 Frederiksberg

Tidspunkt

Onsdag

Kl. 15.30-16.30

Pris

Ingen brugerbetaling

Tilmelding/info

Miriam Munksgaard

Tlf. 41 91 88 08

E-mail: mim@diabetes.dk