



Motion for dig med en hjertekarsygdom

Hjerteforeningen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Hjertemotion 1 times motion efterfulgt af ½ time hyggeligt samvær med kaffe og frugt. Træningen varetages af faguddannet personale Kun for patienter på Frederiksberg.</p> <p><i>Træningen varetages af faguddannet personale</i></p> <p>Let motion Primært for de svagere hjertesvigtspatienter. Træningen består af grundtræning, styrkeøvelser, stræk og udspænding. Ingen brug af maskiner) <i>Instruktøren er uddannet inden for Menzendick.</i></p>	<p>Frederiksberg Hospital Ndr. Fasanvej 57-59 Y3, vej 4, indgang 16 2000 Frederiksberg</p> <p>Kedelhallen Nylandsvej 75 A, 2000 Frederiksberg (Gymnastiksal, 1. sal)</p>	<p>Tirsdag Kl. 16.00-17.30 Kl. 17.30-19.00</p> <p>Torsdag Kl. 16.00-17.30 Kl. 17.30-19.00 (evt. startes et nyt torsdagshold op – kontakt Ole)</p> <p>Fredeg Kl. 09.00-10.00 Kl. 10.00-11.00 (skånehold med mulighed for at sidde på stol) Kl. 11.00-12.00 Kl. 12.00-13.00</p>	<p>40 kr./gang eller 720 kr. for halvsæson Der betales for halvt et år (løbende optag)</p> <p>Medlemskab af Hjerteforeningen er nødvendig</p> <p>660 kr. - for 18 lektioner á 55 min. varighed</p> <p>Medlemskab af Hjerteforeningen er nødvendig</p>	<p>Kontaktperson Ole Cordtz</p> <p>Tlf. 40 33 63 63</p> <p>E-mail: frederiksberg@hjerteforeningen.dk</p>

Diabetesforeningen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motions fodbold – Kun for mænd (60+) med diabetes og/eller hjertekar sygdomme</p> <p>Et samarbejde med Hjerteforeningen</p>	<p>Frederiksberg Boldklub Jens Jessensvej 24 (Podebane 4) 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandage kl. 11.00-12.00</p> <p>Onsdag Kl. 15.30-16.30</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>Miriam Munksgaard</p> <p>Tlf. 41 91 88 08</p> <p>E-mail: mim@diabetes.dk</p>



Motion for dig med en hjertekarsygdom

La Fit Motion	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Holdtræning for patienter med KOL/Hjertekarsygdomme Konditions- og styrketræning tilrettelagt efter behov og udfordringer ved KOL og hjertekarsygdomme</p>	<p>Grøndal Multicenter Hvidkildevej 64 2400 Kbh. NV</p>	<p>Tirsdag kl. 13.00-14.30 Torsdag kl. 13.00-14.30</p>	<p>175 kr. for et månedligt medlemskab med henvisning fra Sundhedscentret</p> <p>Medlemskabet giver desuden adgang til andre hold og ubegrænset brug af fitnesscentret.</p>	<p>Tlf.: 82 20 57 10</p> <p>Mail: lafit@kff.kk.dk</p> <p>Hjemmeside: www.gmc.dk/lafit</p>

FOF København	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Hjertehold - Konditions- og styrketræning Træningshold for dig som har en hjerteproblematik og gerne vil træne</p> <p>Små hold, løbende optage, løbende forlængelse af holdet.</p>	<p>Diakonistiftelsen Dronningensvej 4</p> <p>I træningslokalerne</p>	<p>Onsdag Kl. 14.20-15.30</p>	<p>675 kr. PEAS-pris: 495 kr - for 9 gange</p>	<p>Kontakt FOF København: Tlf.: 45 96 01 00</p>