

Hjertehold

Holdet henvender dig til dig med hjerte/hjertekredsløbs problematik.

Formål og indhold:

I træningen er der fokus hjertekredsløbstræning ved at få pulsen op af styrketræning, stabilitetstræning og konditionstræning, der tages individuelle hensyn.

Formålet med at styrketræne og stabilitetstræne er at skabe en basis for at kunne konditionstræne.

Motion er vigtig i behandlingen af næsten alle hjerte-kar-sygdomme. Når dit hjerte er veltrænet, har det lettere ved at klare belastninger.

Der er stor fokus på den sociale del af træningen, hvor deltagerne har mulighed for at dele og diskutere aktivitetsudfordringer i privatlivet m.m.

Der sluttet oftest af med en kop kaffe.

Træningstidspunkter og forløb:

Træningens varighed er 55 min. Holdene er lukkede forløb, hvor der optages nye deltagere ved frafald, eller der oprettes nye hold ved stor efterspørgsel.

Betaling:

Der er mulighed for, at du kan opnå tilskud fra Sygeforsikring "danmark".

Egenbetaling:

Der opkræves forudbetaling, og der betales for et helt forløb på 10 uger.

