

VI HJÆLPER DIG TILBAGE TIL DET, DU KUNNE FØR DIN HJERTESYGDOM

Deltag i et 10-ugers skræddersyet træningsforløb.
HjerteFIT varetages af certificerede hjerte-fysioterapeuter,
der sikrer dig et trygt forløb.

HjerteFiT
by **B**enefit®



B

www.hjertefit.dk

Deltag i et trygt træningsforløb, med støtte fra dine pårørende, og kom tilbage til det du kunne før din hjertesygdom.

Individuelt hensyn giver tryghed

Et HjerterFIT træningsforløb tager hånd om deltagerne individuelt og sikrer, at du gennemfører forløbet på dine vilkår. Inden opstart vil du gennemføre en test lige som der vil være en personlig dialog omkring din fysiske tilstand, så fysioterapeuten kan målrette og nuancere forløbet præcis til dig. Her kan en pårørende med fordel deltage.

Involvering af pårørende er vigtig

Vi ved at pårørende spiller en vigtig rolle for den hjertesygges formåen og er med til at skubbe på i hverdagen, så man får sig rørt og får gjort helt almindelige hverdagsting. Derfor kan pårørende tilmelde sig HjerterFIT på lige fod med den hjertesygge.

Kort om HjerterFIT træningsforløb

- Varetages af cert. hjerte-fysioterapeuter
- Foregår på din lokale BeneFIT fysioterapi klinik
- Max. 10 deltagere pr. hold inkl. evt. pårørende
- Individuel samtale inden opstart
- 20 gange HjerterFIT holdtræning (2 gange ugentligt i 10 uger)
- Afsluttende individuel samtale samt evaluering af forløbet.

Vejl. kr. 2.495,-

Har du spørgsmål eller vil du vide mere om HjerterFIT, så kontakt din lokale hjerte-fysioterapeut for en uforpligtende snak eller se mere på hjerterfit.dk



Erfaren viden bag konceptet

HjerterFIT er udarbejdet af Dagmar Lybæk Sieg, Fysioterapeut, Bachelor i Idræt, Post graduate Diploma in Public Health. Dagmar har 8 års erfaring med hjerterehabilitering på hhv. hospital og i privat regi.

HjerterFIT

by **B**enefit®

Yderligere oplysninger om HjerterFIT kan fås ved henvendelse til Dagmar Lybæk Sieg på mail@heartfit.dk / 26 60 62 32

www.hjerterfit.dk