

Eindhovense Hart Trim Stichting
Opgericht 19 november 1980

Sport en Spel
worden gegeven op de volgende locaties

Woensdag: 13.30 – 14.30 en
van 14.30 – 16.00 uur
Sportaccommodatie Woensel
Vlokhovenseweg 101
5625 WV Eindhoven

Woensdag: 18.30 – 20.00 uur
Sportaccommodatie Paersacker
Joh. Verleunstraat 29
5684 TT Best

Woensdag: 14.00 – 15.30 uur
Sporthal Den Ekkerman
Wal 150
5501 HP Veldhoven

Donderdag: 18.00 – 19.30 uur
Spilcentrum "de Toeloop"
Jozef Israëlslaan 2
5642 KA Eindhoven (Tongelre)

De eerste 2 proeflessen zijn gratis.

De kosten per:
Per kwartaal € 45,-, per half jaar € 90,-, per jaar € 180,-

De lessen zijn per 90 minuten.

17-11-2018

Eindhovense Hart Trim Stichting

Sport en spelgroep voor
hoofd- hart- vaat- en
longpatiënten, diabetes en
50-plussers



Bewegen...

Goed voor u!

Ook u hebt recht op gezond en verantwoord bewegen!

Eindhovenense Hart Trim Stichting

Onze stichting heeft ten doel het bevorderen van de fysieke gezondheid van personen, die een hart- en/of vaatprobleem hebben doorgemaakt en zij tracht haar doel te verwezenlijken door:

- ♥ Wekelijks sport en spel te organiseren onder deskundige leiding.
- ♥ Voorlichting- en reanimatiecursussen te geven.
- ♥ Contacten te leggen met organisaties en instellingen met gelijke doelstellingen.

Hiertoe is onze stichting aangesloten bij Eindhovenense Sport Raad en overkoepelende organisatie "Harteraad".

De EHTS staat voor gezond, veilig en verantwoord bewegen in groepsverband.

Wekelijks worden nieuwe spelvormen gedaan, zodat alle spieren aan de beurt komen.

Haal het beste uit je zelf.

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid.

Meer bewegen is ook voor hartpatiënten goed.

U zult merken dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig gaat bewegen.

Het is van groot belang dat het lichaam krachtig en in vorm blijft, het levert extra energie op die u zo hard nodig hebt.

Ook kunnen personen bij ons terecht met:

- ♥ **Longaandoeningen.**
- ♥ **Diabetes.**
- ♥ **50-plussers** die de conditie willen verbeteren en behouden.

Onze stichting is "**selfsupporting**", dat wil zeggen, dat wij niet door zorgverzekeraar, overheid of gemeente worden gesubsidieerd.

Mocht u ons willen steunen?

Word donateur voor slechts € 12, - per jaar.

Wij zijn u zeer dankbaar!

Rekeningnummer NL23INGB0004225508

t.n.v. Eindhovenense Hart trim Stichting

Landleven 226.

5658 HZ Eindhoven.

Telefoon 040 2550678.

Secretariaat E.H.T.S.

Dhr. N. Damen.

Kluizenaarstraat 31.

5641 HE Eindhoven.

Telefoon 06 48 06 96 56.

E-mail: info.ehts@on.nl.

Website www.ehts.nl .

Of kom naar een van onze locaties.