

## Eindhovense 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 begeleiding



Voorlichting- en reanimatiecursussen te organiseren.



Contacten te leggen met organisaties en instellingen met gelijke doelstellingen.

Hiertoe is onze stichting aangesloten bij Eindhovense 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.

40-plussers die de conditie willen

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. Eindhovense Hart Trim Stichting

Landleven 226.

5658 HZ Eindhoven.

Telefoon 040 2550678

**Ook u hebt recht op gezond en verantwoord bewegen!**

**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.**

Er wordt voorlichting gegeven door onder andere een driemaandelijke uitgave van het informatieblad Hartennieuws

Ook worden er reanimatiecursussen georganiseerd, o.a. voor besturen en begeleiders van verenigingen, maar ook voor sporters, iedereen moet kunnen reanimeren, want het kan overal gebeuren dat jouw hulp nodig is.



**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](mailto:info.ehts@on.nl)

**Website:** [www.ehts.nl](http://www.ehts.nl) .

Of bezoek een van onze locaties.



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

**Bewegen...  
Goed voor u!**

**Ook u hebt recht op gezond en  
verantwoord bewegen!**