



Doelstelling

De Eindhovense Hart Trim Stichting E.H.T.S, opgericht in 1980 stelt zich ten doel het bevorderen van de fysieke gezondheid van personen die hart- en/of vaatproblemen hebben doorgemaakt, personen met een longaandoening, diabetes, maar ook van 40-plussers die hun conditie willen behouden dan wel verbeteren. Onder deskundige leiding wordt hiertoe wekelijks een sport- en spelmiddag/avond georganiseerd waarin rek- strek- en spel oefeningen in een gevarieerd program worden uitgevoerd, zodat alle spieren en gewrichten die moeten zorg dragen voor een gezond lichaam optimaal blijven functioneren. De begeleiding zal sterk toezien dat geen overbelasting plaats vindt en dat eenieder afhankelijk van zijn/haar kunnen de rustmoment krijgt dat nodig wordt geacht. Verder zal om te voorkomen dat de contributie onbetaalbaar en onacceptabel hoog wordt, gestreefd worden naar een ledental dat dekkend blijft voor de uit te geven kosten. Ook het organiseren van reanimatiecursussen voor leden en externe belangstellenden behoort tot de taakstelling.