

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: 18.45 – 20.15 uur*

Sportaccommodatie BR!CKS
Joh. Verleunstraat 31
5684 TT Best

Woensdag: 14.00 – 15.30 uur*

City Sport Veldhoven
Wal 152
5501 HP Veldhoven

Donderdag: 18.00 – 19.30 uur*

Spilcentrum de Toeloop
Jozef Israëlsaan 2
5642 KA Eindhoven (Tongelre)



De eerste 2 proeflessen zijn gratis.

De kosten per:

Per kwartaal € 50,- of € 200,- per jaar.

***De lessen zijn per 90 minuten.**

E.H.T.S.
40 JAAR SPORT EN SPEL

**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!

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 geven.



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.

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. Eindhovense 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 +31648069656

E-mail: info.ehts@on.nl

Website: www.ehts.nl



Of kom naar een van onze locaties.

