

**Eindhovense Hart Trim Stichting**  
**Opgericht 19 november 1980**

**Sport en spel worden gegeven op de volgende locaties:**

**Woensdag: 13.30 – 15.00 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: 17.45 – 19.15 uur**

Spilcentrum de Toeloop

Jozef Israëlslaan 2k

5642 KA Eindhoven (Tongelre)



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

**De eerste 2 proeflessen zijn gratis.**

**De kosten per:**

Per kwartaal € 55,- of € 220,- per jaar.

**De lessen zijn per 90 minuten.**

**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.

De stichting aangesloten bij overkoepelende organisaties en heeft contacten met Eindhoven Sport, Uniek sporten, Hartpatiënten Nederland, Eindhovense Sportraad, Veldhoven gezond en Cordaadwelzijn.

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 € 55, - per jaar.

Wij zijn u zeer dankbaar!

**Rekeningnummer NL23INGB0004225508**

t.n.v. Eindhovense Hart Trim Stichting

Kluizenaarstraat 31

5641 HE Eindhoven

Telefoon +31648069656

**Secretariaat E.H.T.S.**

Dhr. N. Damen

Kluizenaarstraat 31

5641 HE Eindhoven

Telefoon +31648069656

**E-mail:** [info.ehts@on.nl](mailto:info.ehts@on.nl)

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

Of kom naar een van onze locaties.

