

Heart-Beat Almere bestaat 30 jaar

ALMERE – Hart-Beat Almere bestaat 30 jaar. De sportvereniging is in 1992 opgericht met een bijzondere doelstelling: (ex) hart- en vaatpatiënten de mogelijkheid bieden zich weer vertrouwd te gaan voelen met hun lichaam door middel van sport.

Groepsgewijs wordt op verantwoorde wijze sport en spel aangeboden onder leiding van deskundige en gecertificeerde sportleiders. Door contacten met andere hart- en vaatpatiënten kunnen de leden ervaringen delen. Naast het sporten worden er regelmatig activiteiten georganiseerd zoals het jaarlijkse volleybaltoernooi, klaverjasavonden en reanimatiecursussen. Cabaretière Tineke Schouten de beschermvrouwe is van Heart-Beat Almere.

Onder begeleiding wordt op een ontspannen manier gesport. Het gaat niet om prestatie. Spelregels worden waar nodig aangepast. Iedere week is er een ander programma en er zijn groepen voor elk niveau. Bij Heart-Beat kan iedereen meedoen, jong of oud, man of vrouw en kan men zelf zijn of haar tempo bepalen.

Bewegen is belangrijk

Een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl is onder andere voldoende beweging. Bewegen, sport en spel zijn goed voor de lichamelijke en geestelijke conditie. Door een goede conditie vermindert de onzekerheid en zal de weerbaarheid en uw zelfvertrouwen toenemen.

Wie graag onder deskundige begeleiding weer verantwoord wil gaan sporten, is van harte welkom om eens een kijkje te komen nemen tijdens de sporturen van Heart-Beat Almere. De aanwezige sportcoördinator van Heart-Beat kan adviseren bij welke groep u zich het beste kan aansluiten. Belangstellenden kunnen gratis twee proeflessen volgen.

Praktische informatie

Sportlocatie: Sportcentrum Annapark, Sas van Gentlaan 10 in Almere Stad. Sporturen: Maandagavond van 18.00 tot 21.00 uur, donderdagavond van 19.00 tot 20.00 uur / volleybal van 20.00 tot 21.30 uur. Zaterdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur.

Meer informatie:

www.heartbeatalmere.nl
redactie@heartbeatalmere.nl



(Foto: aangeleverd)