Ervaar plezier tijdens onze sportlessen

Eindhovense Hart Trim Stichting EHTS

Woensdag 31 december 2025 van 18:45 tot 20:15 uur

Over 3 weken

Eindhovense Hart Trim Stichting EHTS

Johannes Verleunstraat 29, Best

Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 8 april 2026

In de maanden juli en augustus zijn er geen sport lessen.

Wij starten weer 3 september.

Tijdens de lessen adviseren wij om sportkleding en sportschoenen aan te trekken die lekker zitten en waar u goed in kunt bewegen. De lessen starten met een lichte warming-up, gevolgd door lichaamsoefeningen gericht op conditie, kracht en lenigheid. Er wordt aandacht gegeven aan balans, evenwicht en coördinatie. Afwisselend wordt er gebruik gemaakt van materialen o.a. ballen, dyna-bands, lichte gewichtjes, hoepels, stokken en pittenzakjes. Iedereen werkt op zijn of haar eigen niveau. Er wordt altijd gekeken naar wat je nog wel en niet kunt. Grondoefeningen op een mat, o.a. buik- en rugoefeningen. Een badlaken en een kussentje meenemen voor de grondoefening. De lessen worden afgesloten met volleybal. Ook bij dit spel wordt gekeken naar wat je wel en niet kunt.

Belangrijk is dat alles in groepsverband plaatsvindt en waarvan sociaal contact een onderdeel is. Deze lessen worden gegeven door de sportbegeleider.

Bij deze lessen is altijd onze eigen AED en calamiteitenplan aanwezig.

www.ehts.nl

Ga voor meer informatie naar
pleinbest.nl/agenda

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29

Ervaar plezier tijdens on... 31-12-2025 / 18:45 - 20:15 Johannes Verleunstraat 29