



Veiligheid

Veiligheid staat centraal omdat mensen met een (herstelende) hartaandoening specifieke zorgen en behoeften hebben tijdens het sporten. Ons programma is zorgvuldig ontworpen om lichamelijke inspanning te bevorderen zonder onnodige risico's. Elke sportles is er een verpleegkundige en een AED aanwezig. Je sport onder deskundige begeleiding. Deze zieterop toe dat u er zich niet te veel, maar ook niet te weinig, inspant. Bij de sportgroepen van Hart in Beweging Deventer bent u er zeker van dat de begeleider goed op de hoogte is van de mogelijkheden van de deelnemers. Je veiligheid staat voorop en wij doen er alles aan zodat je zonder zorgen en met vertrouwen bij ons sport.

Meld je aan!

Bezoek een sportavond om te ervaren hoe het is bij Hart in Beweging Deventer. Je bent welkom op alle sportavonden, maar neem vooraf contact op met de secretaris om uw komst te regelen. De eerste maand kunt u gratis meedoen om te kijken of het iets voor je is. Meld je aan via het aanmeldingsformulier op de website of neem telefonisch contact op met de secretaris. Zodra het formulier is ingevuld of je gegevens telefonisch zijn doorgegeven, ben je (aspirant) lid en kun je actief deelnemen aan de sportactiviteiten. Op onze website vind je foto's en verhalen van deelnemers die hun ervaringen met Hart in Beweging delen. Ook kun je een kijkje nemen op ons youtube kanaal of op facebook. Voel je weer vertrouwd met je lichaam, waar sport en beweging samengaan met plezier, vitaliteit en veiligheid.

Laat je hart weer leven, kom in beweging!

**Sportvereniging Hart in Beweging
Deventer heet je welkom**

 www.hartinbewegingdeventer.nl

 Hart in Beweging Deventer

 Sportvereniging Hart in Beweging Deventer



Missie

Bij Hart in Beweging Deventer is onze missie om mensen die behandeld zijn aan een hart- of vaataandoening de mogelijkheid te bieden om onder veilige omstandigheden aan hun conditie te werken, vertrouwen in hun lichaam terug te krijgen, ervaringen te delen met lotgenoten en plezier te hebben.

Samen bewegen met een (herstelde) hartaandoening

Lichamelijke inspanning bevordert de doorbloeding van de hartspier, waardoor vernauwingen kunnen verminderen. Beweging verbetert de hartfunctie en vermindert angst voor inspanning. Daarnaast biedt het samen bewegen in groepsverband nieuwe contacten. Bewegen in groepsverband bij Hart in Beweging Deventer is leuk en motiverend. Je sport onder deskundige begeleiding die de juiste intensiteit bewaakt. Veiligheid, beweging en sportplezier staan voorop, met begeleiding van gediplomeerde sportleiders, fysiotherapeuten en verpleegkundigen.

De kracht van sporten bij Hart in Beweging Deventer:

- Je voelt je weer lekker na het sporten en krijgt vertrouwen in je lichaam.
- Iedereen kan meedoen op zijn/haar niveau, in een veilige en plezierige omgeving.
- Sporten wordt begeleid door professionals met expertise in hart- en vaatziekten.
- De focus ligt op beweging en plezier, niet op prestatie en competitie.
- Het sporten in een vaste groep creëert een binding en motiveert om te blijven komen.