



Informatie over Trimgroep Phoenix

Een club met een hart



Geachte mevrouw/mijnheer,

Tijdens uw ziekte en uw revalidatie heeft u zich vast wel eens afgevraagd hoe het nu verder met u zal gaan. Wat mag ik weer? Wat kan ik weer? Hoe herwin ik mijn zelfvertrouwen?

Een antwoord op die vragen is natuurlijk altijd een persoonlijke keuze. Ongetwijfeld heeft u er wel eens met uw cardioloog of fysiotherapeut over gesproken en misschien is u aangeraden contact op te nemen met trimgroep Phoenix. Deze vereniging is in 1986 opgericht om (ex)hartpatiënten op verantwoorde wijze de gelegenheid te bieden tot sport en spel met het oogmerk de conditie gunstig te beïnvloeden. De vereniging telt ca. 60 leden, verdeeld over drie groepen. Er wordt op verschillende niveaus gesport. Uw cardioloog adviseert u graag welke groep voor u het meest geschikt is.

- Contributie: €12,50 per maand, per kwartaal vooraf te voldoen op rekening NL29ABNA0588831360 t.n.v. Trimclub Phoenix Purmerend.
- Plaats: Voor de groepen K1 en K2, gymlokaal Kwadijkerpark 6 (Prinsen stichting) Purmerend
Voor de groep E1, gymlokaal Jan van Egmondstraat 14/17 Purmerend
- Dag/tijd: Groep K1 op maandagavond, groep K2 op woensdagavond, 19.30-21.00 uur.
Groep E1 op vrijdagmiddag, aanvang 13.30-15.00 uur. Zaal open 13.15 uur.
- Kleding: Gemakkelijk zittende sportkleding en sportschoenen met zachte (niet zwart afgevede) zolen.

De vereniging is aangesloten bij De Hart & Vaatgroep, gevestigd te Den Haag. Deze landelijke stichting telt ruim 120 aangesloten hartsportverenigingen, met ruim 7000 leden. Heeft u interesse, of wilt u meer weten, dan bent u bij deze uitgenodigd om eens op een sportavond of -middag te komen kijken. Zonder enige verplichting mag u een paar keer gratis meesporten.

Wel moet u een schriftelijk bewijs van geschiktheid, afgegeven door uw cardioloog, kunnen tonen aan de sportleider. Dit bewijs wordt door de secretaris bewaard.

Naast zaalsporten kunt u ook begeleid **zwemmen** in Purmerend en Volendam. Deze activiteit wordt niet door Phoenix georganiseerd maar we willen u de informatie hierover niet onthouden.

- Maandag 09.00-10.00 uur Leeghwaterbad Purmerend
- Woensdag 12.00-13.00 uur Leeghwaterbad Purmerend
- Donderdag 09.30-10.15 uur Zwembad De Waterdam Volendam
- Donderdag 10.15-11.00 uur Zwembad De Waterdam Volendam
- Donderdag 18.15-19.00 uur Leeghwaterbad Purmerend
- Vrijdag 12.00-13.00 uur Leeghwaterbad Purmerend

Voor verdere inlichtingen kunt u bellen/mailen naar:

Sjoerd van der Wal, secretaris Tel: 0299-671915 E-mail: secretaris@trimgroepphoenix.nl

Louis Weerman, voorzitter Tel: 0299-434450 E-mail: voorzitter@trimgroepphoenix.nl

Zwembad De Waterdam Volendam Tel: 0299-365003

Leeghwaterbad Purmerend Tel: 0299-418100 (informatie) of 0299-418110 (zwembegeleider)

Met vriendelijke groet,

Sjoerd van der Wal, secretaris

secretaris@trimgroepphoenix.nl