

## Sportief bewegen in een ontspannen sfeer

**RZSV De Dobbers..... opgericht in 1970.....  
.....dus al jaren een begrip in de Kempen.**

Zwemmen is eigenlijk goed voor IEDEREEN.

Wat hebben we te bieden: zwemmen in extra verwarmd water en sporten met (ex-)hartpatiënten.

Wij proberen hiermee o.a. mensen te bereiken voor wie zwemmen in extra verwarmd water bijdraagt aan het zich prettig voelen in brede zin. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een goed herstel na een operatie en als er sprake is van stijve spieren te zorgen dat deze zich langzaam gaan ontspannen.

Eigenlijk is zwemmen goed voor **iedereen**, daarom kan juist **iedereen** zich aansluiten.

Onze sportgroep is speciaal bedoeld voor (ex-) hartpatiënten. Zij sporten wekelijks, aangepast aan ieders mogelijkheden, onder deskundige begeleiding.

## Wanneer en waar zwemmen/sporten we?



**Zwembad De Albatros in Eersel:**  
Op maandag: 12.00 tot 12.45 uur

Op dinsdag: 19.15 tot 20.00 uur  
20.00 tot 20.45 uur  
20.45 tot 21.30 uur



**Sportzaal van De Groote Aard in Eersel:**  
Op maandag: 19.30 tot 20.30 uur

## Waarom zwemmen/sporten?

Regelmatig bewegen:

- heeft een positieve invloed op uw gezondheid
- houdt uw conditie op peil en kan uw klachten verminderen
- vraagt om tijd en discipline
- is motiverend en daarbij ook nog gezellig
- zorgt voor een actief leven wat stimuleert tot toename aan activiteiten
- vertraagt het verouderingsproces
- heeft een positieve invloed op uw eventuele ziekteproces.

## Na het zwemmen/sporten

Er wordt bewust gekozen om na uw inspanning gezamenlijk te ontspannen.

Het lichaam heeft immers weer tijd nodig om bij te komen van de gezonde inspanning.



En dan is er tijd voor een kopje koffie of thee, tijd voor jezelf en tijd voor een ander. Hierdoor breidt u uw sociale contacten uit.

**In beweging zijn is toch gezellig!**

## Is uw belangstelling gewekt?

Meldt u zich dan aan bij onze vereniging.

Een gezellige club, lage contributie en u beweegt met lotgenoten.

**U bent van harte welkom!**

Ton Spanjers, voorzitter

06-20840829

[t-spanjers@hotmail.com](mailto:t-spanjers@hotmail.com)

**WIJ BLIJVEN OP ZOEK NAAR VRIJWILLIGERS. HIERAAN STELLEN WIJ GEEN ZWARE EISEN. INFORMEER HIEROVER BIJ ONZE VOORZITTER.**

Wilt u zich aanmelden als lid of wilt u meer informatie, neem dan contact op met:

Paula van der Meer-Veldkamp

06-23537285

e-mail:

[paulavandermeer328@gmail.com](mailto:paulavandermeer328@gmail.com)



Revalidatie Zwem- en Sportvereniging  
**De Dobbers**



Revalidatie Zwem- en Sportvereniging  
**De Dobbers**



**Therapeutisch bewegen in extra verwarmd water**



**Sport en spel voor (ex-)hartpatiënten onder deskundige begeleiding**

Bezoek ook onze website:

[www.de-dobbers.nl](http://www.de-dobbers.nl)