

## Vereniging Hartgym Cuijk zoekt nog leden

“Gezellig sporten op ieders niveau”

Cuijk - Het beoefenen van sport, intensief of wat kalmer aan, wordt door hartpatiënten vaak met enige voorzichtigheid benaderd. “Dat hoeft zeker niet, sporten is juist goed voor je gezondheid. En bij ons gebeurt dat in een veilige omgeving,” aldus bestuurslid Bert Blonk van Hartgym Cuijk.



Hartgym Cuijk is in 1993 opgericht en Bert is al vanaf 1994 lid: “Het in groepsverband sporten geeft een heel ander gevoel dan alleen sporten. Het geeft ook een grotere motivatie om te gaan. We komen iedere donderdag twee uurtje bij elkaar om sport en spel te beoefenen. Deze vereniging staat open voor iedereen, met of zonder hartproblemen. Maar het ledenaantal mag wel wat meer worden.”

Onder leiding van een fysiotherapeute worden de nu nog alleen heren aan een warming-up onderworpen. Bert: “Voor de veiligheid is er altijd ook een verpleegkundige aanwezig. En in deze gymzaal is ook een AED. Het is wel makkelijk als er iets mocht gebeuren dat je een medicijnlijstje bij je hebt. We zijn heel laagdrempelig. Met wat sportieve kleding en goede sportschoenen kun je al meedoen. En iedereen doet naar eigen mogelijkheden mee. Op zijn of haar niveau, tempo. Als je even wilt uitrusten op een bankje dat kan hier. De groep van een vijftiental sporters bestaat nu hoofdzakelijk uit mannelijke sporters, maar vrouwelijke deelnemers zijn van harte welkom. Je mag bij ons drie keer gratis meedoen om daarna te beslissen of je wel of niet er bij komt.”

Na de warming-up worden er uitdagende spelvormen gedaan. Bert: “Dat kan van alles zijn: volleybal, badminton, hockey, korfbal. In iedereen zit wel gezonde competitiedrang. We hebben veel materiaal tot onze beschikking. Als je lid wordt van onze vereniging betaal je maandelijks contributie. Ons sportjaar loopt van september tot en met juni. Het loopt ongeveer gelijk aan een schooljaar. In korte vakanties zoals de meivakantie sporten we gewoon door.”

Jammer genoeg kent Hartgym Cuijk een terugloop in het ledenaantal. Bert: “We kunnen er nog wel wat leden bij hebben. In zo’n groepsgebeuren stimuleer je toch elkaar, het is gezond en het samen zijn straalt ook gezelligheid uit. En vergeet niet dat sociale contacten ook een belangrijk element is. Onze leden kijken er naar uit om op donderdagavond hier in Cuijk te mogen sporten.”

Mee gymmen? Loop eens binnen op donderdagavond tussen 19.00 en 21.00 uur bij gymzaal Het Kristal in de Robijnlaan in Cuijk, of bel Bert via 0485-321221.