



E-Mail Newsletter

13. JUNI 2019

AUSGABE 06 / 2019

Ambulante Herzsportgruppe Sigmaringen e.V.

Am Riedbaum 23
72488 Sigmaringen

Telefon
07571 – 5 25 00

Fax
07571 – 6 36 44

E-Mail
info@herzsport-sig.de

Internet:
<http://www.herzsport-sig.de>

Vereinsregister
VR 710551, AG Ulm

Bankverbindung
Volksbank Bad Saulgau
IBAN: DE88650930200042600006
BIC: GENODES1SLG

Unsere Gläubiger-Id:
DE67HSG00000141256



Impressum

Ambulante Herzsportgruppe
Sigmaringen e.V.
K.H. Behrendt, 1. Vorsitzender
Am Riedbaum 23
D-72488 Sigmaringen
Telefon: 07571/5 25 00
Fax: 07571/6 36 44
Zentrales Vereinsregister Ulm,
VR 710551

Web: www.herzsport-sig.de
Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, schreiben Sie uns eine Mail an info@herzsport-sig.de

Nächste Termine „Herzsport-Wandergruppe“

Wie bekannt findet immer am 1. Montag jeden Monats, der kein Feiertag ist, unsere „Herzsport-Wandergruppe“ statt. Hierzu sind auch Angehörige unserer Mitglieder eingeladen.

Die nächste Wanderung findet am Montag, 1. Juli 2019 statt.

Treffpunkt: **14:00 Uhr** Parkplatz „Haus Nazareth“ in Sigmaringen. (hinter Sportplatz Kreis-sporthalle beim KKH Sigmaringen)

Wanderung zum Kreuz des Ostens und zurück. Einkehr Cafe Classic in Sigmaringen.

Festes Schuhwerk wird dringend empfohlen, da bei jeder Witterung gegangen wird. Schon heute viel Spaß!

Hermann Dreher (Tel. 0173 6591407)

**Herz, Herz ,
bleib fit !**

Aktuelles:

Als neue Mitglieder begrüßen wir Werner, Arne und Alfred und wünschen viel Spaß & Erfolg. Der Terminplan für das 2. Halbjahr ist fertig und auf unserer Internetseite unter Termine veröffentlicht; er kann als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Allgemeine Hinweise der Deutschen Herzstiftung:



Wenn Sie einen Betablocker einnehmen, erinnern Sie sich sicherlich noch daran, dass Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zu Beginn sehr niedrige Dosierungen verschrieben hat, die wahrscheinlich nur langsam über mehrere Wochen behutsam erhöht wurden. Dabei handelt es sich um ein bewährtes Vorgehen, um Nebenwirkungen zu vermeiden und dem Herz-Kreislauf-System Zeit zu geben, sich an die Wirkstoffe zu gewöhnen. Umgekehrt sollte man einen Betablocker nicht von heute auf morgen abrupt absetzen, da sonst die Gefahr überschießender Herz-Kreislauf-Reaktionen besteht, bei denen Rhythmusstörungen, Herzrasen oder andere folgenreiche Nebenwirkungen auftreten. Aus diesem Grund sollte man Betablocker auch nicht einfach mal vorübergehend weglassen. Grundsätzlich empfiehlt die Herzstiftung, die verschriebenen Medikamente immer in ausreichender Menge vorrätig zu haben und sich frühzeitig ein neues Rezept zu besorgen, damit bei der Einnahme keine Lücken entstehen.

Übrigens ...

Unsere Internetseite <http://www.herzsport-sig.de> enthält außer dem aktuellen Terminplan weitere Informationen und Hinweise.

Terminvormerkungen und Sonstiges:

Noch Pfingstferien vom 8. Juni bis 23. Juni 2019 (Halle geschlossen)

Sommer-Grill-Fest am 12. Juli 2019 beim Reservistenheim in Sigmaringen

Sommerferien vom 27. Juli bis 10. September 2019 (Halle geschlossen)

Jahresausflug am Samstag, 19. Oktober 2019

Herbstferien vom 26. Oktober bis 1. November 2019

Weihnachtsferien vom 20. Dezember bis 6. Januar 2020

Empfehlung: Bei <http://www.herzstiftung.de> kann kostenfrei ein Newsletter abonniert werden, der laufend aktuelle Themen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandelt!

Änderungen im Versichertenverhältnis bzw. bei den Versicherten-Ausweisen bitte immer unbedingt zügig mitteilen! Ebenso natürlich Änderungen bei Adressen, Telefon-Anschlüssen und Ähnlichem.