



E-Mail Newsletter

8. AUGUST 2019

AUSGABE 08 / 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, 2. September 2019** statt.

Treffpunkt: 14:00 Uhr Reservistenheim Sigmaringen.

Gemütliche Wanderung um den ehemaligen Übungsplatz, teilweise mit Schatten. Anschließende Einkehr im Reservistenheim ist organisiert.

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:

Sommerferien bis einschließlich 10. September!

Erste Übungsabende danach am Freitag, 13. September, 18:30 Uhr und Dienstag, 17. September 18 bzw. 19 Uhr.

Sommerzeit – Urlaubszeit – keine Zeit für Müßiggang ...

Täglich 10.000 Schritte gehen, mind. 1 ½ Liter trinken, Leben, lieben, lachen -> hält gesund!

Empfohlen sei für Musestunden ein kleines Büchlein von Eugen Roth: „Neue Rezepte vom Wunderdoktor – Heitere Verse“ erschienen im Carl Hanser Verlag, ISBN 3-446-11289-8.

Hieraus nebenstehendes Verslein -à

Noch schöne Ferien bis 13. September!

Übrigens ...

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

Terminvormerkungen und Sonstiges:

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

Mitgliederversammlung am Freitag, 27. September 2019, Gasthaus Traube, SIG

Gesonderte Einladung erfolgt rechtzeitig!

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.

Kreislaufstörung

*Das ist der Kreislauf dieser Welt:
Mit sauerem Schweiß verdient man Geld,
Mit süßem Leichtsinns wird's verlumpt –
Das beste Herz uns nichts mehr pumpt.
Im Kreise laufen wir verstört,
Bald stockt das Blut, bald wallts empört.
Unlustgefühle aller Art,
Selbst Schwindel bleibt uns nicht erspart.
Man trifft – was leicht wär zu beweisen –
Die Störung in den besten Kreisen.*