



# E-Mail Newsletter

20. APRIL 2026

AUSGABE 04 / 2026

## Ambulante Herzsportgruppe Sigmaringen e.V.

Am Riedbaum 23  
72488 Sigmaringen

Telefon  
07571 – 5 25 00

Fax  
07571 – 6 36 44

E-Mail  
[herzsport.sigmaringen@t-online.de](mailto:herzsport.sigmaringen@t-online.de)

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

Vereinsregister  
VR 710551, AG Ulm

Bankverbindung  
VR Bank  
Donau-Oberschwaben eG  
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](http://www.herzsport-sig.de)  
Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, schreiben Sie uns eine Mail an [herzsport.sigmaringen@t-online.de](mailto:herzsport.sigmaringen@t-online.de)

## Nächste Termine „Herzsport-Wandergruppe“

Wie bekannt findet immer am Beginn jeden Monats für unsere Vereinsmitglieder unsere „Herzsport-Wandergruppe“ statt. Hierzu sind auch deren Angehörige mit eingeladen.

**Nächster Termin am Montag, 4.05.2026; Treffpunkt 14 Uhr: Sportgaststätte Gorheim, Sigmaringen.** Wanderung nach Laiz zur Borrenkanzel mit Ausblick ins Donautal und zurück. Einkehr anschließend in der Sportgaststätte Gorheim.

**Für die Herzsport-Wanderer gibt es eine WhatsApp-Gruppe !**

Wer dieser Gruppe beitreten will, meldet sich bei Hermann Dreher, Tel.: 0173 659 1407.

**D**er Frühling hat nun mit Macht begonnen. Birken-, Eschen- und Buchenpollen sind kräftig unterwegs und plagen so manchen Allergiker. Gleichzeitig dürfen wir uns aber am Spriesen des Blattgrünes und dem Erblühen von Baum, Strauch und vielen Pflänzlein erfreuen. So steht nun auch wieder der Aufnahme von ausgiebigen Spaziergängen und Wanderungen nichts mehr im Wege. Zumindest 5.000 Schritte pro Tag könnten ein erstrebenswertes Ziel sein, dass auch KHK-Beeinträchtigte sich setzen könnten. Bewegung an frischer Luft, gepaart mit Sonnenschein hebt nicht nur die Laune, sondern ist auch dem Wohlbefinden äußerst zuträglich. Dazu dann auch noch die regelmäßige Teilnahme am Herzsport, wo unsere Übungsleiterinnen mit viel Elan altbekannte Übungen und Spiele wie auch Neues an euch herantragen. Packen wir es also an: Mit neuem



Elan in den Frühling, damit wir dann spätestens im Sommer richtig fit sind.

**In diesem Sinne: Herz, Herz, bleib fit!**

Euer Karl-Heinz Behrendt

## Übrigens ...

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

Telefonischer Gruppenkontakt: Erika Trusch, Mobil 0152 0357 7390.

## Terminvormerkungen und Sonstiges

**Am 15.05. kein Sport (Brückentag); Pfingstferien vom 25. Mai bis 5. Juni 2026!**

**Der Mitglieder-Beitragseinzug hat inzwischen stattgefunden. Belegrechnung nur auf Anforderung! Der Mitgliedsbeitrag ist weiter bei der Steuer spendenabzugsfähig.**

Versicherte der AOK und BBK ZF & Partner benötigen bei korrekt erstellter Herzsport-Verordnung 56 durch den Arzt keine gesonderte Genehmigung mehr von diesen beiden Kassen. Sie können ihre Verordnung direkt bei uns zur weiteren Sport-Teilnahme abgeben. Eigene Unterschrift nicht vergessen! **Versicherte aller anderen Kassen benötigen weiterhin ihre gesonderte Genehmigung!**

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