



E-Mail Newsletter

7. AUGUST 2026

AUSGABE **08** / 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

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
Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, schreiben Sie uns eine Mail an
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, 7.09.2026; Treffpunkt 14 Uhr: Strohpark Schwenningen (Heuberg). Besichtigung Strohpark mit anschließender Einkehr dortselbst.

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

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

Die Sommerferien haben begonnen und die Sportabende fallen aus ...



Das kann und soll aber nicht heißen, dass nun gar keine sportliche Betätigung mehr möglich ist; im Gegenteil: Der persönliche Anspruch und Ehrgeiz sollte zumindest 5.000 Schritte pro Tag ermöglichen, ergänzt um mancherlei selbst erdachte Übungen, Bewegungen und sonstigen Unternehmungen, die das Wohlbefinden und nebenher auch die Gesundheit stärken. Ausflüge, Spaziergänge und Dinge, welche man schon lange machen wollte, haben jetzt das Zeitfenster, was wir im täglichen Stress immer vermisst haben. Und was auch ganz wichtig ist: Das ausreichende Trinken nicht vergessen! Gerade bei den derzeit herrschenden Temperaturen ist sogar eine leichte Erhöhung der Trinkmengen auf bis zu 3 Litern täglich nicht abwegig. Kein Fehler ist es aber auch, seinen Blutdruck

vielleicht doch etwas öfter zu messen und sich dann auch entsprechend zu verhalten. Ich wünsche euch auf jeden Fall eine schöne und erholsame Sommerzeit, viele schöne Erlebnisse und Momente und freue mich auf ein gesundes Wiedersehen spätestens im September, wenn es wieder heißt:

„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

Bis 13.09.2026 Sommerferien! Die Sporttermine fallen entsprechend aus.

Beginn nach den Ferien: Dienstag, 15. und Freitag, 18.09.2026 zu den üblichen Zeiten!

Versicherte der **AOK** und **BBK ZF & Partner** benötigen weiterhin 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 Änderungen bei Adressen, Telefon-Anschlüssen und Bankverbindungen.