

# SG Öpfingen

## Abteilung Gymnastik

---

**Abteilungsleitung:** Monika Diepold  
Tel. 07391/1480

**Stellvertreterin/  
Kursleiterin:**

Regina Diepold  
Tel. 07391/3287

---

### Haben Sie ...

- eine Herzkranzgefäßverengung?
- Herzrhythmusstörungen?
- eine Herzklappen-Operation?
- eine Bypass-Operation?
- einen Herzinfarkt?
- andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

### Durch Herzsport verbessert sich ...

- ihre Herzleistung.
  - ihre Ausdauer.
  - ihre Muskelkraft.
  - ihre Beweglichkeit.
  - ihre Koordination.
  - ihre Entspannungsfähigkeit.
  - ihr Wohlbefinden.
- 

### Nutzen Sie unser wöchentliches Angebot....

- zum Erfahrungsaustausch.
- um Hilfestellung für den Alltag und das Berufsleben zu erhalten.
- um Folgeerkrankungen vorzubeugen oder sie zu lindern.

### Herzsport ist wichtig:

- Ein erfahrener Arzt betreut Sie während des Trainings.
  - Eine speziell ausgebildete Fachübungsleiterin für Herzsport ist für Sie da.
  - Wir trainieren gemeinsam für ein starkes und gesünderes Herz.
- 

### Teilnahme und Anmeldung

- Die Kosten für die Teilnahme am Herzsport werden nach ärztlicher Verordnung teilweise oder ganz von Ihrer Krankenkasse übernommen.
- Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt, Kardiologen oder Ihrer Krankenkasse.
- Sie können natürlich auch als Selbstzahler am Herzsport teilnehmen.
- Anmeldung bei Monika Diepold



Weitere Angebote der  
Abteilung Gymnastik:

1. Kurse
  - Wirbelsäulengymnastik
  - Fitness
  - Zumba
  - Entspannung
2. Wöchentliche Angebote für alle Altersstufen.

Informationen dazu finden Sie im Internet  
unter

[www.sg-oepfingen.de](http://www.sg-oepfingen.de)

**Punkten Sie mit!**

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# Gesünder leben zahlt sich aus!

**ProFit**  
Das Prämienprogramm  
der AOK Baden-Württemberg

Exklusiv für AOK-Versicherte: ProFit, macht Sie rundherum fit und sichert Ihnen attraktive Prämien. Auch in Gesundheitskursen unserer Partner-Vereine können Sie Punkte sammeln.

**AOK - Die Gesundheitskasse  
Ulm-Biberach**  
Schwambergerstr. 14 · 89073 Ulm  
Info-Telefon: 0731 37846875

Für Ihre Gesundheit machen wir uns stark.  
[www.aok-profit.de](http://www.aok-profit.de)



**Herz-**  
**Sportgruppe**  
**SG Öpfingen**