

# Aktiv- und Gesundheitswochen im VGBS

## 3. Herzwoche Sachsen-Anhalt „Fit fürs Herz“

Datum/Tag	Veranstaltung
6. Sept. (Dienstag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VGBS-Outdoorfitness: Herz ist Trumpf – Neue Impulse für mehr Spaß mit der Herzfitness im Freien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 17-18.30 Uhr, Luisenpark-Eingang: R.-Wagner-/Denhardtstr.</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>
7. Sept. (Mittwoch)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Körperanalyse: Vitamin D-Bestimmung und BIA-Messung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 8.30-12 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins</li> <li>➤ Teilnahme: kostenpflichtig, keine Voranmeldung erforderlich</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gut geölt läuft die Pumpe wie geschmiert – Humorvoller und doch kritischer Blick auf Ihre Herzgesundheit (Mitmachvortrag)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 13-14.30 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Herz ist Trumpf – Mitmachvortrag für neue Impulse und Spaß für eine „bewegte“ Herzgesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 15.30-16.30 Uhr, **Arztpraxis am Zoo, Dr. Mandy Kudela</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich</li> </ul> </li> </ul>
8. Sept. (Donnerstag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Körperanalyse: Vitamin D-Bestimmung und BIA-Messung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 11-16 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins</li> <li>➤ Teilnahme: kostenpflichtig, keine Voranmeldung erforderlich</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mit dem Herzen durch Magdeburg – Geführte 11 km-Wanderung auf der Heinrich-Apel-Stadtroute</b> (In Kooperation mit der **Wanderbewegung Magdeburg) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 14-17 Uhr, Jugendherberge MD/Leiterstraße</li> <li>➤ TN-Gebühr: 3 Euro/TN, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>
9. Sept. (Freitag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VGBS-Outdoorfitness: Herz ist Trumpf – Neue Impulse für mehr Spaß mit der Herzfitness im Freien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 12.30-14 Uhr, Luisenpark-Eingang: R.-Wagner-/Denhardtstr.</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>
13. Sept. (Dienstag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Drums Alive-Fit: Stärke Dein Herz mit dem richtigen Rhythmus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 14.45-15.45 Uhr, **VGBS</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>

Weitere Infos und Anmeldemöglichkeiten unter: [herzwoche.vgbs.de](http://herzwoche.vgbs.de)

# Aktiv- und Gesundheitswochen im VGBS

## 3. Herzwoche Sachsen-Anhalt „Fit fürs Herz“

Datum/Tag	Veranstaltung
6. Sept. (Dienstag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VGBS-Outdoorfitness: Herz ist Trumpf – Neue Impulse für mehr Spaß mit der Herzfitness im Freien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 17-18.30 Uhr, Luisenpark-Eingang: R.-Wagner-/Denhardtstr.</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>
7. Sept. (Mittwoch)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Körperanalyse: Vitamin D-Bestimmung und BIA-Messung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 8.30-12 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins</li> <li>➤ Teilnahme: kostenpflichtig, keine Voranmeldung erforderlich</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gut geölt läuft die Pumpe wie geschmiert – Humorvoller und doch kritischer Blick auf Ihre Herzgesundheit (Mitmachvortrag)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 13-14.30 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Herz ist Trumpf – Mitmachvortrag für neue Impulse und Spaß für eine „bewegte“ Herzgesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 15.30-16.30 Uhr, **Arztpraxis am Zoo, Dr. Mandy Kudela</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich</li> </ul> </li> </ul>
8. Sept. (Donnerstag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Körperanalyse: Vitamin D-Bestimmung und BIA-Messung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 11-16 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins</li> <li>➤ Teilnahme: kostenpflichtig, keine Voranmeldung erforderlich</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mit dem Herzen durch Magdeburg – Geführte 11 km-Wanderung auf der Heinrich-Apel-Stadtroute</b> (In Kooperation mit der **Wanderbewegung Magdeburg) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 14-17 Uhr, Jugendherberge MD/Leiterstraße</li> <li>➤ TN-Gebühr: 3 Euro/TN, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>
9. Sept. (Freitag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VGBS-Outdoorfitness: Herz ist Trumpf – Neue Impulse für mehr Spaß mit der Herzfitness im Freien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 12.30-14 Uhr, Luisenpark-Eingang: R.-Wagner-/Denhardtstr.</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>
13. Sept. (Dienstag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Drums Alive-Fit: Stärke Dein Herz mit dem richtigen Rhythmus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 14.45-15.45 Uhr, **VGBS</li> <li>➤ Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS</li> </ul> </li> </ul>

Weitere Infos und Anmeldemöglichkeiten unter: [herzwoche.vgbs.de](http://herzwoche.vgbs.de)

# Aktiv- und Gesundheitswochen im VGBS

## 3. Herzwoche Sachsen-Anhalt „Fit fürs Herz“

Seid dabei, bringt Euch – informativ und körperlich – zusätzlich in Form und profitiert von unseren tollen Aktionsangeboten! Zwei ganz besondere Veranstaltungen bieten wir Euch am Anfang und zum Ausklang unserer Aktiv- und Gesundheitswochen an.

Wir freuen uns, wenn Ihr Euch mit Interesse, Bewegungslaune und Wissensdurst für unsere Veranstaltungen anmeldet (per Email oder per Telefon) und fleißig mitmacht.

Datum/Tag	Veranstaltung
<b>3. Sept.</b> (Samstag)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verein(t) gegen Krebs – Aktionstag der Magdeburger Krebsliga und des VGBS</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ 10-14 Uhr, **VGBS</li><li>➤ Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich</li></ul></li></ul>
<b>14. Sept.</b> (Mittwoch)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Magdeburger Seniorentag</b> Infostand und Mitmachangebote Hula-Fitness &amp; Line Dance<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 10-16 Uhr, Alter Markt Magdeburg</li><li>➤ Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich</li></ul></li></ul>

### \*\*Kooperationspartner/Aktionseinrichtungen/Veranstaltungsort

- **Arztpraxis am Zoo, Dr. med. Mandy Kudela**  
Schöppensteg 9 | 39124 Magdeburg  
Telefon: 0391/ 792 902 10 | E-Mail: [info@arztpraxis-am-zoo.de](mailto:info@arztpraxis-am-zoo.de)  
Web: [www.arztpraxis-am-zoo.de](http://www.arztpraxis-am-zoo.de)
- **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins**  
Ulrichplatz 2 | 39104 Magdeburg  
Telefon: 0391 4021344 | E-Mail: [info@ernaehrungsberatung-md.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-md.de)  
Web: [www.ernaehrungsberatung-md.de](http://www.ernaehrungsberatung-md.de)
- **VGBS e.V.**  
Danzstraße 7 | 39104 Magdeburg  
Telefon: 0391/ 597 53 750 | E-Mail: [info@vgbs.de](mailto:info@vgbs.de) | Web: [www.vgbs.de](http://www.vgbs.de)
- **Wanderbewegung Magdeburg e.V.**  
Zobelweg 3 | 39122 Magdeburg  
Telefon: 0160/ 94908651 | E-Mail: [info@wandern-magdeburg.de](mailto:info@wandern-magdeburg.de)  
Web: [www.wandern-magdeburg.de](http://www.wandern-magdeburg.de)

# Aktiv- und Gesundheitswochen im VGBS

## 3. Herzwoche Sachsen-Anhalt „Fit fürs Herz“

Seid dabei, bringt Euch – informativ und körperlich – zusätzlich in Form und profitiert von unseren tollen Aktionsangeboten! Zwei ganz besondere Veranstaltungen bieten wir Euch am Anfang und zum Ausklang unserer Aktiv- und Gesundheitswochen an.

Wir freuen uns, wenn Ihr Euch mit Interesse, Bewegungslaune und Wissensdurst für unsere Veranstaltungen anmeldet (per Email oder per Telefon) und fleißig mitmacht.

Datum/Tag	Veranstaltung
<b>3. Sept.</b> (Samstag)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verein(t) gegen Krebs – Aktionstag der Magdeburger Krebsliga und des VGBS</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ 10-14 Uhr, **VGBS</li><li>➤ Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich</li></ul></li></ul>
<b>14. Sept.</b> (Mittwoch)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Magdeburger Seniorentag</b> Infostand und Mitmachangebote Hula-Fitness &amp; Line Dance<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 10-16 Uhr, Alter Markt Magdeburg</li><li>➤ Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich</li></ul></li></ul>

### \*\*Kooperationspartner/Aktionseinrichtungen/Veranstaltungsort

- **Arztpraxis am Zoo, Dr. med. Mandy Kudela**  
Schöppensteg 9 | 39124 Magdeburg  
Telefon: 0391/ 792 902 10 | E-Mail: [info@arztpraxis-am-zoo.de](mailto:info@arztpraxis-am-zoo.de)  
Web: [www.arztpraxis-am-zoo.de](http://www.arztpraxis-am-zoo.de)
- **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins**  
Ulrichplatz 2 | 39104 Magdeburg  
Telefon: 0391 4021344 | E-Mail: [info@ernaehrungsberatung-md.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-md.de)  
Web: [www.ernaehrungsberatung-md.de](http://www.ernaehrungsberatung-md.de)
- **VGBS e.V.**  
Danzstraße 7 | 39104 Magdeburg  
Telefon: 0391/ 597 53 750 | E-Mail: [info@vgbs.de](mailto:info@vgbs.de) | Web: [www.vgbs.de](http://www.vgbs.de)
- **Wanderbewegung Magdeburg e.V.**  
Zobelweg 3 | 39122 Magdeburg  
Telefon: 0160/ 94908651 | E-Mail: [info@wandern-magdeburg.de](mailto:info@wandern-magdeburg.de)  
Web: [www.wandern-magdeburg.de](http://www.wandern-magdeburg.de)