

3.9.-16.9.2022: Aktiv- und Gesundheitswochen im VGBS

3. Herzwoche Sachsen-Anhalt „Fit fürs Herz“

- 3. September 2022
Verein(t) gegen Krebs – Aktionstag der Magdeburger Krebsliga und des VGBS
 - 10-14 Uhr, **VGBS e.V.
 - Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich

Beschreibung:

Circa 500.000 Menschen erhalten jährlich in Deutschland die Diagnose Krebs. Plötzlich ist nichts mehr wie es war, sowohl für die Betroffenen als auch für das familiäre Umfeld. Deshalb möchten wir Betroffene, Angehörige und allen Interessierte einladen, sich zum Thema „Krebs“ zu informieren und auszutauschen. Unsere Themen hierzu: Stammzellspende und Stammzelltherapie, Gesunde Ernährung bei Krebs, Selbsthilfe für Krebsbetroffene sowie Tanz-, Bewegungs- und Entspannungstherapie. - - - Wir freuen uns auf Sie! - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de ; www.magdeburger-krebsliga.de

- 6. September 2022
VGBS e.V. – VGBS-Outdoorfitness: Herz ist Trumpf – Neue Impulse für mehr Spaß mit der Herzfitness im Freien
 - 17-18.30 Uhr, Luisenpark-Eingang: R.-Wagner-/Denhardtstr.
 - Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS

Beschreibung:

Bringen Sie ein wenig Schwung in Ihren Bewegungsalltag und nehmen Sie Anregungen sowie wertvolle Tipps für Ihre Herz-Kreislauffitness durch Spazierengehen, Walking, Nordic Walking und auch Joggen mit. Neben Hinweisen zur abwechslungsreichen Trainingsgestaltung, um immer wieder neue kardio-pulmonale Reize zu setzen, möchten wir Ihnen zahlreiche Infos zum Nutzen und zu den wertvollen Auswirkungen mit auf den Weg geben. - - - Wir freuen uns auf Ihre Neugierde und eine gemeinsame tolle Bewegungs- und Infoeinheit im Luisenpark. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de

- 7. September 2022
Ernährungsberatung Nicole Lins – Körperanalyse: Vitamin D-Bestimmung und BIA-Messung
 - 8.30-12 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins
 - Teilnahme: kostenpflichtig, keine Voranmeldung erforderlich

Beschreibung:

Nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten einer Körperanalyse rund um Ihre Herzgesundheit. - - - Unser langjähriger Kooperationspartner „Ernährungsberatung Nicole Lins“ bietet Ihnen im Zeitraum der 3. Herzwoche Sachsen-Anhalt zu Aktionspreisen einen Vitamin D-Check (25 Euro). - - - Darüber hinaus können Sie eine professionelle Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) erstellen lassen: - - - Kleine BIA-Messung (Gesamtkörper- sowie Organfett) zur Risikobewertung von Herz-Kreislaufkrankungen etc. zum Aktionspreis in Höhe von 5 Euro. - - - Komplette BIA-Messung zur ausführlichen Analyse Ihrer Zellfitness (Ernährungs- und Trainingszustand) zum Aktionspreis in Höhe von 20 Euro. - - - Wir freuen uns auf Ihre Anfragen. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de ; www.ernaehrungsberatung-md.de

3.9.-16.9.2022: Aktiv- und Gesundheitswochen im VGBS

3. Herzwoche Sachsen-Anhalt „Fit fürs Herz“

- 7. September 2022
Ernährungsberatung Nicole Lins/VGBS e.V. – Gut geölt läuft die Pumpe wie geschmiert – Humorvoller und doch kritischer Blick auf Ihre Herzgesundheit (Mitmachvortrag)
 - 13.00-14.30 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins
 - Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS

Beschreibung:

Mit einem starken und vor allem gesunden Herzen lebt es sich besser und länger! - - - Wie das richtige Öl den Motor zum Laufen bringt, wird auch unsere innere Pumpe (Herz) durch die richtige Ernährung in Schwung gebracht. Hierbei geht's nicht nur immer ums Gemüse, sondern vor allem um das richtige Öl. Damit es richtig flutscht, gibt es eine rhythmische Portion Bewegung für gute Laune in Herz und Gemüt oben drauf. - - - Wir freuen uns auf Ihren Heißhunger nach Information und Bewegungsfreude. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de ; www.ernaehrungsberatung-md.de

- 7. September 2022
Herz ist Trumpf – Mitmachvortrag für neue Impulse und Spaß für eine „bewegte“ Herzgesundheit
 - 15.30-16.30 Uhr, **Arztpraxis am Zoo, Dr. Mandy Kudela
 - Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich

Beschreibung:

In unserem bewegten Mitmachvortrag nähern wir unser der Herzgesundheit aus Sicht der Bewegung: spannende Infos zu unserem „täglichen Bewegungsroutinen“ und deren Wirkungsweise für das Herz und Gefäßsystem. Um den Ansporn zu mehr Bewegung noch zu stärken, gibt es eine rhythmische Portion Bewegung für gute Laune in Herz und Gemüt dazu. - - - Wir freuen uns auf Ihren Heißhunger nach Information und Bewegungsfreude. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de ; www.arztpraxis-am-zoo.de

- 8. September 2022
VGBS e.V. – Mit dem Herzen durch Magdeburg – Geführte 11 km-Wanderung auf der Heinrich-Apel-Stadtroute (In Kooperation mit der **Wanderbewegung Magdeburg)
 - 14-17 Uhr, Jugendherberge/Leiterstraße
 - Teilnahmegebühr: 3 Euro/TN, Voranmeldung: **VGBS

Beschreibung:

Spaziergehen, frische Luft schnappen, neue Eindrücke sammeln: Bewegen, geistig aktiv und wohl fühlen – das ist das Motto unserer Themenwanderung „Heinrich Apel“ durch Magdeburg. Zu Ehren des Künstlers, Bildhauers und Restaurators Heinrich Apel führt ein ständiger Wanderweg entlang seiner bedeutendsten Skulpturen durch die Innenstadt. - - - Lernen Sie wieder etwas Neues Ihrer Heimatstadt kennen und melden Sie sich an. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de ; www.wandern-magdeburg.de

3.9.-16.9.2022: Aktiv- und Gesundheitswochen im VGBS

3. Herzwoche Sachsen-Anhalt „Fit fürs Herz“

- 8. September 2022
Ernährungsberatung Nicole Lins – Körperanalyse: Vitamin D-Bestimmung und BIA-Messung
 - 11-16 Uhr, **Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins
 - Teilnahme: kostenpflichtig, keine Voranmeldung erforderlich

Beschreibung:

Nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten einer Körperanalyse rund um Ihre Herzgesundheit. - - - Unser langjähriger Kooperationspartner „Ernährungsberatung Nicole Lins“ bietet Ihnen im Zeitraum der 3. Herzwoche Sachsen-Anhalt zu Aktionspreisen einen Vitamin D-Check (25 Euro). - - - Darüber hinaus können Sie eine professionelle Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) erstellen lassen: - - - Kleine BIA-Messung (Gesamtkörper- sowie Organfett) zur Risikobewertung von Herz-Kreislaufkrankungen etc. zum Aktionspreis in Höhe von 5 Euro. - - - Komplette BIA-Messung zur ausführlichen Analyse Ihrer Zellfitness (Ernährungs- und Trainingszustand) zum Aktionspreis in Höhe von 20 Euro. - - - Wir freuen uns auf Ihre Anfragen. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de ; www.ernaehrungsberatung-md.de

- 9. September 2022
VGBS e.V. – VGBS-Outdoorfitness: Herz ist Trumpf – Neue Impulse für mehr Spaß mit der Herzfitness im Freien
 - 12.30-14.00 Uhr, Luisenpark-Eingang: R.-Wagner-/Denhardtstr.
 - Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS

Beschreibung:

Bringen Sie ein wenig Schwung in Ihren Bewegungsalltag und nehmen Sie Anregungen sowie wertvolle Tipps für Ihre Herz-Kreislauffitness durch Spazierengehen, Walking, Nordic Walking und auch Joggen mit. Neben Hinweisen zur abwechslungsreichen Trainingsgestaltung, um immer wieder neue kardio-pulmonale Reize zu setzen, möchten wir Ihnen zahlreiche Infos zum Nutzen und zu den wertvollen Auswirkungen mit auf den Weg geben. - - - Wir freuen uns auf Ihre Neugierde und eine gemeinsame tolle Bewegungs- und Infoeinheit im Luisenpark. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de

- 13. September 2022
Drums Alive-Fit: Stärke Dein Herz mit dem richtigen Rhythmus
 - 13-14.30 Uhr, **VGBS
 - Teilnahme: kostenfrei, Voranmeldung erbeten: **VGBS

Beschreibung:

Wer seinem Herzen etwas Gutes möchte, der meldet sich für heute an: Tolle Musik, jede Menge Schwung und Kondition, dazu zwei Drumsticks wie richtige Schlagzeuger sie haben und fertig ist die Balance für die perfekte Herzarbeit. - - - Lassen Sie sich anstecken von unserer Herz(ens)arbeit. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de

3.9.-16.9.2022: Aktiv- und Gesundheitswochen im VGBS

3. Herzwoche Sachsen-Anhalt „Fit fürs Herz“

- 14. September 2022
Magdeburger Seniorentag
Infostand und Mitmachangebote Hula-Fitness & Line Dance
 - 10-16 Uhr, Alter Markt Magdeburg
 - Teilnahme: kostenfrei, keine Voranmeldung erforderlich

Beschreibung:

Am 14. September 2022 wird in Magdeburg der Seniorentag gefeiert. Die Stadt Magdeburg und der Seniorenbeirat möchten aufzeigen, wie bunt es auch für ältere Menschen in Magdeburg sein kann und welche Potenziale gerade Ältere mit ihren Erfahrungen in die Gesellschaft einbringen können. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm und zahlreiche Infostände. - - - Machen Sie mit und lassen Sie sich die bunte Vielfalt Magdeburgs nicht entgehen. - - - Weitere Infos erhalten Sie unter: www.herzwoche.vgbs.de ;
<https://www.magdeburg-tourist.de/Start/Tourismus-Freizeit/Veranstaltungen/index.php?&object=tx,37.6876.1&ModID=9&FID=37.107.1&KatID=0&kat=&call=0&bn=0&sfort=0&La=1>