# 6. Herzwoche Sachsen-Anhalt: Der Sport war dabei!

24.06.2025 | Erstellt von Dr. Maja Bachmann

**Die 6. Herzwoche in Sachsen-Anhalt stand ganz im Zeichen der Herzgesundheit. Unter dem Motto „Aktiv für ein starkes Herz“ sorgten Mitte Juni vielfältige Mitmachangebote und Aktionen landesweit für Aufmerksamkeit. Der Landessportbund, seine Landessportschule in Osterburg und zahlreiche Vereine engagierten sich aktiv. So war der LSB an den Aktionstagen am 16. Juni in Halle (Saale) und am 20. Juni in Magdeburg dabei und setzte damit ein starkes Zeichen für Prävention durch Bewegung. Die Landessportschule Osterburg startete gleich sechs gezielte Aktionen rund um ein gesundes Herz.**




Der Stand des LSB Sachsen-Anhalt mit seinen Bewegungsangeboten war bei der 6. Herzwoche stets gut besucht.
(© LSB Sachsen-Anhalt)

An beiden Standorten war der LSB Sachsen-Anhalt mit einer **Bewegungs- und Spielstrecke**, einem **Informationsstand zur Herzgesundheit** sowie dem **Alltags-Fitness-Test** vertreten. Groß und Klein konnten ihre körperliche Leistungsfähigkeit testen, mit Expertinnen und Experten ins Gespräch kommen und sich über Angebote in Sportvereinen

informieren.

Begleitet wurden die zentralen Aktionstage von zahlreichen **Schnupperangeboten in Vereinen** aus ganz Sachsen-Anhalt, die sich mit Herzblut engagierten und niedrigschwellige Mitmachmöglichkeiten boten – von Walking über Gymnastik bis zu tänzerischen Elementen. Ein besonderes Highlight stellte das Engagement der **Landessportschule Sachsen-Anhalt** in Osterburg dar. Hier wurden im Rahmen der Herzwoche gleich **sechs gezielte Aktionen** rund um ein gesundes Herz angeboten:

- Pilates-Schnupperkurs
- Hula-Hoop-Training
- Zwei Vorträge zu Herzgesundheit und Ernährung
- Zirkeltraining zur Herz-Kreislauf-Stärkung
- Eine Mess- & Informationsstation, an der u. a. Blutdruck und Körperzusammensetzung analysiert werden konnten

„Bewegung ist ein zentraler Baustein zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, betont LSB-Vorstandsvorsitzender **Tobias Knoch**. „Mit unserem breiten Netzwerk an Sportvereinen und Bildungsstätten wollen wir Menschen jeden Alters ermutigen, aktiv für ihre Gesundheit zu werden.“

Die 6. Herzwoche in Sachsen-Anhalt hat gezeigt: Sport verbindet – und stärkt Herz und Gemeinschaft. Der LSB Sachsen-Anhalt bedankt sich bei allen Partnern, Vereinen und Teilnehmenden, die mitgeholfen haben, dieses wichtige Thema in den Mittelpunkt zu stellen.