

7. Herzwoche Sachsen-Anhalt in der Landessportschule

08.06.2026 | Erstellt von Anika Becker

Vom 15. bis 20. Juni 2026 lädt die Landessportschule Sachsen-Anhalt in Osterburg zur mittlerweile 7. Herzwoche Sachsen-Anhalt ein. Ziel der Aktionswoche ist es, das Bewusstsein für Herzgesundheit zu stärken und praktische Impulse für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu vermitteln.



(© Adobe Stock)

Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein vielfältiges Programm aus Fachvorträgen, Gesundheitschecks und Bewegungsangeboten. Den Auftakt bildet am Montag eine **kostenfreie Herzstressmessung**, gefolgt von einem Walking-Angebot sowie dem Vortrag „Stressfalle“, der wichtige Zusammenhänge zwischen Belastung und Herzgesundheit aufzeigt.

Am Dienstag steht die Herzgesundheit im Fokus eines Fachvortrags von Dr. Volkmar Schröter. Ergänzend dazu werden in Kooperation mit der Nikolai Apotheke Osterburg Blutdruck- und Blutzuckermessungen angeboten, um individuelle Gesundheitswerte direkt vor Ort zu überprüfen.

Ein besonderes Highlight ist am Freitag das Angebot Lach-Yoga, das auf ganzheitliche Weise das Wohlbefinden stärkt und zur Stressreduktion beiträgt.

Mit dieser Mischung aus Information, Prävention und Bewegung bietet die Herzwoche eine ideale Gelegenheit, aktiv etwas für die eigene Herzgesundheit zu tun.

Hintergrund: Jedes Jahr ruft die Initiative für Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt zu mehr Bewegung und einer herzgesunden Lebensweise auf. Während der jährlichen Herzwoche setzen sich zahlreiche Akteure dafür ein, dem Thema Herzgesundheit im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn in Sachsen-Anhalt erkranken und sterben immer noch zu viele Menschen an Herz-Kreislaufkrankungen.

Wir bitten um Anmeldung per Telefon: [03937 2506-0](tel:0393725060) oder per E-Mail: [Issa\(at\)lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:Issa(at)lsb-sachsen-anhalt.de)

Link zur Herzwoche Sachsen-Anhalt: <https://www.dein-herz-und-du.de>