MI I 26. 8.

10:00 UND 13:00 UHR – „WEIL JEDES KNIE EIN LEBEN TRÄGT“ – Vortrag zum Thema Kniegesundheit
ORT/TRÄGER/VEREIN: : Sanitätshaus Seifert Torgau

AB 14:00 UHR - FamilyDay
In & Outdoorspiele für eine bessere Beweglichkeit
ORT: Bastion 7 I TRÄGER/VEREIN: Volkssolidarität Torgau

13:00 – 13:45 UHR - Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

15:00 – 15:45 UHR - Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

16:00 – 16:45 UHR - Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

16:00 – 17:00 UHR - Schnuppertraining Turnen
für Kinder von 3 bis 6 JahreORT: Jahnturnhalle Torgau I TRÄGER/VEREIN: TSV Blau-Weiß Torgau

16:30 – 18 UHR – Rudern für Menschen mit Handicap
ORT: Bootshaus I TRÄGER/VEREIN: Ruderverein

17:00 UHR - Vortrag „Kindergesundheit – Hilfsmittel aus der Naturheilkunde“
www.vhs-nordsachsen.de/s/OHTG30350
ORT: VHS I TRÄGER/VEREIN: Volkshochschule Torgau

17:00 UHR - Line Dance für Anfänger
ORT: Bastion 7 I TRÄGER/VEREIN: Volkssolidarität Torgau

17:30 – 19:00 UHR – Rudern für Erwachsene
ORT: Bootshaus I TRÄGER/VEREIN: Ruderverein

17:30 – 19:00 UHR - Workshop „Die leisen Signale des Lebens - Gesundheit beginnt mit Wahrnehmung"
ORT: VHS I TRÄGER/VEREIN: Volkshochschule Torgau

18:00 – 18:45 UHR - Schnupperkurs Zumba
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

18:30 – 19:00 UHR - Schnupperaquagymnastik
ca. 20 min pro Anwendung
ORT: Schwimmhalle I TRÄGER/VEREIN: Aquavita

19:00 – 19:45 UHR - Schnupperkurs Power Workout
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

20:00 – 21:00 UHR - Schnuppertraining Frauensport
ORT: Turnhalle Nordwest Torgau I TRÄGER/VEREIN: TSV BW

GANZTAGS – SAUNABESUCH (ermäßigter Eintritt)
ORT: Sauna Schwimmhalle I TRÄGER/VEREIN: Aquavita

17 UHR - Vortrag „Ernährungstherapie im Dialog“
Thema: Must-have oder Marketing? In unserem Vortrag nehmen wir den Protein-Hype unter die Lupe und zeigen, inwiefern Shakes, Riegel & Co. etwas bringen. Mit spannenden Fakten und Verkostung proteinreicher natürlicher Snacks.
ORT: KKH Torgau I TRÄGER/VEREIN: Kreiskrankenhaus Torgau

DO I 27. 8.

15:00 – 15:30 UHR - Schnupperkurs Sport im Sitzen
für Senioren
ORT: Bastion 7 I TRÄGER/VEREIN: Volkssolidarität Torgau

15:15 UHR – Yoga-Schnupperkurs mit Katrin Kartheuser
ORT/TRÄGER/VEREIN: : Sanitätshaus Seifert Torgau

15:30 UHR - Schnuppertermin „Ladydance –
Tanzen OHNE Partner“, www.vhs-nordsachsen.de/s/OHTG20505
ORT: VHS I TRÄGER/VEREIN: Volkshochschule Torgau

16:00 BIS 20:30 UHR – Volleyball-Spendenturnier
„Gemeinsam stark gegen Gewalt“
ORT: Volleyballfeld LAGA-Gelände
TRÄGER/VEREIN: Kinderschutzbund Torgau
Anmeldung erforderlich und möglich über st.thieroff@kinderschutzbund-torgau.de!
(Teilnahme ab 16 Jahren; 10 Mixed-Teams; Gebühr 10 Euro/Team; pro Team 5 bis 7 Personen; keine aktiven oder ehemaligen Spieler oder Spielerinnen bzw. Ligamannschaften)

16:45 UHR - Schnuppertermin „Zhineng QiGong“
www.vhs-nordsachsen.de/s/OHTG30143
ORT: VHS I TRÄGER/VEREIN: Volkshochschule Torgau

17:15 – 18:00 UHR - Tanzen Schnupperangebot
ORT: Lady Gym
TRÄGER/VEREIN: Kreismusikschule „Heinrich Schütz“

18:00 UND 18:30 UHR - Schnupperaquagymnastik
ca. 20 min pro Anwendung
ORT: Schwimmhalle I TRÄGER/VEREIN: Aquavita
normaler Eintritt aber kein Extrabeitrag für Kurs

18:00 UND 18:45 UHR - Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

GANZTAGS – Saunabesuch (ermäßigter Eintritt)
ORT: Sauna Schwimmhalle I TRÄGER/VEREIN: Aquavita

FR I 28. 8.

9:30 – 10:15 UHR - Schnupperkurs Rückenschule
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

10:30 – 11:15 UHR - Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

11:00 UHR – Klangreise
ORT: Stadtteiltreff Nordwest

11:00 UND 15:00 UHR – Gehirngesundheit –
Vortrag mit Angela Müller zum Thema „Basisches Aktivwasser“
ORT/TRÄGER/VEREIN: : Sanitätshaus Seifert Torgau

16:30 – 18:30 UHR - Nachwuchstraining Hockey
(Anfänger, Kinder und Jugendliche bis U16-Team)
ORT: Hockeyplatz, Dahlener Str. 12 A in Torgau
TRÄGER/VEREIN: TSV Blau-Weiß Torgau

16:30 – 18:30 UHR – Rudern für Schulkinder
ORT: Bootshaus I TRÄGER/VEREIN: Ruderverein Torgau

16:30 – 19:30 UHR - Geführte Radtour zum großen Teich
ORT: TIC – Start
TRÄGER/VEREIN: Torgauer Informationscenter
25 EUR pro Erwachsene + mit Aktionscode bekommen Käufer 5€ Stadtgutschein geschenkt

17:00 – 17:45 UHR - Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

GANZTAGS – Saunabesuch
ORT: Sauna Aquavita
TRÄGER/VEREIN: Stadtwerke Torgau (Aquavita)
ermäßigter Eintritt

SONSTIGE ANGEBOTE

LADY GYM –
MONTAG BIS FREITAG - mit Voranmeldung (03421 77 88 03) -> 30 min Probetraining mit Beratung auf der Galileo Vibrationsplattform

INJOY –
MONTAG BIS FREITAG – mit Voranmeldung (03421 7049670) Schnupperkurse möglich

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

GESUND LEBEN *in Torgau*

Gesundheitspartnerschaft der Stadt Torgau und der AOK PLUS

Torgau

AOK PLUS

www.torgau.de

TAG DER GESUNDHEIT TORGAU

22. AUGUST 2026

GESUNDHEITS-WOCHE

23.–30. AUGUST 2026

Gesund leben in Torgau – 2. TAG DER GESUNDHEIT

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr lädt die Große Kreisstadt Torgau gemeinsam mit der AOK PLUS am Samstag, 22. August 2026, bereits zum zweiten Tag der Gesundheit unter dem Motto „Gesund leben in Torgau“ ein. Von 11 bis 16 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher auf dem Torgauer Marktplatz sowie im Rathaus ein abwechslungsreiches Programm rund um Gesundheit, Bewegung, Prävention und Wohlbefinden.

Freuen Sie sich auf zahlreiche Aussteller, spannende Mitmachangebote, informative Vorträge und individuelle Beratung. Mit dabei sind unter anderem die Torgauer Fitnessstudios Injoy, Fit & Fun und Lady Gym, das Heilklang-Zentrum, die Diakonie mit ihrer Suchtberatung, das Aquavita, das Kreiskrankenhaus Torgau, das Gesundheitsamt des Landkreises Nordsachsen mit seiner Impfberatung (bitte unbedingt Impfausweis mitbringen!), die Volkshochschule, die AOK PLUS, die Kreismusikschule „Heinrich Schütz“, Boxweltmeisterin Lara Ochmann, die Firma BEMER sowie Präsentationsstände mit ätherischen Ölen und ausgewählten Naturprodukten.

Auch zahlreiche Vereine gestalten den Gesundheitstag aktiv mit, darunter der Torgauer Ruderverein, der SSV 1952 Torgau, der TSV Blau-Weiß Torgau, der FC Elbaue Torgau und die Volkssolidarität. Für die kleinen Gäste steht eine Hüpfburg des Kreissportbundes bereit. Außerdem vor Ort ist das beliebte Smoothiebike von Sportivation.

Für das leibliche Wohl sorgen die Abiturientinnen und Abiturienten des Johann-Walter-Gymnasiums sowie die Teams vom Deja Vu sowie von 78 Grad Event & Catering.

Wir laden Sie herzlich ein, vorbeizukommen, Neues zu entdecken und wertvolle Impulse für ein gesundes Leben mitzunehmen. Der Eintritt ist frei.

Im Anschluss an die Neuauflage des Gesundheitstages schließt sich in diesem Jahr eine ganze Woche der Gesundheit an, in der zahlreiche Vereine und Institutionen tolle Angebote, Schnupperkurse und Vorträge für Sie bereit halten.

Bitte beachten Sie:
Änderungen im Programm sind vorbehalten.

UNSER **PROGRAMM** FÜR SIE …

BÜHNE MARKTPLATZ

11:00 Eröffnung durch Oberbürgermeister Henrik Simon
11:15 Zumba Aufführung Fitnessstudio Fit & Fun
12:30 Kreismusikschule „Heinrich Schütz“ – Schülerbeitrag
13:00 Stadtradeln – Siegerehrung
13:30 SporTORGolino – Einlösung Stempelkarten
14:15 Kreismusikschule „Heinrich Schütz“ – Lehrerbeitrag
14:45 Interview mit Boxweltmeisterin Lara Ochmann

RATSSAAL

11:15 - 11:45 QiGong Schnuppertermin
12:00 - 12:30 Vortrag Kindergesundheit
13:00 - 13:30 Taijiquan Schnuppertermin
14:00 - 15:00 BEMER - Vortrag

FOYER

11:00 - 16:00 Diakonie - Suchtberatung und Prävention

KLEINER SAAL

11:00 Heilklang-Zentrum - einstündiges Kennlernprogramm + kurzer Vortrag
12:30 Heilklang-Zentrum - einstündiges Kennlernprogramm + kurzer Vortrag
14:00 Heilklang-Zentrum - einstündiges Kennlernprogramm + kurzer Vortrag
15:30 Heilklang-Zentrum - einstündiges Kennlernprogramm + kurzer Vortrag

GESUNDHEITSWOCHE 23. 8 – 30. 8. 26 I PROGRAMM

SO I 23. 8.

HEIDE RIDE

11:00 UHR – Familienradtour
START: Start Marktplatz Torgau
ZIEL: Hofmolkerei Bennewitz / kostenlose Teilnahme

11:00 UHR – Radtourenfahrt
START UND ZIEL: Hofmolkerei Bennewitz
» Tour A – 50 km, Tour B – 110km; Tour C – 155 km
» Teilnahme auf eigenes Risiko; es gilt die StVO; strikte Helmpflicht; Teilnahme von Kinder und Jugendlichen unter 14 Jahren ist nur in ständiger Begleitung eines Erwachsenen gestattet
TRÄGER/VEREIN: SSV Torgau (Cycleclub)

MO I 24. 8.

9:15 – 10:00 UHR – Schnupperkurs Rückenschule
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

10:00 BIS 10:45 UHR – Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

11:15 BIS 12:00 UHR – Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

10:00 – 15:00 UHR – REVITIVE – Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkung des Durchblutungs-Stimulators
ORT/TRÄGER/VEREIN: Sanitätshaus Seifert Torgau

16:00 – 17:30 UHR – Vortrag von Arbeit & Leben
Thema: Identität, Freundschaft und Zugehörigkeit in digitalen Lebenswelten
Der Vortrag zeigt, welchen Einfluss Algorithmen, Influencer und parasoziale Beziehungen auf junge Menschen haben und warum Themen wie Likes, Schönheitsideale oder Online-Anerkennung so bedeutsam sind. Gleichzeitig werden aktuelle Herausforderungen wie Deepfakes, KI-generierte Inhalte, Hate Speech und digitale Ausgrenzung verständlich erklärt.
ORT: Rathaus
TRÄGER/VEREIN: Arbeit & Leben

16.30 – 18.30 UHR – Rudern für Schulkinder
ORTS: Bootshaus I TRÄGER/VEREIN: Ruderverein Torgau

16:45 – 18 UHR – Bambini-Sport für Kita-Kinder
ORT: Turnhalle GS Rodelberg
TRÄGER/VEREIN: Ruderverein Torgau

17:00 UHR – Yoga für Einsteiger
ORT: Stadtteiltreff Nordwest

18:00 BIS 18:45 UHR – Schnupperkurs Pilates
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

17:30 UHR – Vortrag „Gesunde Menschen brauchen gesunde Lebensräume! Gesundheit in Zeiten des Klimawandels“ mit Dr. Kristin Köhler
Wie können wir Gesundheit von Kindern, älteren Menschen und besonders betroffenen Menschen im Klimawandel stärken? Der Vortrag gibt Impulse zu Klimaanpassung, gesundheitsförderndem Verhalten und stellt ein Förderprogramm der AOK PLUS vor.
ORT: Rathaus Torgau

DI I 25. 8.

10:00 – 18.00 UHR Messung der Körperzusammensetzung sowie eine individuelle Beratung.
Erfahren Sie mehr über das Gleichgewicht in Ihrem Körper zwischen Muskeln, Wasser und Fett. Bitte Voranmeldung!
ORT: AOK PLUS-Filiale, Wolffersdorffstr. Torgau
TRÄGER/VEREIN: AOK PLUS

10:15 UHR – Yoga-Schnupperkurs
mit Katrin Kartheuser
ORT: Sanitätshaus Seifert Torgau
TRÄGER/VEREIN: Sanitätshaus Seifert

10:30 – 11:15 UHR – Schnupperkurs Rückenschule
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

11:30 – 12:15 UHR – Schnupperkurs Zumba
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

16:00 UHR - Vortrag Jesse Bemer
BEMER - Warum Gesundheit in den kleinsten Blutgefäßen beginnt. ORT: Rathaus Torgau

16:00 UHR - Kräuterkurs für Familien
ORT: Bastion 7 I TRÄGER/VEREIN: Volkssolidarität Torgau

16:00 – 18:00 UHR - Schnuppertraining Turnen für Schulkinder und Mädchen
ORT: Sporthalle am Wasserturm
TRÄGER/VEREIN: TSV Blau-Weiß Torgau

17:00 – 17:45 UHR - Schnupperkurs Rehasport
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun

17:30 – 19:00 UHR - Workshop
„Die leisen Signale des Lebens - Gesundheit beginnt mit Wahrnehmung",
ORT: Volkshochschule
TRÄGER/VEREIN: Volkshochschule Torgau

18:30 – 20:00 UHR - Schnupperkurs Yoga
ORT: Fit & Fun I TRÄGER/VEREIN: Fitnessstudio Fit & Fun