



LIEBE BÜRGERINNEN UND BÜRGER,

unser Herz leistet jeden Tag Großartiges und trotzdem schenken wir ihm häufig zu wenig Aufmerksamkeit. Anlässlich der bundesweiten Herzwochen im November möchte die Stadt Wuppertal deshalb auf das Thema Herzgesundheit aufmerksam machen.

Im diesjährigen Gesundheitsbericht des Gesundheitsamtes wird deutlich, dass Herzerkrankungen immer noch eine der Haupttodesursachen in Wuppertal sind.

Mit den Herzwochen 2026 lädt die Stadt Wuppertal gemeinsam mit der Bergischen Volkshochschule, dem Stadtsportbund und der Wuppertaler Herzinitiative erstmals alle Wuppertalerinnen und Wuppertaler dazu ein, die Herzgesundheit in den Blick zu nehmen, Austausch zu schaffen und konkrete Impulse für einen herzgesunden Alltag mitzunehmen.

Auf diesem Weg möchte ich mich herzlich bei allen Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern sowie Referierenden für ihre Teilnahme und Unterstützung bedanken.

Ich wünsche Ihnen vielfältige Anregungen, interessante Gespräche und einen gewinnbringenden Austausch rund um das Thema Herzgesundheit.

Herzliche Grüße

Dr. Katrin Linthorst

Dezernentin für Gesundheit, Klima- und Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Grünflächen und Recht

KOOPERATIONSPARTNER



STADT WUPPERTAL / SPORT- UND BÄDERAMT



MIT FACHLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



WEITERE INFORMATIONEN

Stadtverwaltung Wuppertal

Gesundheitsamt

E-Mail: praevention@stadt.wuppertal.de

WUPPERTALER HERZWOCHEN 2026

05.11.2026 – 12.11.2026



**DIE ANGEBOTENEN VERANSTALTUNGEN SIND KOSTENFREI.
EINE ANMELDUNG IST NICHT ERFORDERLICH.**

AUFTAKTVERANSTALTUNG HERZWOCHEN

05.11.2026, 18.00–20.00 Uhr

VHS Standort Elberfeld, Auer Schulstraße 20

Referenten: Prof. Dr. Melchior Seyfarth
(Helios Universitätsklinikum Wuppertal),
Priv.-Doz. Dr. Jan-Erik Gülder
(Cellitinnen-Krankenhaus St. Petrus)

Erfahren Sie mehr über Herzerkrankungen, die Unterschiede zwischen Frauen und Männern sowie Möglichkeiten zur Prävention. Abschließend laden wir Sie zu einer Podiumsdiskussion ein.

WORKSHOPS EINFÜHRUNG NORDIC WALKING (AB 16 JAHREN)

06.11.2026, 13.00–13.45 Uhr und 14.00–14.45 Uhr

Wanderparkplatz Ronsdorfer Talsperre

Referentin: Kursleitung Sport- und Gesundheitszentrum
(StadtSportbund)

Lernen Sie ein schonendes aber effektives Ganzkörpertraining kennen, das unabhängig von Alter, Geschlecht und Gewicht, für fast jeden geeignet ist.

Hinweis: Bitte wetterfeste Kleidung und, falls vorhanden, Nordic Walking Stöcke mitbringen.

UMGANG MIT DEFIBRILLATOREN (AED) ERLERNEN

09.11.2026, 17.00–19.00 Uhr

Presseraum Stadion am Zoo, Hubertusallee 4

Referent: Lars Petig (Erste Hilfe Schule Wuppertal)

Erlernen Sie den praktischen Umgang mit Defibrillatoren.

WORKSHOPS FIT IN DEN TAG (AB 50 JAHREN)

10.11.2026, 09.00–09.45 Uhr und 10.00–10.45 Uhr

Nachbarschaftsheim Wuppertal, Platz der Republik 24–26

Referentin: Kursleitung Sport- und Gesundheitszentrum
(StadtSportbund)

Das leichte ganzheitliche Gymnastikprogramm für den ganzen Körper ermöglicht einen beschwingten Start in den Tag.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung anziehen.

WORKSHOPS CHANGE MANAGEMENT

11.11.2026, 15.30–16.15 Uhr, 16.30–17.15 Uhr und 17.30–18.15 Uhr

VHS Standort Barmen, Bachstraße 15

Referentin: Simone Kortenjann

Wenn das Leben plötzlich anders läuft – Wie ein guter Umgang mit Veränderungen Herz und Gesundheit schützen kann.

WORKSHOPS YOGA UND ENTSPANNUNG

11.11.2026, 15.30–16.15 Uhr, 16.30–17.15 Uhr und 17.30–18.15 Uhr

VHS Standort Barmen, Bachstraße 15

Referentin: Enesa Yalavac

Sanfte Bewegungen für das Herz-Kreislauf-System

15.30–16.15 Uhr

Entspannung und Regeneration

16.30–17.15 Uhr

Stressmanagement – Ruheinseln in den Alltag einbauen

17.30–18.15 Uhr

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung anziehen.

WORKSHOPS GESUNDE ERNÄHRUNG

11.11.2026, 15.30–16.15 Uhr, 16.30–17.15 Uhr und 17.30–18.15 Uhr

VHS Standort Barmen, Bachstraße 15

Referentin: Hannah Ehlert

Wie am Mittelmeer: Mediterrane Ernährung

15.30–16.15 Uhr

Immer satt mit pflanzenbasierter Ernährung

16.30–17.15 Uhr

Die DASH-Diät zur Senkung des Blutdrucks

17.30–18.15 Uhr

UMGANG MIT DEFIBRILLATOREN (AED) ERLERNEN

11.11.2026, 17.00–19.00 Uhr

Sporthalle Adlerbrücke, Unterdörnen 1

Referent: Lars Petig (Erste Hilfe Schule Wuppertal)

Erlernen Sie den praktischen Umgang mit Defibrillatoren.

ERHOLSAM SCHLAFEN, GESUND ESSEN, OPTIMAL TRAINIEREN – ZWISCHEN WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

12.11.2026, 18.00–19.00 Uhr

Neumarkt 10, Raum 200

Referent: Prof. Dr. Michael Coll Barroso (Wuppertaler Herzinitiative)

Der Vortrag zeigt praxisnah, wo zwischen unseren Ansprüchen und der Realität die größten Herausforderungen liegen und wie Schlaf, Essen und Training zusammenhängen.

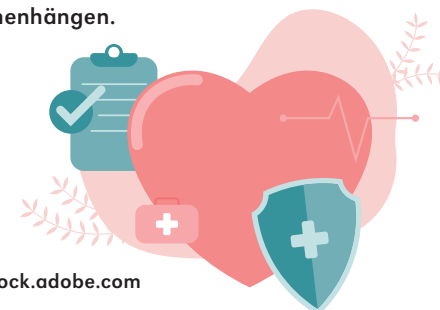


Illustration: izzul fikry (ijjul), stock.adobe.com