

GESUNDHEIT AUF NEUEN WEGEN!

33. HERNER GESUNDHEITSWOCHЕ DIGITAL // 15. - 21. MÄRZ 2021



MO 15. MÄRZ	MO 18:00 - 18:45 UHR	DI 15:00 UHR	MI 14:00 UHR	MI 18:30 UHR	DO 15:00 UHR	DO 18:30 UHR
MO 9:00 - 11:00 UHR	<p>Mundgeruch Sprechstunde / Infoabend Dr. Koch & Partner Rundum ZahnGesund Praxis für ZahnMedizin Maren Kötting Zahnmedizinische Fachassistentin Spezialistin für Mundgeruch</p>	<p>Kunstprojekt Gemeinsam kreativ werden mit Essbarem Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de Herr Schmidt / PG-Kunstlehrer</p>	<p>Die Rolle der Plasmaspende in der Corona Pandemie Octapharma Plasma Zentrum Herne Angelika Hörter / Krankenschwester Zentrumsleitung Plasma Spende Zentrum Herne Thorsten Fischer / Krankenpfleger operativer Leiter Spende Zentren West</p>	<p>H4F / Deine Gesundheit im Klimawandel Was hat die Erderwärmung mit meiner Gesundheit zu tun? Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Dr. med. Dagmar Engels Fachärztin für Allgemeinmedizin</p>	<p>Kunstprojekt Gemeinsam kreativ werden mit Essbarem Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de Herr Schmidt / PG-Kunstlehrer</p>	<p>H4F / Deine Gesundheit im Klimawandel Was hat die Erderwärmung mit meiner Gesundheit zu tun? Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Dr. med. Dagmar Engels Fachärztin für Allgemeinmedizin</p>
MO 11:00 - 12:00 UHR	MO 18:15 - 19:00 UHR	DI 15:00 - 16:30 UHR	MI 14:00 - 17:00 UHR	MI 17:00 - 17:45 UHR	DO 17:00 - 18:30 UHR	DO 19:00 - 20:30 UHR
<p>Auftakt zur Gesundheitswoche 2021 Gesundheitswoche digital - Neue Wege für Prävention und Gesundheitsförderung Denise Iwanek / Präventologin Expertin für körperliche und mentale Gesundheit</p>	<p>Schlaf des Yogi - Yoga Nidra Gesundheitswoche digital - Neue Wege für Prävention und Gesundheitsförderung PUSHPA BODY & MIND COACHING Marion Slota / Zertifizierte Yogaleherin BYV NLP Master Hypnose-Master Coach www.pushpayoga.de</p>	<p>Offene Sprechstunde zu Bildungs- und Freizeitangeboten für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung vhs Herne / www.vhs-online.de Elisabeth Schlüter pädagogische Mitarbeiterin der vhs Herne</p>	<p>WORKSHOP "Embrace Yourself - Sich mögen, wie man ist" Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de Frau Plenge-Rienacker Beratungslehrerin Frau Schrader-Teichwart Sonderpädagogin Frau Wichmann Schulsozialarbeiterin)</p>	<p>Zahnärztliche Behandlung von ängstlichen Kindern Dr. Koch & Partner Kinder-ZahnWelten Birgit Funk Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA)</p>	<p>Gesundheitliche Stabilität finden in der veränderten Arbeitswelt BQB-Süd: Beschäftigung vor Ort sichern, Qualifizierung ermöglichen, Begegnung schaffen in Wanne-Süd Nikolai Kozianka Jobcoach / soziale Beratung</p>	<p>Raus aus der Corona-Öde! vhs Herne / www.vhs-online.de Inga Mühlenbrock Dipl.-Psychologin, pädagogische Mitarbeiterin der vhs Herne</p>
MO 17:30 - 19:00 UHR	DI 16. MÄRZ	DI 18:00 - 19:30 UHR	MI 17:00 UHR	DO 18. MÄRZ	DO 17:15 - 18:00 UHR	FR 19. MÄRZ
<p>Low Carb international vhs Herne / www.vhs-online.de Diane Haupt Kursleiterin bei der vhs Herne</p>	<p>Arbeitslosigkeit Die Herausforderung mit Zuversicht meistern. BQB-Süd: Beschäftigung vor Ort sichern, Qualifizierung ermöglichen, Begegnung schaffen in Wanne-Süd Nikolai Kozianka Jobcoach / soziale Beratung</p>	<p>Judo-Schnuppertraining für Jugendliche und Erwachsene DSC Wanne-Eickel - Judo e.V. www.DSC-Judo.de Timo Rutkowski Trainer und Lehrer</p>	<p>Gesund bleiben in Zeiten von Corona Wie halte ich mich gesund und fit? Ernährung, Bewegung, Annäherung Magdalena A. Müller Gerontologin</p>	<p>ONLINE KOCHEN Ofen Feta Pasta Stadt Herne, Jugendförderung, Stadtteilzentrum Pluto Karl Heinz Heider Instagram: respectcafe_649</p>	<p>INFOABEND Weißere Zähne mit Bleaching Dr. Koch & Partner Zahnrevier Wanne-Eickel Karina Bremer Zahnmedizinische Fachangestellte im Bereich Prophylaxer</p>	<p>Veranstaltungsreihe Health for Future: Deine Gesundheit im Klimawandel. Ein Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Dr. Heike Sander Fachärztin für Frauenheilkunde und Allgemeinmedizin</p>
MO 18:00 UHR	DI 9:00 - 10:30 UHR	MI 17. MÄRZ	MI 7:30 - 8:15 UHR	DO AB MITTAG	DO 18:00 UHR	FR 16:00 - 19:00 UHR
<p>Der Mensch. Demenz verstehen und damit umgehen Erfahrungen einer Gerontologin und pflegenden Angehörigen Magdalena A. Müller Gerontologin</p>	<p>GOOD MORNING YOGA PUSHPA BODY & MIND COACHING Marion Slota / Zertifizierte Yogaleherin BYV NLP Master Hypnose-Master Coach www.pushpayoga.de</p>	<p>Gesund bleiben in Zeiten von Corona Wie halte ich mich gesund und fit? Ernährung, Bewegung, Annäherung Magdalena A. Müller Gerontologin</p>	<p>Stark und flexibel im Homeoffice Denise Iwanek / Präventologin Expertin für körperliche und mentale Gesundheit</p>	<p>Kontakte in Zeiten von Corona Wie bleiben wir seelisch und gesellschaftlich gesund?! Magdalena A. Müller Gerontologin</p>	<p>WEIßERE ZÄHNE MIT BLEACHING Dr. Koch & Partner Zahnrevier Wanne-Eickel Karina Bremer Zahnmedizinische Fachangestellte im Bereich Prophylaxer</p>	<p>Veranstaltungsreihe Health for Future: Deine Gesundheit im Klimawandel. Ein Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Dr. Heike Sander Fachärztin für Frauenheilkunde und Allgemeinmedizin</p>



GESUNDHEIT AUF NEUEN WEGEN!

33. HERNER GESUNDHEITSWOCHEN DIGITAL // 15. - 21. MÄRZ 2021



FR 19. MÄRZ			MEHRTÄGIGE ANGEBOTE IM RAHMEN DER HERNER GESUNDHEITSWOCHEN VOM 15. - 21. MÄRZ			
<p>FR 16:30 - 18:00 UHR</p> <p>Judo-Koordinationstraining mit Judo-Einführung für Kinder</p> <p>DSC Wanne-Eickel - Judo e.V. www.DSC-Judo.de Jens Kassubeck Trainer und Schulsozialarbeiter</p>	<p>FR 18:00 UHR</p> <p>Wenn die Realität verzerrt ist - Talk zum Krankheitsbild Psychosen</p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Stadtteilzentrum Pluto</p> <p>Carolin Jaskowiak staatlich anerkannte Erzieherin</p>	<p>SA 14:30 UHR</p> <p>Vortragsreihe Health for Future Deine Gesundheit im Klimawandel: Was hat mein Essen mit dem Weltklima zu tun? Wie können wir uns gesünder ernähren und das Klima schützen?</p> <p>Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Britta Paulusch ärztliche Psychotherapeutin, Frauenärztin</p>	<p>15. - 21. MÄRZ</p> <p>Digitale Spielvorstellungen zum Motto: Halte dich geistig fit!</p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Städtisches Spielezentrum Thomas Moder & Susanne Klaus</p>	<p>15. - 21. MÄRZ</p> <p>„Auf die Zähne fertig los“</p> <p>Scarlett Werner / Maren Gläser Awo Kita FaBiO</p>	<p>15. - 21. MÄRZ</p> <p>Digital-Detox - Was geht ohne Handy oder PC? Die ultimative Challenge für ALLE!</p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Stadtteilzentrum Pluto</p> <p>Carolin Jaskowiak staatlich anerkannte Erzieherin Instagram: respectcafe_649</p>	<p>AB 12. MÄRZ AUF DER SCHULHOMEPAGE</p> <p>Frühlingsgestaltung des PG-Atriums: Anregungen für daheim</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Garten-AG des Pestalozzi-Gymnasiums unter der Leitung von Alex Saeger</p>
<p>FR 18:00 UHR</p> <p>Vortragsreihe Health for Future Deine Gesundheit im Klimawandel Deine Gesundheit und die Luftverschmutzung</p> <p>Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Dr. Brigitte Heimes Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie</p>	<p>FR 18:00 - 19:00 UHR</p> <p>Yoga zur Stärkung der Abwehrkräfte</p> <p>Yoga-live-herne Angelika Janka Zertifizierte Yogalehrerin und Yogatherapeutin</p>	<p>SO 21. MÄRZ</p> <p>Vortragsreihe Health for Future Deine Gesundheit im Klimawandel: Klimakrise und die Bedeutungen für unsere psychische Gesundheit - Wege aus der Bedrohung in eine lebenswerte Zukunft</p> <p>Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Britta Paulusch ärztliche Psychotherapeutin, Frauenärztin</p>	<p>Stadtteil-Projekt Bouldern & Klettern im PG-Atrium Anregung für Klettern an öffentlichen Boulder-Wänden und -Würfeln</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Kletter-AG unter der Leitung von Michel Kortmann PG-Sportlehrer und Trainer</p>	<p>1,2,3 - Alles Zauberei!</p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Abenteuerspielplatz Hasenkamp www.herne.de/asp-hasenkamp Gerhard Stoll</p>	<p>INFOABEND 10 Tipps für die Mediennutzung in Corona-Zeiten und Resilienz in Zeiten von Corona</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Gaby Wichmann PG-Schulsozialarbeiterin</p>	<p>AB 19. MÄRZ AUF DER SCHULHOMEPAGE</p> <p>Frühlingsgestaltung der PG-Dachterrasse: Anregungen für daheim</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Garten-AG des Pestalozzi-Gymnasiums unter der Leitung von Alex Saeger</p>
<p>FR 18:00 - 18:45 UHR</p> <p>INFOABEND Metallfreie Implantate</p> <p>Dr. Koch & Partner Dr. Wolfgang H. Koch Medizinischer Leiter der Klinik</p>	<p>SA 20. MÄRZ</p> <p>Fit durch den Tag! Krafttraining im Haranni-Gym</p> <p>Veranstalter: Haranni-Gymnasium Herne</p> <p>Ansprechpartnerin: Anna Sause Lehrkraft für Sport/ Trainerin im Leistungssport</p>	<p>SO 11:00 UHR</p> <p>Vortragsreihe Health for Future Deine Gesundheit im Klimawandel: Klimakrise und die Bedeutungen für unsere psychische Gesundheit - Wege aus der Bedrohung in eine lebenswerte Zukunft</p> <p>Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Britta Paulusch ärztliche Psychotherapeutin, Frauenärztin</p>	<p>Einfach mal entspannen :)</p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“</p> <p>www.herne.de/diewache Justin Schwarz</p>	<p>Anregungen und Tipps für das Basketball-Training von einer HTC-Nationalspielerin</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Emina Altfeld (Ehemalige Nationalspielerin, HTC-Bundesligaspielerin und -Trainerin sowie PG-Sportlehrerin) in Kooperation mit dem Herner Turn-Club</p>	<p>„Schritte-Challenge“ Gemeinsam bewegen wir was!</p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Kinder-Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“ Heisterkamp</p> <p>Facebookseite „Der Heisterkamp Eickel“ Alexandra Tisch</p>	<p>AB 20. MÄRZ AUF DER SCHULHOMEPAGE</p> <p>Stadtteil-Projekt Natur Pur - Anregungen für einer Frühlingswanderung</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Wander-AG unter der Leitung von Michel Kortmann und Alex Saeger / PG-Lehrer</p>
<p>FR 18:00 - 19:30 UHR</p> <p>Judo-Schnuppertraining für Jugendliche und Erwachsene</p> <p>DSC Wanne-Eickel - Judo e.V. www.DSC-Judo.de Timo Rutkowski Trainer und Lehrer</p>	<p>SA 14:00 - 16:00 UHR</p> <p>Einschlafen - Durchschlafen - Besser Schlafen</p> <p>Tanken Sie wieder Energie über Ihren Schlafrhythmus</p> <p>Denise Iwanek Präventologin Experte für körperliche und mentale Gesundheit</p>	<p>SO 16:00 UHR</p> <p>Spiele-Nachmittag für Familien</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Herr Schuster Spiele-Erfinder und PG-Lehrer</p>	<p>Nachhaltige Schule - Bau einer grünen Pflanzenwand aus Paletten</p> <p>Anleitung zum Nachbauen</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Garten-AG des Pestalozzi-Gymnasiums unter der Leitung von Alex Saeger</p>	<p>Musikalische Führung</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Alex Saeger & Juliane Stock PG-Musiklehrer*in</p>	<p>„Wanne walk?!“ Schritte-Challenge</p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Stadtteilzentrum Pluto</p> <p>Gizem Yildirim staatlich anerkannte Erzieherin Instagram: respectcafe_649</p>	

