

# GESUNDHEIT AUF NEUEN WEGEN!

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



<b>MO   15. MÄRZ</b>	<b>MO   18:00 - 18:45 UHR</b>	<b>DI   15:00 UHR</b>	<b>MI   14:00 UHR</b>	<b>MI   18:30 UHR</b>	<b>DO   15:00 UHR</b>	<b>DO   18:30 UHR</b>
<b>MO   9:00 - 11:00 UHR</b>	<p><b>Mundgeruch</b> Sprechstunde / Infoabend <b>Dr. Koch &amp; Partner</b> <b>Rundum ZahnGesund</b> Praxis für ZahnMedizin <b>Maren Kötting</b> Zahnmedizinische Fachassistentin Spezialistin für Mundgeruch</p>	<p><b>Kunstprojekt</b> Gemeinsam kreativ werden mit Essbarem <b>Pestalozzi-Gymnasium Herne</b> <a href="http://www.pgherne.de">www.pgherne.de</a> <b>Herr Schmidt</b> / PG-Kunstlehrer</p>	<p><b>Die Rolle der Plasmaspende in der Corona Pandemie</b> Octapharma Plasma Zentrum Herne <b>Angelika Hörter</b> / Krankenschwester Zentrumsleitung Plasma Spende Zentrum Herne <b>Thorsten Fischer</b> / Krankenpfleger operativer Leiter Spende Zentren West</p>	<p><b>H4F / Deine Gesundheit im Klimawandel</b> Was hat die Erderwärmung mit meiner Gesundheit zu tun? <b>Health For Future</b> Mittleres Ruhrgebiet <b>Dr. med. Dagmar Engels</b> Fachärztin für Allgemeinmedizin</p>	<p><b>Kunstprojekt</b> Gemeinsam kreativ werden mit Essbarem <b>Pestalozzi-Gymnasium Herne</b> <a href="http://www.pgherne.de">www.pgherne.de</a> <b>Herr Schmidt</b> / PG-Kunstlehrer</p>	<p><b>H4F / Deine Gesundheit im Klimawandel</b> Was hat die Erderwärmung mit meiner Gesundheit zu tun? <b>Health For Future</b> Mittleres Ruhrgebiet <b>Dr. med. Dagmar Engels</b> Fachärztin für Allgemeinmedizin</p>
<b>MO   11:00 - 12:00 UHR</b>	<b>MO   18:15 - 19:00 UHR</b>	<b>DI   15:00 - 16:30 UHR</b>	<b>MI   14:00 - 17:00 UHR</b>	<b>MI   17:00 - 17:45 UHR</b>	<b>DO   17:00 - 18:30 UHR</b>	<b>DO   19:00 - 20:30 UHR</b>
<p><b>Auftakt zur Gesundheitswoche 2021</b> Gesundheitswoche digital - Neue Wege für Prävention und Gesundheitsförderung <b>Denise Iwanek</b> / Präventologin Expertin für körperliche und mentale Gesundheit</p>	<p><b>Schlaf des Yogi - Yoga Nidra</b> Gesundheitswoche digital - Neue Wege für Prävention und Gesundheitsförderung <b>PUSHPA BODY &amp; MIND COACHING</b> <b>Marion Slota</b> / Zertifizierte Yogaleherin BYV NLP Master Hypnose-Master Coach <a href="http://www.pushpayoga.de">www.pushpayoga.de</a></p>	<p><b>Offene Sprechstunde zu Bildungs- und Freizeitangeboten für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung</b> <b>vhs Herne</b> / <a href="http://www.vhs-online.de">www.vhs-online.de</a> <b>Elisabeth Schlüter</b> pädagogische Mitarbeiterin der vhs Herne</p>	<p><b>WORKSHOP</b> <b>"Embrace Yourself - Sich mögen, wie man ist"</b> <b>Pestalozzi-Gymnasium Herne</b> <a href="http://www.pgherne.de">www.pgherne.de</a> <b>Frau Plenge-Rienacker</b> Beratungslehrerin <b>Frau Schrader-Teichwart</b> Sonderpädagogin <b>Frau Wichmann</b> Schulsozialarbeiterin</p>	<p><b>Zahnärztliche Behandlung von ängstlichen Kindern</b> <b>Dr. Koch &amp; Partner</b> Kinder-ZahnWelten <b>Birgit Funk</b> Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA)</p>	<p><b>Gesundheitliche Stabilität finden in der veränderten Arbeitswelt</b> <b>BQB-Süd:</b> Beschäftigung vor Ort sichern, Qualifizierung ermöglichen, Begegnung schaffen in Wanne-Süd <b>Nikolai Kozianka</b> Jobcoach / soziale Beratung</p>	<p><b>Raus aus der Corona-Öde!</b> <b>vhs Herne</b> / <a href="http://www.vhs-online.de">www.vhs-online.de</a> <b>Inga Mühlenbrock</b> Dipl.-Psychologin, pädagogische Mitarbeiterin der vhs Herne</p>
<b>MO   17:30 - 19:00 UHR</b>	<b>DI   16. MÄRZ</b>	<b>DI   18:00 - 19:30 UHR</b>	<b>MI   17:00 UHR</b>	<b>DO   18. MÄRZ</b>	<b>DO   17:15 - 18:00 UHR</b>	<b>DO   19:00 - 20:30 UHR</b>
<p><b>Low Carb international</b> <b>vhs Herne</b> / <a href="http://www.vhs-online.de">www.vhs-online.de</a> <b>Diane Haupt</b> Kursleiterin bei der vhs Herne</p>	<p><b>Arbeitslosigkeit</b> Die Herausforderung mit Zuversicht meistern. <b>BQB-Süd:</b> Beschäftigung vor Ort sichern, Qualifizierung ermöglichen, Begegnung schaffen in Wanne-Süd <b>Nikolai Kozianka</b> Jobcoach / soziale Beratung</p>	<p><b>Judo-Schnuppertraining für Jugendliche und Erwachsene</b> <b>DSC Wanne-Eickel - Judo e.V.</b> <a href="http://www.DSC-Judo.de">www.DSC-Judo.de</a> <b>Timo Rutkowski</b> Trainer und Lehrer</p>	<p><b>Gesund bleiben in Zeiten von Corona</b> Wie halte ich mich gesund und fit? Ernährung, Bewegung, Annäherung <b>Magdalena A. Müller</b> Gerontologin</p>	<b>DO   AB MITTAG</b>	<p><b>INFOABEND</b> <b>Weißere Zähne mit Bleaching</b> <b>Dr. Koch &amp; Partner</b> Zahnrevier Wanne-Eickel <b>Karina Bremer</b> Zahnmedizinische Fachangestellte im Bereich Prophylaxer</p>	<p><b>Yin Yoga-Workshop</b> <b>vhs Herne</b> / <a href="http://www.vhs-online.de">www.vhs-online.de</a> <b>Özlem Cizmici</b> Kursleiterin bei der vhs Herne</p>
<b>MO   18:00 UHR</b>	<b>DI   9:00 - 10:30 UHR</b>	<b>MI   17. MÄRZ</b>	<b>MI   7:30 - 8:15 UHR</b>	<b>DO   18. MÄRZ</b>	<b>DO   18:00 UHR</b>	<b>FR   19. MÄRZ</b>
<p><b>Der Mensch. Demenz verstehen und damit umgehen</b> Erfahrungen einer Gerontologin und pflegenden Angehörigen <b>Magdalena A. Müller</b> Gerontologin</p>	<p><b>GOOD MORNING YOGA</b> PUSHPA BODY &amp; MIND COACHING <b>Marion Slota</b> / Zertifizierte Yogaleherin BYV NLP Master Hypnose-Master Coach <a href="http://www.pushpayoga.de">www.pushpayoga.de</a></p>	<p><b>Gesund bleiben in Zeiten von Corona</b> Wie halte ich mich gesund und fit? Ernährung, Bewegung, Annäherung <b>Magdalena A. Müller</b> Gerontologin</p>	<p><b>ONLINE KOCHEN</b> <b>Ofen Feta Pasta</b> <b>Stadt Herne, Jugendförderung, Stadtteilzentrum Pluto</b> <b>Karl Heinz Heider</b> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/respectcafe_649">respectcafe_649</a></p>	<p><b>Stark und flexibel im Homeoffice</b> <b>Denise Iwanek</b> / Präventologin Expertin für körperliche und mentale Gesundheit</p>	<p><b>Kontakte in Zeiten von Corona</b> Wie bleiben wir seelisch und gesellschaftlich gesund?! <b>Magdalena A. Müller</b> Gerontologin</p>	<p><b>Veranstaltungsreihe Health For Future: Deine Gesundheit im Klimawandel.</b> <b>Ein Health For Future</b> Mittleres Ruhrgebiet <b>Dr. Heike Sander</b> 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><b>FR   16:30 - 18:00 UHR</b></p> <p><b>Judo-Koordinationstraining mit Judo-Einführung für Kinder</b></p> <p>DSC Wanne-Eickel - Judo e.V. www.DSC-Judo.de Jens Kassubeck Trainer und Schulsozialarbeiter</p>	<p><b>FR   18:00 UHR</b></p> <p><b>Wenn die Realität verzerrt ist - Talk zum Krankheitsbild Psychosen</b></p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Stadtteilzentrum Pluto</p> <p>Carolin Jaskowiak staatlich anerkannte Erzieherin</p>	<p><b>SA   14:30 UHR</b></p> <p>Vortragsreihe Health for Future <b>Deine Gesundheit im Klimawandel:</b> <b>Was hat mein Essen mit dem Weltklima zu tun?</b> <b>Wie können wir uns gesünder ernähren und das Klima schützen?</b></p> <p>Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Britta Paulusch ärztliche Psychotherapeutin, Frauenärztin</p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>Digitale Spielvorstellungen zum Motto: Halte dich geistig fit!</b></p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Städtisches Spielezentrum Thomas Moder &amp; Susanne Klaus</p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>„Auf die Zähne fertig los“</b></p> <p>Scarlett Werner / Maren Gläser Awo Kita FaBiO</p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>Digital-Detox - Was geht ohne Handy oder PC? Die ultimative Challenge für ALLE!</b></p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Stadtteilzentrum Pluto</p> <p>Carolin Jaskowiak staatlich anerkannte Erzieherin Instagram: respectcafe_649</p>	<p><b>AB 12. MÄRZ AUF DER SCHULHOMEPAGE</b></p> <p><b>Frühlingsgestaltung des PG-Atriums: Anregungen für daheim</b></p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Garten-AG des Pestalozzi-Gymnasiums unter der Leitung von <b>Alex Saeger</b></p>
<p><b>FR   18:00 UHR</b></p> <p>Vortragsreihe Health for Future <b>Deine Gesundheit im Klimawandel</b> <b>Deine Gesundheit und die Luftverschmutzung</b></p> <p>Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Dr. Brigitte Heimes Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie</p>	<p><b>FR   18:00 - 19:00 UHR</b></p> <p><b>Yoga zur Stärkung der Abwehrkräfte</b></p> <p>Yoga-live-herne Angelika Janka Zertifizierte Yogalehrerin und Yogatherapeutin</p>	<p><b>SO   21. MÄRZ</b></p> <p>Vortragsreihe Health for Future <b>Deine Gesundheit im Klimawandel: Klimakrise und die Bedeutungen für unsere psychische Gesundheit - Wege aus der Bedrohung in eine lebenswerte Zukunft</b></p> <p>Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Britta Paulusch ärztliche Psychotherapeutin, Frauenärztin</p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>1,2,3 - Alles Zauberei!</b></p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Abenteuerspielplatz Hasenkamp www.herne.de/asp-hasenkamp Gerhard Stoll</p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>Anregungen und Tipps für das Basketball-Training von einer HTC-Nationalspielerin</b></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><b>INFOABEND</b> <b>10 Tipps für die Mediennutzung in Corona-Zeiten und Resilienz in Zeiten von Corona</b></p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Gaby Wichmann PG-Schulsozialarbeiterin</p>	<p><b>AB 19. MÄRZ AUF DER SCHULHOMEPAGE</b></p> <p><b>Frühlingsgestaltung der PG-Dachterrasse: Anregungen für daheim</b></p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Garten-AG des Pestalozzi-Gymnasiums unter der Leitung von <b>Alex Saeger</b></p>
<p><b>FR   18:00 - 18:45 UHR</b></p> <p><b>INFOABEND Metallfreie Implantate</b></p> <p>Dr. Koch &amp; Partner Dr. Wolfgang H. Koch Medizinischer Leiter der Klinik</p>	<p><b>SA   20. MÄRZ</b></p> <p><b>Fit durch den Tag!</b> Krafttraining im Haranni-Gym</p> <p>Veranstalter: Haranni-Gymnasium Herne</p> <p>Ansprechpartnerin: Anna Sause Lehrkraft für Sport/ Trainerin im Leistungssport</p>	<p><b>SO   11:00 UHR</b></p> <p>Vortragsreihe Health for Future <b>Deine Gesundheit im Klimawandel: Klimakrise und die Bedeutungen für unsere psychische Gesundheit - Wege aus der Bedrohung in eine lebenswerte Zukunft</b></p> <p>Health For Future Mittleres Ruhrgebiet Britta Paulusch ärztliche Psychotherapeutin, Frauenärztin</p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>Einfach mal entspannen :)</b></p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“</p> <p>www.herne.de/diewache Justin Schwarz</p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>Musikalische Führung</b></p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Alex Saeger &amp; Juliane Stock PG-Musiklehrer*in</p>	<p><b>„Schritte-Challenge“</b> Gemeinsam bewegen wir was!</p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Kinder-Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“ Heisterkamp</p> <p>Facebookseite „Der Heisterkamp Eickel“ <b>Alexandra Tisch</b></p>	<p><b>AB 20. MÄRZ AUF DER SCHULHOMEPAGE</b></p> <p><b>Stadtteil-Projekt Natur Pur - Anregungen für eine Frühlingswanderung</b></p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Wander-AG unter der Leitung von <b>Michel Kortmann</b> und <b>Alex Saeger</b> / PG-Lehrer</p>
<p><b>FR   18:00 - 19:30 UHR</b></p> <p><b>Judo-Schnuppertraining für Jugendliche und Erwachsene</b></p> <p>DSC Wanne-Eickel - Judo e.V. www.DSC-Judo.de Timo Rutkowski Trainer und Lehrer</p>	<p><b>SA   14:00 - 16:00 UHR</b></p> <p><b>Einschlafen - Durchschlafen - Besser Schlafen</b></p> <p>Tanken Sie wieder Energie über Ihren Schlafrhythmus</p> <p>Denise Iwanek Präventologin Experte für körperliche und mentale Gesundheit</p>	<p><b>SO   16:00 UHR</b></p> <p><b>Spiele-Nachmittag für Familien</b></p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Herr Schuster Spiele-Erfinder und PG-Lehrer</p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>Nachhaltige Schule - Bau einer grünen Pflanzenwand aus Paletten</b></p> <p>Anleitung zum Nachbauen</p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Garten-AG des Pestalozzi-Gymnasiums unter der Leitung von <b>Alex Saeger</b></p>	<p><b>15. - 21. MÄRZ</b></p> <p><b>Ideen für aktive Freizeitgestaltungen in Corona-Zeiten</b></p> <p>Pestalozzi-Gymnasium Herne www.pgherne.de</p> <p>Gaby Wichmann PG-Schulsozialarbeiterin</p>	<p><b>„Wanne walk?!“ Schritte-Challenge</b></p> <p>Stadt Herne / Jugendförderung Stadtteilzentrum Pluto</p> <p>Gizem Yildirim staatlich anerkannte Erzieherin Instagram: respectcafe_649</p>	

