

Klima im Wandel, Gesundheit im Fokus!

36. Herner Gesundheitswoche
11. - 17. März 2024



St. Anna Hospital Herne
Marien Hospital Herne
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Marien Hospital Witten
Rheumazentrum Ruhrgebiet
St. Marien Hospital Eickel
Medizinische Reha Eickel
Gästehaus St. Elisabeth
Ambulante Pflege
St. Elisabeth Stift Herne
Senioreneinrichtungen Widumer Höfe
MVZ Ärzte – Herne | Wanne | Witten | Herdecke
Lukas Hospiz Herne
St. Elisabeth Hospiz Witten
Bildungszentrum Ruhr | Bildungswerk e. V.
Campus der St. Elisabeth Gruppe
Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

www.elisabethgruppe.de



ST. ELISABETH GRUPPE

INHALT

Vorwort Dr. Frank Dudda	5
PROGRAMM <i>Überblick</i>	
Sonderveranstaltungen	6
Montag	11. März 8
Dienstag	12. März 14
Mittwoch	13. März 20
Donnerstag	14. März 26
Freitag	15. März 30
Samstag	16. März 34
Sonntag	17. März 36
Veranstaltungen in KiTas	38
Veranstaltungen in Schulen	40
Übersicht Veranstalter*innen	44
Übersicht Sponsor*innen	46

V O R W O R T

„Klima im Wandel, Gesundheit im Fokus“

Liebe Bürger*innen, liebe Unterstützer*innen unserer Gesundheitswoche,

die Herner Gesundheitswoche leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung der Menschen in Herne und widmet sich seit über 30 Jahren auch aktuell relevanten Gesundheits- und Sozialthemen. In diesem Jahr fokussiert sie den Klimawandel und seine Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Unter dem Motto „Klima im Wandel, Gesundheit im Fokus“ setzt die 36. Herner Gesundheitswoche 2024 erneut ein wichtiges Zeichen.

Häufig unterschätzen wir, welche einzelnen Faktoren sich auf unsere Gesundheit auswirken. Sogenannte Verhaltensfaktoren wie Ernährung und Bewegung sind uns hinreichend bekannt, sie spielen ohne Frage eine große Rolle für unser gesundheitliches Wohlbefinden.

Doch für ein ganzheitliches Bild unserer Gesundheit müssen wir auch Verhältnisfaktoren wie etwa die persönliche Wohnumgebung oder die sozialen sowie auch die klimatischen Bedingungen, unter denen wir leben, in den Fokus nehmen.

Schauen wir uns die klimatischen Bedingungen an, so bedeuten extreme Hitze, extreme Kälte, Starkregen, Katastrophen wie Brände oder Überflutungen nicht nur körperliche Herausforderungen. Auch die psychischen Folgen klimatischer Veränderungen werden in der Gesellschaft spürbar. Der Klimawandel verursacht Ängste und Stress, denn viele Menschen sorgen sich um die Zukunft.

Städte rüsten sich und betreiben Klimafolgenanpassung mit unterschiedlichen Aktivitäten und Maßnahmen. Darüber hinaus sind die Emschergenossenschaft und der Regionalverband Ruhr wichtige Partner, um verschiedene Maßnahmen zur Klimafolgenanpassung umzusetzen. Auch jede*r Einzelne besitzt Möglichkeiten, sich anzupassen. Wichtig ist vor allem: So viel wie möglich für die eigene Gesundheit zu sorgen und individuelle Wege zur Gesundheitsförderung kennenzulernen. Dabei hilft die Herner Gesundheitswoche.



Wir möchten alle Herner*innen einladen, die Optionen in ihrer breiten Vielfalt zu erleben und die persönliche Gesundheit zu stärken. Zugleich soll uns die Gesundheitswoche sensibilisieren und motivieren, bei den Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit in unserer Stadt mitzumachen, denn es kommt uns allen zugute.

Nehmen auch Sie Ihre Gesundheit in den Fokus. Setzen Sie sich ganz bewusst dafür ein und orientieren Sie sich, wenn für Sie möglich, am Thema Nachhaltigkeit. Wie wir essen, wie und wo wir einkaufen, welche Form der Mobilität unseren Alltag bestimmt – all dies wirkt sich auf unser Klima und damit auch auf unsere Gesundheit aus. Dies ist nicht nur für die jüngere Generation bedeutsam, sondern für alle Menschen in unserer Stadt – unabhängig von Alter, Geschlecht, Beeinträchtigung, Religionszugehörigkeit oder sozialem Status.

Treiben Sie darüber hinaus Sport in der Gemeinschaft, bewegen Sie sich, werden Sie aktiv, bleiben sie aktiv. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote und Veranstaltungen in diesem Heft zu Ihrer Information, Prävention und Förderung Ihrer Gesundheit.

Wir bedanken uns für die besondere Kooperation im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bei allen kommunalen Organisationen, Initiativen, Vereinen und Einrichtungen, bei den beteiligten Unternehmen, den Wohlfahrtsverbänden, Krankenhäusern, Ärzt*innen, Therapeut*innen, Pflegediensten und Heimen, den Herner Selbsthilfegruppen, den KiTas und Schulen sowie den Offenen Ganztageseinrichtungen und bei allen städtischen Fachbereichen.

Ein besonderer Dank gilt außerdem allen Partner*innen und Sponsor*innen, die unsere 36. Herner Gesundheitswoche in besonderer Weise unterstützen. Gemeinsam mit dem Team der Gesundheitsförderung und -planung des städtischen Fachbereichs Gesundheit sowie mit allen gesundheitsbewussten Herner*innen freue ich mich auf eine informative, aktive und gesunde Zeit.

Ihr

Dr. Frank Dudda

IMPRESSUM

Herausgebende: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung: Gesundheitsförderung und -planung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

Redaktionsleitung: Malina Schäfer-König
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 4574
www.herne.de/Stadt-und-Leben/Gesundheit
malina.schaefer-koenig@herne.de

Gestaltung | Satz: EignArt Dietmar Koch
info@eignart.com

Fotos: Adobe Stock

Auflage: 1.750 Exemplare

Sonderveranstaltungen

ADAC Roller Fit Mobilitätserziehung (+SSLD)

MITTWOCH | 6. MÄRZ | 10:30 – 15:35 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ausschuss für den Schulsport, Sebastian Strack,
Rathausstraße 6, 44649 Herne, 0163 3373500,
bis.herne.sstrack@gmail.com

ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne,
Harpener Weg 6, 3-Fach-Sporthalle

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Sebastian Strack unter 0163 3373500
oder bis.herne.sstrack@gmail.com

THEMA / BESCHREIBUNG: Rollerfahren ist ein Teil der Erlebniswelt unserer Kinder, denn fast jedes Kind ist im Besitz eines Rollers. Die ADAC Stiftung hilft Ihnen als Lehrkraft dabei, diese spannende Bewegungsform im Sinne einer modernen Mobilitäts- und Verkehrserziehung nachhaltig in Ihr Bewegungskonzept zu integrieren. Im Rahmen dieser Roller Fit Fortbildung erhalten Sie kostenfrei auch das Roller Fit-Starterpaket. Mit umfassenden Unterrichts- und Lernmedien unterstützen wir Sie bei der Planung und Umsetzung von Praxiseinheiten. Unser Ziel ist es, dass wir die Kinder für mehr Bewegung begeistern und gleichzeitig auf spielerische Art und Weise für die Gefahren im Straßenverkehr sensibilisieren. Zu Beginn oder am Ende wird für die Lehrkräfte auch eine Schulsportleiterdienstbesprechung stattfinden. Trotzdem sind auch Nicht-Lehrkräfte herzlich eingeladen, um als Multiplikator*in die Kinder Roller Fit zu machen. Ein genauer Zeitplan wird mit der Anmeldebestätigung zugemailt.



Leben schenken - Organspende in NRW

DONNERSTAG | 7. - 21. MÄRZ | 9:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Netzwerk-Organspende NTW e. V., Konstanze Birkner,
Gesundheitscampus-Süd 9, 44801 Bochum, 0176 49266411,
birkner@netzwerk-organspende-nrw.de

ORT: Sparkasse Herne - Hauptstelle Herne, Berliner Platz 1,
44623 Herne (Öffnungszeiten: Mo. & Do. 8:30 - 18:00 Uhr,
Di., Mi. & Fr. 8:30 - 16:00 Uhr, Sa. & So. geschlossen)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Mit der Foto-Wanderausstellung „Leben schenken - Organspende in NRW“ möchte das Netzwerk Organspende NRW e. V. auf menschliche Schicksale und Geschichten aufmerksam machen, die hinter den Zahlen von Organspende, Transplantationen, Gesetzen und Wartelisten stehen. Auf einfühlsame Weise zeigt der Dortmunder Fotograf Benedikt Ziegler mit seinen Bildern Organtransplantierte und ihre Familien, Ärzt*innen und Transplantationsbeauftragte aber auch Familien von Spender*innen und Menschen, die auf eine lebensrettende Organspende warten. Organspenden sind ein starkes Zeichen der Solidarität und des gesellschaftlichen Zusammenhaltes und das Netzwerk möchte mit den Fotos zum Nachdenken aufrufen und die Menschen anregen, sich mit dem Thema Organspende zu beschäftigen und eine Entscheidung zu treffen.



Aktiv gegen die Klimakrise: Wo liegen unsere Chancen für ein besseres Leben und eine gesunde Mitwelt?

FREITAG | 8. MÄRZ | 16:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Health for Future Mittleres Ruhrgebiet

ORT: Büro für Gleichstellung und Vielfalt,
Berliner Platz 5, 44623 Herne, Foyer

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Britta Paulusch
unter ruhrgebiet@healthforfuture.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Frauen sind oft besonders betroffen von den Auswirkungen der Klimakrise und mit ihrer Veränderungsbereitschaft wichtige Akteurinnen im Kampf für eine gesunde Mitwelt. In unserem Workshop können Frauen wie Männer positive Visionen und erste Veränderungsschritte entwickeln: Anhand kurzer Impulsvorträge von Expert*innen aus dem Gesundheitswesen werden die gesundheitlichen Vorteile in den verschiedenen Aktionsfeldern vorgestellt. Daraus können die Teilnehmenden individuell gute Alternativen für ihren eigenen Alltag gestalten. Gemeinsam stärken wir so unsere Selbstwirksamkeit und unsere Gesundheit.

Digital Detox: Raus aus der Apphängigkeit

MONTAG | 18. MÄRZ | 16:30 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne,
Alexandra Menzel, Berliner Platz 5, 44623 Herne

ORT: Büro für Gleichstellung und Vielfalt, Berliner Platz 5,
44623 Herne, Foyer, 2. OG

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 2629 oder
gleichstellung-vielfalt@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Nutzung von sozialen Medien gehört zum heutigen Alltag. Instagram & Co bereiten uns Freude und bieten soziale Unterstützung. Trotz dieser Vorteile können sie auch negative Folgen für die psychische Gesundheit haben. Positive Erfahrungen können eine suchtartige Bindung an soziale Medien begünstigen. Auch Schlafstörungen, Depressions-, Angst- und Stresssymptome sind eine mögliche Folge intensiver Mediennutzung. Im Rahmen des Vortrags werden aufbauend auf dem neusten Forschungsstand negative Konsequenzen der Mediennutzung für die psychische Gesundheit und medien-suchtbegünstigende Faktoren vorgestellt. Anschließend wird darauf eingegangen, wie ein kompetenter Umgang mit sozialen Medien gelingen und die psychische Gesundheit geschützt werden kann. *Referentin: PD Dr. Julia Brailovskaia*

Aktivtag „Sport der Älteren“

DIENSTAG | 19. MÄRZ | 15:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V., Elke Edlinger, Bahnhofstraße 143,
44623 Herne, 02323 9180630, elke.edlinger@ssb-herne.de
oder Fax 02323 10422

ORT: Kulturzentrum Herne,
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Elke Edlinger
unter 02323 9180630 oder elke.edlinger@ssb-herne.de
(erreichbar montags und dienstags von 8:00 - 13:00 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Am Dienstag, den 19.03.2024, werden mehrere Herner Sportvereine ganz unterschiedliche Aufführungen ihrer Sportprogramme zeigen und einige Übungsleiter*innen werden auch mit ihren Programmen die Besucher*innen zum Mitmachen einladen. Zusätzlich werden Herner Vereine und Unternehmen rund um das Thema „Bewegt ÄLTER werden in Herne“ mit vielen Informationen bereitstehen und bei Fragen weiterhelfen. Neben musikalischer Unterhaltung gibt es auch ein kleines Kaffeegedeck. Die Veranstaltung ist kostenpflichtig. Eintrittskarte 12,- € pro Person (erhältlich nach Absprache beim SSB Herne).

Mental Load

DONNERSTAG | 21. MÄRZ | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne,
Alexandra Menzel, Berliner Platz 5, 44623 Herne, 02323 16 3174,
alexandra.menzel@herne.de

ORT: Zoom

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: online

ANMELDUNG: erforderlich bei 02323 16 2629
oder gleichstellung-vielfalt@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Mental Load: Wie wir Haushalts-, Alltags- und Familienorganisation fair-teilen. Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen? Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden keine Pause, um endlich mal auszuruhen? Sie sind im beruflichen Kontext für Kolleg*innen die gute Seele und auch sonst immer für alle da? Sie streiten als Paar über die Arbeitsaufteilung und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was beruflich und private Arbeit betrifft? Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle! In einem spannenden und unterhaltsamen Vortrag erklärt Laura Fröhlich das Konzept Mental-Load und die Folgen für Betroffene. Im privaten wie öffentlichen Bereich stellt sie Lösungen vor und zeigt, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird. *Referentin: Laura Fröhlich*

Eröffnung der 36. Herner Gesundheitswoche

MONTAG | ab 11:00 Uhr

ORT: Großer Bewegungstherapieaum,
St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne

BEGRÜSSUNG: Dr. med. Peter W. Nyhuis, Chefarzt
und Ärztlicher Direktor des St. Marien Hospital Eickel

ERÖFFNUNG DER 36. HERNER GESUNDHEITSWOCHE:
Dr. Frank Dudda, Oberbürgermeister der Stadt Herne

GASTVORTRAG: „Klimawandel und Gesundheit: Auswir-
kungen und Handlungsoptionen“, Dr. Carolin Baedeker,
Stellvertretende Leiterin der Abteilung Nachhaltiges Pro-
duzieren und Konsumieren, Wuppertal Institut für Klima,
Umwelt, Energie gGmbH

PROGRAMM:

- Tanzauftritt „Prima Klima“ der „Plutosternchen“,
KiTa Plutostraße
- Trommelauftritt der Trommel-AG „Trommeln gegen
Gewalt und Rassismus“ des Fördervereins der
Hans-Tilkowski-Schule
- Sportliche Mitmach-Aktion, Kevin Fron, AOK NordWest

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Abteilung Gesundheitsförderung und -planung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne,
Rathausstraße 6, 44649 Herne, Malina Schäfer-König,
02323 16 4574, gesundheitswoche@herne.de

ANMELDUNG: erforderlich bis zum 01.03.2024
unter 02323 16-3739 oder -3406 oder unter
gesundheitswoche@herne.de

Mit fittem Rücken in den Alltag

MONTAG | 9:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“,
Anke Jaworski, Poststraße 33, 44629 Herne, 02323 56602,
anke.jaworski@ekvw.de

ORT: Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“,
Poststraße 33, 44629 Herne, Turnhalle

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Anke Jaworski unter 02323 56602
oder anke.jaworski@ekvw.de (Anmeldung nur für Frauen)

THEMA/BESCHREIBUNG: Frauen können in der Zeit von 09:00 - 10:00
Uhr oder von 10:00 - 11:00 Uhr in bequemer Kleidung auf Mat-
ten Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur machen. Ein
großes Handtuch ist mitzubringen.

Fit in den Tag

MONTAG | 9:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“,
Anke Jaworski, Poststraße 33, 44629 Herne, 02323 56602,
anke.jaworski@ekvw.de

ORT: Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“,
Poststraße 33, 44629 Herne, Turnhalle

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Anke Jaworski unter 02323 56602
oder anke.jaworski@ekvw.de (Angebote von Montag bis
Freitag. Mal für Mütter und mal für Kinder)

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir bieten in der Gesundheitswoche ver-
schiedene Aktionen an, die im Alltag nachhaltig zuhause ge-
nutzt werden können, um fit zu bleiben. Montag findet ein
Rückenkurs für Frauen in der Turnhalle statt. Dienstag werden
Smoothies mit Kindern zubereitet. Mittwoch gibt Ringen und
Raufen - Auspowern mit Schwimnudeln und Kästen für Kin-
der im Elementarbereich. Donnerstagnachmittag heißt das
Angebot: Tanz dich fit – Kinder finden den Rhythmus. Freitag:
Bälle sind eine runde Sache – Ballsport für Kinder.

Yin Yoga-Workshop

MONTAG | 10:30 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

vhs Herne, Inga Mühlenbrock, Wilhelmstraße 37, 44649 Herne,
02323 16 3426, inga.muehlenbrock@herne.de

ORT: Haus am Grünen Ring, Wilhelmstraße 37, 44649 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Inga Mühlenbrock unter
02323 16 1643 oder vhs@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Yin Yoga ist eine ruhige und passive Yoga-
Praxis. Die Übungen werden hauptsächlich im Sitzen oder Lie-
gen ausgeführt. Ziel ist es, einerseits die Muskeln intensiv zu
dehnen, so dass auch tiefere Körperschichten, wie z. B. Faszien,
das Bindegewebe oder die Tiefenmuskulatur erreicht werden.
Andererseits geht es im Yin Yoga darum, tiefe Entspannung
und Zufriedenheit nach den Übungen zu erfahren. Benötigt
werden bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine
Decke. Probieren Sie es mal aus!
(Workshopleitung: Özlem Cizmici; Kursnummer: 8231)

Pilates

MONTAG | 11:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e. V.,
Dieter Lerch, Forellstraße 26A, 44629 Herne, 02323 25804,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Autogenes Training

MONTAG | 12:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e. V.,
Dieter Lerch, Forellstraße 26A, 44629 Herne, 02323 25804,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Warmwassergymnastik

MONTAG | 12:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e. V.,
Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Gemeinschaftsgrundschule,
Börsinghauser Straße 64, 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Einführung in das Nordic Walking

MONTAG | 13:10 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Stefan Dommer,
Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 3745158

ORT: St. Marien Hospital Eickel,
Marienstraße 2, 44651 Herne, Haupteingang

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745158

THEMA/BESCHREIBUNG: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten
als auch sportlich ambitionierten Menschen, je nach Gelände,
Tempo und Technik, viele Herausforderungen. Regelmäßig aus-
geübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung
und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im
Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen
Anleitung, erhalten die Teilnehmer*innen bei dieser Einfüh-
rungsveranstaltung.

Offenes Singen

MONTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Alexander Saeger,
Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213,
hr.saeger@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: Pestalozzi-Gymnasium,
Harpener Weg 6, 44629 Herne, Raum 2.28

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Alexander Saeger unter
02323 16 2216 oder hr.saeger@pgherne.de oder
Fax 02323 16 2359 (Werktags zwischen 7:30 - 14:15 Uhr)

THEMA/BESCHREIBUNG: Offenes Singen für Schüler*innen aller
Jahrgänge und Gäste.



smovey - nachhaltige Schwingringe

MONTAG | 14:00 – 15:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Denise Iwanek, Hellbachstraße 105, 44661 Recklinghausen, 0172 7814210, info@denise-iwanek.de

ORT: Volkshochschule Herne im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstraße 37, 44649 Herne (Raum 20, Gymnastikhalle)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Denise Iwanek unter info@denise-iwanek.de (bitte im Betreff angeben: smovey Schnupperkurs Gesundheitswoche Stadt Herne)

THEMA/BESCHREIBUNG: Die smovey Schwingringe sind seit mehr als 20 Jahren auf dem Markt. Das österreichische Unternehmen ist durch einen Parkinson Erkrankten entstanden. Diese Schwingringe ermöglichen es heute aber vielen Menschen wieder in Bewegung zu kommen und auch eine neue Form der Entspannung zu genießen. Denise Iwanek hält diese Ringe für Sie bereit und gemeinsam erleben Sie verschiedene Bewegungen und Entspannung mit den smovey Schwingringen. Die Firma smovey achtet sehr auf Nachhaltigkeit. Erleben Sie dies selbst. Maximale Teilnehmendenzahl: 10 Personen.

Seniorenberatung in Herne - Informationen und Unterstützung für Senior*innen, Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

MONTAG | 14:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Die fünf Herner Seniorenberatungsstellen, Julia Heinemann, Schulstraße 16, 44623 Herne, 02323 16 1645, seniorenberatung-herne@herne.de

ORT: Städtische Seniorenberatungsstelle Herne-Mitte, Schulstraße 16, 44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir alle wünschen uns, ein langes, selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen. Gerade im Alter können hierbei Fragen und Probleme auftreten, bei denen Betroffene Beratung und Unterstützung benötigen. Mit unserem Angebot möchten wir Sie über uns und unsere Beratungsinhalte – von Pflege über Schwerbehinderung bis zu seniorenrechtlichem Wohnen – informieren. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

Gestärkt durch gesundes Gemüse

MONTAG | 14:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Katholische Kindertageseinrichtung St. Anna im Familienzentrum Haranni, Monika Krause, Franz-Düwell-Straße 6, 44623 Herne, 02323 43383, anna-herne@kkoerg.de

ORT: Katholische Kindertageseinrichtung St. Anna, Franz-Düwell-Straße 6, 44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Monika Krause unter 02323 43383 oder anna-herne@kkoerg.de (telefonische Anmeldung)

THEMA/BESCHREIBUNG: Kinderkochkurs für Kinder im Alter von 3 - 4 Jahren mit je einem Erwachsenen. An diesem Kochnachmittag kochen wir gemeinsam tolle Gerichte mit Gemüse. Begrenzte Teilnehmendenzahl: Pro Kurs können nur 6 Kinder und 6 Erwachsene teilnehmen.

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

MONTAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Thomas Goldmann, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 3740

ORT: St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne, Medienraum

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3740

THEMA/BESCHREIBUNG: Vorstellung des Angebotes „Psychoedukation Sucht“ als integraler Bestandteil der stationären suchtmedizinischen Behandlung. Vorgestellt und diskutiert werden als Schwerpunktthemen: Abhängigkeit und Abhängigkeitsentwicklung, Therapie und Behandlungsmöglichkeiten sowie Rückfallprävention. Das Angebot ist offen für Betroffene, Fachöffentlichkeit und Interessierte.

Die Kunst zu entspannen - kreative Ideenwerkstatt

MONTAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Birga Müller, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 3744000

ORT: Haus am grünen Ring, Wilhelmstraße 37, 44649 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Birga Müller unter 02325 3744000

THEMA/BESCHREIBUNG: Durch das Kennenlernen und Ausprobieren unterschiedlicher Materialien und Techniken finden Sie Ihren Weg zur entspannten Kreativität. Der eigene Ausdruck entsteht im eigenen Tempo ohne Leistungsdruck und Schaffensdruck. Farbe und Papier stehen bereit, eigenes Material kann mitgebracht werden. Die Themen des Kurses entstehen im gemeinsamen Prozess.

Kinderturnen - Inklusion

MONTAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich



Zyklusbasiertes Training

MONTAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt, Alexandra Menzel, Berliner Platz 5, 44623 Herne, 02323 16 3174, alexandra.menzel@herne.de

ORT: Büro für Gleichstellung und Vielfalt, Berliner Platz 5, 44623 Herne (Foyer, 2. Obergeschoss)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 2629 oder gleichstellung-vielfalt@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Zyklusorientiertes Training: Dein Schlüssel zum sportlichen Erfolg? Der Begriff „zyklusorientiertes Training“ rückt medial immer mehr in den Vordergrund. Doch was steckt genau hinter diesem Prinzip, sein individuelles Training an den Menstruationszyklus anzupassen? Erfahre in diesem Vortrag mehr über die physiologischen Grundlagen des weiblichen Körpers und wie diese gezielt in Trainingsprozessen berücksichtigt werden können. Dabei wird Klarheit geschaffen, welches Wissen wissenschaftlich gesichert ist und wo vielleicht Vorsicht geboten ist. Der Vortrag bietet darüber hinaus Einblicke in die sportwissenschaftliche Forschung und die daraus resultierenden Empfehlungen für die Praxis im Leistungs- und Breitensport.

Herzstolpern: Wann harmlos, wann gefährlich?

MONTAG | 17:30 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Christian Ukena, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02323 4991604

ORT: Marien Hospital Herne, Hörsäle 1-3, Hölkeskampring 40, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Herzstolpern ist sehr häufig und kann durch Stress, Schlafmangel, Genussmittel und klimatische Veränderungen hervorgerufen werden. Herzstolpern kann sowohl harmlos, als auch ein Hinweis auf Herzerkrankungen sein. Im Rahmen der Veranstaltung gibt es einen Vortrag zu diesem Thema mit anschließender Frage-und-Antwort-Runde. Während und nach der Fragerunde besteht die Möglichkeit, sich ein Elektrokardiogramm (EKG) schreiben zu lassen und dies durch die Expert*innen der Kardiologie auswerten zu lassen.

Rückenschule

MONTAG | 17:30 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V., Frank Stieglitz, Bahnhofstraße 143, 44623 Herne, 02323 957098, frank.stieglitz@ssb-herne.de

ORT: **Sporthalle Kolibri Schule, Jean-Vogel-Straße 36, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Frank Stieglitz unter 02323 957098 oder frank.stieglitz@ssb-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Bewegung ist ein gutes Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Durch eine gezielte Mobilisation und Kräftigung des Rumpfes wird eine bessere Körperhaltung im Alltag geschult und eine Körperaufrichtung erarbeitet. Vermittelt werden zusätzlich abwechslungsreiche Dehnübungen, die uns helfen, eine Entlastungssituation für die Wirbelsäule zu schaffen. Spaß und Abwechslung bringen das Training in der Gruppe und viele verschiedene Übungsvarianten, auch in Kombination mit Kleingeräten.

Krafttraining

MONTAG | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Tischtennis

MONTAG | 18:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Fit & Fun Dance

MONTAG | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig Sodingen, Marcus Greff, Castroper Straße 184, 44627 Herne, 0157 79090464, geschaeftsfuehrer@tbs-herne.de

ORT: **Sporthalle Vellwig Schule, Vellwigstraße 28, 44628 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Jacqueline Pusch unter 0157 87369474 oder beverly4110@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir tanzen Tanzchoreographien zu latein-amerikanischer und Chart-Musik und verbrennen dabei noch Kalorien. Tanzen und Spaß haben ist unser Motto! Deins auch? Dann bist Du bei uns genau richtig.

Volleyball für Bechterewler*innen

MONTAG | 19:00 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Herne Wanne-Eickel, Thomas Lotze, Am Hülsenbusch 41, 44803 Bochum, 0160 5420593, t.lotze@freenet.de

ORT: **Sporthalle an der Kolibri Gesamtschule, Jean-Vogel-Straße 36, 44625 Herne (Am Sportplatz)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Jutta Pellny unter 0151 27167651 oder jutta.pellny@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ziel ist die Stärkung der gesamten Skelettmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule und körperlichen Belastbarkeit.



Unterbezirk
Ruhr-Mitte

GUTE PFLEGE AUS EINER HAND!

Auguste-Sindermann-Tagespflege für Senior*innen

Poststraße 38

44629 Herne

Tel. 02323 22 84 33

E-Mail

tagespflege.herne@awo-ruhr-mitte.de

Ambulante Pflege zu Hause

Hermann-Löns-Str. 65

44623 Herne

Tel. 02323 5850115

E-Mail

awo-ambulant@awo-ruhr-mitte.de



Haltung und Beweglichkeit

DIENSTAG | 8:45 – 9:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsporthilfe Herne e. V., Frank Stieglitz,
Bahnhofstraße 143, 44623 Herne, 02323 957098,
frank.stieglitz@ssb-herne.de

ORT: Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Schnupperstunde in einem bestehenden Präventionskurs des Stadtsporthilfes Herne. Im Kurs erlernen Sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. Mit der gezielten Wissensvermittlung bekommen Sie zusätzlich Hilfestellungen, wie Sie Ihren Alltag aktiv und gesundheitsförderlich gestalten können. Dazu gehört auch die Vermittlung von ausgewählten Dehnübungen, die ihr Wohlbefinden steigern.



Regional und Fair

DIENSTAG | 9:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

KiTa und Familienzentrum Regenkamp,
Patricia Servais, Regenkamp 70, 44625 Herne,
02323 460944, patricia.servais@herne.de

**ORT: KiTa und Familienzentrum Regenkamp,
Regenkamp 70, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Patricia Servais unter 02323 460944

THEMA/BESCHREIBUNG: Gesund, Fair & Regional für Eltern und Kinder!

„Draußenspiel“ – ein unterschätzter Motor der kindlichen Entwicklung

DIENSTAG | 10:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne – Jugendförderung, Nadine Grichel,
Hölkeskampring 2, 44625 Herne, 02323 16 4450,
nadine.grichel@herne.de

**ORT: Abenteuerspielplatz Hasenkamp, Im Hasenkamp 24,
44625 Herne (begrenzte Parkmöglichkeiten, gerne Anreise
zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Bus & Bahn)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein (für Fachkräfte)

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Nadine Grichel unter 02323 16 4450 oder nadine.grichel@herne.de (Anmeldung bitte bis Mittwoch, den 06.03.2024 per Mail mit Name, E-Mail, Telefonnummer & Institution)

THEMA/BESCHREIBUNG: Kinder spielen und bewegen sich gern. Kinder, die vielfältige Möglichkeiten haben, draußen in der Natur und auf anderen anregungsreichen Flächen zu spielen, sind kreativ. Sie machen Natur- und Selbstwirksamkeitserfahrungen und trainieren gleichermaßen ihre Sozial- und Risikokompetenz. Die heutige Kindheit bietet Kindern zu wenig Gelegenheit dazu, was sich negativ auf ihre Entwicklung auswirkt. In dieser Mini-Fortbildung mit Christiane Richard-Elsner, der Autorin des Buches „Draußen spielen“, für Fachkräfte in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, soll es darum gehen, wie das Spielbedürfnis von Kindern in den Ganztags von KiTa, OGS und Schule, den Alltag von Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit, sowie ähnlichen Instanzen einbezogen werden kann.

Sozialpsychiatrische Beratung

DIENSTAG | 10:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne,
Fachbereich Gesundheit, Florian Ternes, Rathausstraße 6,
44649 Herne, 02323 16 3564, florian.ternes@herne.de

**ORT: Fußgängerzone Herne-Zentrum, Bahnhofstraße 39,
44623 Herne (Stand in der Fußgängerzone)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Das sich wandelnde Klima beschäftigt und verunsichert viele Menschen. Jeder Mensch reagiert anders auf eine sich ändernde Umwelt, ein Zusammenhang zwischen Klima und Seele ist bekannt. So können sich u. a. Sorgen, Zukunftsängste und auch bedrückte Stimmungen entwickeln. Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, unterstützt Menschen und Angehörige mit schweren seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten und Behinderungen. Häufig stellt sich hier die Frage nach der geeigneten Hilfe. Von niederschweligen Hilfen im Alltag über Informationen zu Suchthilfen (z. B. Projekt Herne Brücke) bis zu den Möglichkeiten und Grenzen von Hilfen, informiert der Sozialpsychiatrische Dienst mit einem Informationsstand.

Fitness- und Bewegungstag der Grundschule Pantrings Hof

DIENSTAG | 10:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Pantrings Hof,
Barbara Thiel, Eberhard-Wildermuth Straße 43, 44628 Herne,
02323 83833, pantrings.herne@cityweb.de

**ORT: Grundschule Pantrings Hof,
Eberhard-Wildermuth Straße 43, 44628 Herne,
Sporthalle und Schulhof der Grundschule Pantrings Hof**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: An verschiedenen Fitnessstationen erproben alle Schüler*innen der Grundschule Pantrings Hof sowie deren Eltern und interessierte Zuschauer*innen ihre Beweglichkeit, ihr Gleichgewicht, ihre Schnelligkeit, aber auch ihre Geschicklichkeit. Zudem soll ein Informations- und Wissens-Parkour zum Thema „Klima und Gesundheit“ durchlaufen werden.

Haltung und Beweglichkeit

DIENSTAG | 10:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsporthilfe Herne e. V., Frank Stieglitz,
Bahnhofstraße 143, 44623 Herne, 02323 957098,
frank.stieglitz@ssb-herne.de

ORT: Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Schnupperstunde in einem bestehenden Präventionskurs des Stadtsporthilfes Herne. Im Kurs erlernen Sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. Mit der gezielten Wissensvermittlung bekommen Sie zusätzlich Hilfestellungen, wie Sie Ihren Alltag aktiv und gesundheitsförderlich gestalten können. Dazu gehört auch die Vermittlung von ausgewählten Dehnübungen, die ihr Wohlbefinden steigern.



Sonderveranstaltungen EvK Herne – Gesundheitstag

DIENSTAG | 13:00 – 17:00 Uhr

ORT: Seminarzentrum des EvK Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Expert*innenvorträge, Informations- und Beratungsstände sowie Mitmach-Angebote und -Kurse

Klimawandel und neue Infektionskrankheiten

DIENSTAG | 14:00 – 14:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Herr Dr. Giesa, Oberarzt der Pneumologie und Infektiologie

VERANSTALTUNGSART: Vortrag

Therapiemöglichkeiten bei Herzinsuffizienz

DIENSTAG | 15:00 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Herr Dr. Halboos, Chefarzt der Kardiologie

VERANSTALTUNGSART: Vortrag

Operieren im Sommer – No Go oder kein Problem?

DIENSTAG | 16:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Herr Dr. Becker, Oberarzt der Unfallchirurgie

Frau Dr. Götz, Oberärztin der Unfallchirurgie

VERANSTALTUNGSART: Vortrag

Lungenkurs: Atemübungen, Gymnastik, Herz-Kreislauf-Training

DIENSTAG | 14:00 – 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: ReVital

VERANSTALTUNGSART: Mitmach-Angebot

Workshop „Dicke Beine, was kann ich selber tun?“

DIENSTAG | 13:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Physiotherapie

VERANSTALTUNGSART: Workshop

Korrekte Händedesinfektion mit Kontrolle durch UV-Licht, Information über Schutz der Haut

DIENSTAG | 13:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Hygiene

VERANSTALTUNGSART: Informationsstand

Angebote der Pflegeberatung, z. B.: Pflegetraining, Qualitätscheck, Pflegekurse, Gesprächskreise

DIENSTAG | 13:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Pflegeberatung

VERANSTALTUNGSART: Informationsstand

Vorstellung der verschiedenen Möglichkeiten der Aromatherapie

DIENSTAG | 13:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Aromapflege

VERANSTALTUNGSART: Informationsstand

Informationen über den Aufgabenbereich, EVR Netzwerk

DIENSTAG | 13:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Liaisondienst

VERANSTALTUNGSART: Informationsstand

Gesunde / vitaminreiche Kost, Trinknahrung zum Probieren, Rezepte zum Mitnehmen

DIENSTAG | 13:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

(Mangel-) Ernährungsberatung

VERANSTALTUNGSART: Informationsstand

Beratung und Information zu Prävention, Umgang und Weiterem von/mit Diabetes

DIENSTAG | 13:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Diabetesberatung / Diätberatung

VERANSTALTUNGSART: Informationsstand

Basketball spielen mit HTC-Profis

DIENSTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Emina Altfeld,

Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213,

fr.altfeld@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: Pestalozzi-Gymnasium,

Harpener Weg 6, 44629 Herne, Sporthalle

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Emina Altfeld unter 02323 16 2213

oder fr.altfeld@pgherne.de oder Fax 02323 16 2359

(werktags von 07:30 – 14:15 Uhr)

THEMA/BESCHREIBUNG: Basketball spielen mit Bundesliga

Spieler*innen und -Trainer*innen des Herner-Turn-Club für

Schüler*innen aller Altersgruppen und Gäste.

Klettern & Bouldern

DIENSTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Michel Kortmann,

Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213,

hr.kohlenbach@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne,

Atrium mit Kletterwand und Boulderwürfel

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michel Kortmann unter

02323 16 2213 oder hr.kortmann@pgherne.de oder

Fax 02323 16 2359 (werktags von 07:30 – 14:15 Uhr)

THEMA/BESCHREIBUNG: Kletterspiele am Boulderwürfel und top-

ropesichertes Klettern an der Kletterwand für Schüler*innen

und Gäste.

Parkour

DIENSTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Leon Kohlenbach,

Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213,

hr.kohlenbach@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne,

Sporthalle

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Leon Kohlenbach unter

02323 16 2213 oder hr.kohlenbach@pgherne.de oder

Fax 02323 16 2359 (werktags von 07:30 – 14:15 Uhr)

THEMA/BESCHREIBUNG: Trendsport Parkour für Schüler*innen aller

Jahrgangsstufen und Gäste.

Individuelle Gymnastik für Erwachsene

DIENSTAG | 16:15 – 17:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e. V.,

Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804,

bsg.herne@t-online.de

ORT: Robert-Brauner-Schule, Bergstraße 93b, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Gestärkt durch gesundes Gemüse

DIENSTAG | 14:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Katholische Kindertageseinrichtung St. Anna im Familien-

zentrum Haranni, Monika Krause, Franz-Düwell-Straße 6,

44623 Herne, 02323 43383, anna-herne@kkoerg.de

ORT: Katholische Kindertageseinrichtung St. Anna,

Franz-Düwell-Straße 6, 44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Monika Krause unter 02323 43383

THEMA/BESCHREIBUNG: Kinderkochkurs für Kinder im Alter von 3 – 4

Jahren mit je einem Erwachsenen. An diesem Kochnachmittag

kochen wir gemeinsam tolle Gerichte mit Gemüse. Begrenzte

Teilnehmendenzahl: Pro Kurs können nur 6 Kinder und 6 Er-

wachsene teilnehmen.



Gedächtnistraining rund um den Klimawandel

DIENSTAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Caritasverband Herne e. V. / Seniorenberatungsstelle des Diakonischen Werkes im Matthäuszentrum, Mechthild Greifenberg, Schulstraße 16, 44623 Herne, 02323 9296027, m.greifenberg@caritas-herne.de

ORT: **Matthäus-Zentrum, Ev. Kirchengemeinde Baukau, Bismarckstraße 98 a, 44629 Herne (hinter der Ev. Kirche St. Matthäus gelegen)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Mechthild Greifenberg unter 02323 9296027 oder m.greifenberg@caritas-herne.de oder bei Sigrun Fidora unter 02323 230749 oder s.fidora@diakonie-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Gedächtnistraining rund um den Klimawandel. Eingeladen sind alle, die ihr Gedächtnis auf abwechslungsreiche Art und Weise trainieren möchten. Die Teilnehmendenzahl ist auf 15 Personen beschränkt.

Judo-Schnuppertraining

DIENSTAG | 16:30 – 21:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Völker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, volker.goessling@dsc-judo.de

ORT: **Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Judo-Schnuppertraining für Kinder von 6 - 10 Jahren um 16:30 - 18:00 Uhr, für Jugendliche von 10 - 16 Jahren um 18:00 - 19:30 Uhr und für ältere Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene um 19:30 - 21:15 Uhr.

Linedance

DIENSTAG | 17:15 – 18:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Robert-Brauner-Schule, Bergstraße 93b, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Boccia

DIENSTAG | 18:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Krafttraining

DIENSTAG | 18:00 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Hockergymnastik mit dem Theraband

DIENSTAG | 18:00 – 18:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Ortsgruppe Herne Wanne-Eickel, Cornelia Henze, 02325 52932, conny.henze@online.de

ORT: **Turnhalle Otto-Hahn-Gymnasium, Hölkeskampring 168, 44625 Herne (Treppe zur 1. Etage)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Cornelia Henze unter 02325 52932 oder conny.henze@online.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Morbus Bechterew Gruppe Herne bietet Rehasport an. Vor allem soll die Stärkung der gesamten Skelettmuskulatur, sowie die Mobilisation der Wirbelsäule vorangebracht werden.

Gesundes Gärtnern trotz Klimawandel

DIENSTAG | 18:00 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtverband der Gartenfreunde Herne-Wanne e. V., Ulrich Gartmann, Im Sportpark 25, 44652 Herne, 0152 28595575, ulrich@gartmann.cc

ORT: **Schulungszentrum des Stadtverbandes der Gartenfreunde Herne-Wanne e. V., Blücherstraße, 44628 Herne, Das Schulungszentrum befindet sich innerhalb der Kleingartenanlage „Im Stichkanal“, Wegbeschreibung siehe <https://kleingarten-herne.de/schulungszentrum>**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Dass Gärtnern gesund ist, ist längst vielfach bewiesen. Der Klimawandel stellt die/den Klein- und Hausgärtner*in allerdings vor einige Herausforderungen:

- Wie gehe ich mit der klimatischen Veränderung um, damit Gärtnern gesund bleibt?
- Welche Pflanzen überstehen Hitze, Dürre, Starkregen, etc.?
- Was kann ich in meinem kleinen Garten gegen weitere Erderwärmungen tun?

Der Stadtverband der Gartenfreunde Herne-Wanne e. V. ist die Dachorganisation der Kleingärtner*innen in unserer Stadt. Eine der Hauptaufgaben der Kleingärtenvereine ist die Fachberatung der Kleingärtner*innen bezüglich naturnahen Gärtnerns. Im Schulungszentrum treffen sich dazu regelmäßig Fachberater*innen der Vereine und interessierte Gärtner*innen.

Zumba Fitness

DIENSTAG | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig Sodingen, Marcus Greff, Castroper Straße 184, 44627 Herne, 0157 79090464, geschaeftsfuehrer@tbs-herne.de

ORT: **Sporthalle Grundschule Börsinghauser, Börsinghauser Straße 64, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Jennifer Zinke unter 0176 70705542

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll.

Warmwassergymnastik

DIENSTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Grundschule Pantrings Hof, Ebenhard-Wildermuth-Straße 43, 44628 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Darmkrebs? Nein danke! Ich geh' zur Darmkrebsvorsorge! Aktuelles zur Darmkrebsvorsorge 2024

DIENSTAG | 19:00 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Gesellschaft für Gastroenterologie Herne e. V. Dr. med. Dietrich Hüppe, Dietrich Hüppe, Hoverskamp 11a, 44629 Herne, 0171 4648966, hueppe.herne@t-online.de

ORT: **Restaurant Zille, im Kulturzentrum Herne, Willi-Pohlmannstraße 1, 44623 Herne, Raum Crange**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Mehr als 20 Jahre Darmkrebsvorsorge, was hat das gebracht? Welche Möglichkeiten gibt es? Was nützt ein Stuhltest? Was eine Darmspiegelung? Welcher Aufwand kommt auf mich zu? Gibt es Risiken? Was kann ich persönlich gegen Darmkrebs tun?

Badminton

DIENSTAG | 20:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig Sodingen 1889/90 e. V., Marcus Greff, Castroper Straße 184, 44627 Herne, 0157 79090464, geschaeftsfuehrer@tbs-herne.de

ORT: **Sporthalle Kolibri-Schule, Jean-Vogel-Straße 36, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Andreas Mielke unter 02323 63340
THEMA/BESCHREIBUNG: Wir spielen Badminton in einer Hobbygruppe mit bis zu 16 Spieler*innen. Neben Ehrgeiz steht bei uns hauptsächlich der Spaß im Vordergrund. Gelegentlich nehmen wir an Turnieren in der Umgebung teil.

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

MITTWOCH | 10:15 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Tami Lubitz,
Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 374 4000

ORT: St. Marien Hospital Eickel,
Raum UG 021, Marienstraße 2, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Tami Lubitz unter 02325 374 4000

THEMA/BESCHREIBUNG: Das ganzheitliche Gedächtnistraining ist eine bewährte und behutsame Maßnahme, mit der Leistungsprozesse des Gehirns erhalten und gefördert werden. Das Angebot lädt zum Ausprobieren verschiedener Übungen und kognitiver Techniken ein, die danach im Alltag angewendet werden können.

Sozialpsychiatrische Beratung

MITTWOCH | 10:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne,
Fachbereich Gesundheit, Florian Ternes, Rathausstraße 6,
44621 Herne, 02323 16 3564, florian.ternes@herne.de

ORT: Fußgängerzone Herne Wanne, Hauptstraße 229,
44649 Herne (Stand in der Fußgängerzone)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Das sich wandelnde Klima beschäftigt und verunsichert viele Menschen. Jeder Mensch reagiert anders auf eine sich ändernde Umwelt, ein Zusammenhang zwischen Klima und Seele ist bekannt. So können sich u. a. Sorgen, Zukunftsängste und auch bedrückte Stimmungen entwickeln. Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, unterstützt Menschen und Angehörige mit schweren seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten und Behinderungen. Häufig stellt sich hier die Frage nach der geeigneten Hilfe. Von niederschweligen Hilfen im Alltag über Informationen zu Suchthilfen (z.B. Projekt Herne Brücke) bis zu den Möglichkeiten und Grenzen von Hilfen, informiert der Sozialpsychiatrische Dienst mit einem Informationsstand.

Zusammen gesund und stark: das Generationengartenprojekt

MITTWOCH | 10:00 – 11:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtverband der Gartenfreunde Herne-Wanne e. V.,
Ulrich Gartmann, Im Sportpark 25, 44652 Herne,
0152 28595575, ulrich@gartmann.cc

ORT: Generationengarten im Schulzentrum des
Stadtverbands der Gartenfreunde Herne-Wanne e. V.,
Blücherstraße, 44628 Herne

Das Schulungszentrum befindet sich innerhalb der
Kleingartenanlage „Im Stichkanal“; Wegbeschreibung
siehe www.kleingarten-herne.de/schulungszentrum/

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Im Generationengarten gärtnern jeweils am Mittwochvormittag von Frühling bis Herbst zwei Schulklassen der GS Forellstraße, Kinder aus der KiTa Montessori-Kinderhaus St. Marien, zwei Gruppen der WEWOLE-Stiftung und Senior*innen des Seniorenheims „Wohnen am Schloss“. Gemeinsam erleben sie die Natur im Jahreskreis und sammeln Wissen, Selbstbewusstsein, Gesundheit und Kraft beim naturnahen Gärtnern und im Kontakt zu den Bienen des Lehrbienenstands des Imkervereins Herne. Am 13. März beginnen wir das siebte Jahr des Generationengartens. Wir freuen uns, die Schüler*innen des neuen dritten Jahrgangs kennenzulernen. Wir informieren sie und alle anderen Gäste über unseren Garten, über Erwin, den Regenwurm, der unser Gärtnern begleitet wird, und über die Bienen im Generationengarten. Je nach Witterung bewegen wir uns im Garten und stärken uns mit frischen Honigwaffeln oder wir informieren uns in den Räumen des Schulungszentrums. Betreut wird das Gärtnern im Generationengarten von Fachberater*innen des Stadtverbands der Gartenfreunde Herne-Wanne e. V. und einem Imker des Imkervereins Herne e. V..



Die Honigbiene – lebenswichtig, widerstandsfähig und doch immer wieder in Gefahr

MITTWOCH | 11:30 – 12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Imkerverein Herne, Bernd Schroeder,
Tulpenweg 35, 44652 Herne, 02323 983344,
b.schroeder@imkerverein-herne.de, Fax: 02323 983388

ORT: Lehrbienenstand des Imkerverein Herne, Blücherstraße,
44628 Herne. In der Kleingartenanlage „Im Stichkanal“.

Genaue Lage: www.imkerverein-herne.de/wegbeschreibung

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Biene ist nicht nur überlebenswichtig für unsere Natur, sie trägt darüber hinaus direkt zur Gesundheit des Menschen bei. Sei es durch die Bienenprodukte selbst, wie Honig, Pollen, Propolis und Wachs als auch durch die Bestäubung von Wild- und Nutzpflanzen. Doch der Klimawandel macht auch der Biene zu schaffen: Die zeitliche Verschiebung der Vegetation, längere Brutphasen, Parasiten oder invasive Arten, wie die asiatische Hornisse, sind für unsere Bienen bedrohlich.

Einführung in das Nordic Walking

MITTWOCH | 13:10 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Stefan Dommer,
Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 374 5158

ORT: St. Marien Hospital Eickel, Haupteingang,
Marienstraße 2, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 374 5158

THEMA/BESCHREIBUNG: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten die Teilnehmenden bei dieser Einführungsveranstaltung.

Robotik in der Hüft- und Knieendoprothetik

MITTWOCH | 13:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Oliver Meyer,
Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 9862020

ORT: St. Anna Hospital Herne, Kongresszentrum,
Konferenzräume 3 + 4, Am Ruschenhof 24, 44649 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Im Rahmen dieser Veranstaltung werden folgende Fragen beantwortet:

Wie kann ich das Entstehen von Arthrose vermeiden?

Was kann ich zur Linderung der Schmerzen machen?

Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Operation?

Welche Prothesen sind die Richtigen?

Wenn eine Operation notwendig ist, warum nur in einem Endoprothesenzentrum?

Der Klimawende auf der Spur

MITTWOCH | 14:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte,
Ulrike Gaus, Breddestraße 14, 44623 Herne, 02323 952410,
u.gaus@awo-ruhr-mitte.de

ORT: AWO Begegnungsstätte,
Breddestraße 14, 44623 Herne (barrierefrei)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Ulrike Gaus unter 02323 952410 oder herne@awo-ruhr-mitte.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Der Klimawende auf der Spur: Eine zeitgemäße Klimapolitik braucht einen aktiven Klimaschutz und Maßnahmen zur Anpassung an die heute nicht mehr abwendbaren Folgen des Klimawandels. Naturkatastrophen nehmen zu und verursachen große Schäden. Viele dieser globalen Auswirkungen sind aus dem All deutlich zu erkennen. Nicole Sehrg (Sternwarte Bochum, Bildungszentrum für Weltraum und Umweltforschung) beleuchtet die gesellschaftspolitische Bedeutung des Themas und gemeinsam finden wir heraus, welchen Beitrag jede*r Einzelne dem Klimawandel entgegensetzen kann. Die Veranstaltung ist entgeltfrei.

Tag der offenen Tür

MITTWOCH | 14:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

Ludwig-Steil-Haus, Marc Opitz, Hirtenstraße 5-7, 44652 Herne, 02325 901414, marc.opitz@johanneswerk.de

ORT: **Alten- und Pflegeheim Ludwig-Steil-Haus, Hirtenstraße 5-7, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Tag der offenen Tür.

Spaziergang im Park

MITTWOCH | 14:30 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel, Magdalene Sonnenschein, Harkortstraße 29, 44652 Herne, 02325 969 400, m.sonnenschein@drk-herne.de, Fax: 02325 969 1520

ORT: **Treffpunkt DRK-Altenhilfezentrum Königsgruber Park, Bergmannstraße 20, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Spaziergang durch den Park mit anschließendem Kaffee trinken im Café des Altenhilfezentrums. Begleitet wird der Spaziergang von Herrn Hendrik Bollmann.

Aqua-Fitness Light

MITTWOCH | 14:30 – 15:15 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

Herner Bädergesellschaft mbH, Petra Horst, Am Freibad 30, 44649 Herne, 02325 926017, petra.horst@herner-baeder.de

ORT: **Sport- und Erlebnisbad Wanas, im Kursbecken, Am Wanas 1, 44653 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Sarah Bürger unter 02325 926016 oder sarah.buerger@herner-baeder.de (Erreichbar montags bis freitags von 8:00 – 13:00 Uhr)

THEMA/BESCHREIBUNG: Wassergymnastik zur Gesunderhaltung! Sie möchten sich fit halten und schonend bewegen? Dann ist Aqua-Fitness Light genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs werden schonende Gymnastik-Übungen im Wasser gemacht. Die Wassertiefe ist 1,35 Meter, somit auch für Nichtschwimmer*innen geeignet.

Yoga

MITTWOCH | 14:00 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Werner Koberstein, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 374 5340

ORT: **St. Marien Hospital Eickel, Bewegungsraum, Marienstraße 2, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Werner Koberstein unter 02325 374 5340

THEMA/BESCHREIBUNG: Einführung für Yoga-Einsteiger*innen. Yogamatten sind vorhanden. Bequeme Sportkleidung wird empfohlen.

Aqua-Fitness Light

MITTWOCH | 15:30 – 16:15 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

Herner Bädergesellschaft mbH, Petra Horst, Am Freibad 30, 44649 Herne, 02325 926017, petra.horst@herner-baeder.de

ORT: **Sport- und Erlebnisbad Wanas, im Kursbecken, Am Wanas 1, 44653 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Sarah Bürger unter 02325 926016 oder sarah.buerger@herner-baeder.de (Erreichbar montags bis freitags von 8:00 – 13:00 Uhr)

THEMA/BESCHREIBUNG: Wassergymnastik zur Gesunderhaltung! Sie möchten sich fit halten und schonend bewegen? Dann ist Aqua-Fitness Light genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs werden schonende Gymnastik-Übungen im Wasser gemacht. Die Wassertiefe ist 1,35 Meter, somit auch für Nichtschwimmer*innen geeignet.

Yoga & deine Gesundheit blüht auf

MITTWOCH | 15:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

YogaSchicht Susanne Thiel, Susanne Thiel, Neustraße 21, 44623 Herne, 0157 73600827, info@yogaschicht-thiel.de

ORT: **YogaSchicht Herne, Bahnhofstraße 1-3, 44623 Herne (City Center 1. OG)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Susanne Thiel unter 0157 73600827 oder info@yogaschicht-thiel.de (Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogahandtuch, Wasser zum Trinken)

THEMA/BESCHREIBUNG: „Yoga bewegt, belebt und bringt Dich gleichzeitig zur inneren Ruhe“, so Susanne Thiel, die die Allgemeinmedizin mit dem Yogischen verbinden möchte. Der Workshop bietet allen Menschen einer jeden Altersgruppe etwas: Tiefenentspannung, Meditation, Yogastunden und Energiearbeit über Klang. Um fitter und agiler zu werden, müsse man sich nicht verknoten können, es helfe schon, einfach wieder besser in die Bewegungsabläufe hineinzukommen.

Auf dem Jakobusweg in Frankreich

MITTWOCH | 15:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Die Jakobusgruppe des St. Marien Hospital Eickel, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 374 4000

ORT: **St. Marien Hospital Eickel, Bewegungsraum, Marienstraße 2, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 374 4000

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel berichtet von ihrem Natur- und Kulturerleben auf dem Jakobusweg von Colombey-les-Deux-Églises bis Vézelay.

Fortbildung „Queerspezifische Bedürfnisse in Notfallsituationen“

MITTWOCH | 16:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

IFAK e. V. – Verein für multikulturelle Kinder- und Jugendhilfe – Migrationsarbeit, Koordinierungs- und Fachstelle „Partnerschaft für Demokratie“ Herne, Bahnhofplatz 15, 44623 Herne, Elena Franz, 0152 54518906, franz@ifak-bochum.de

ORT: **wird bei der Anmeldung bekannt gegeben**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein (Ersthelfer*innen, z. B. Polizei, Feuerwehr, Sanitätsdienste sowie Personen, die im Bereich der Krisenintervention tätig sind)

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Elena Franz unter 0152 54518906 oder franz@ifak-bochum.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Wenn ein*e queere*r Jugendliche*r im Rahmen eines CSDs in eine Situation gerät, in der er*sie auf medizinische oder psychologische Unterstützung angewiesen ist, dann ist es hilfreich, ein gewisses Grundverständnis für verschiedene Umstände zu haben, die in den Leben der Betroffenen eine Rolle spielen können. Im Rahmen der Fortbildung sollen folgende Inhalte behandelt werden:

- Vermittlung von Grundwissen zum Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt
- Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema queerspezifische Bedürfnisse in Notfallsituationen (z. B. Wie kann ich queere Menschen am besten ansprechen? Welche gesonderten Problemlagen muss ich berücksichtigen?)
- Besprechung von Fallbeispielen aus der Praxis der Teilnehmenden

Aqua-Fitness Light

MITTWOCH | 16:30 – 17:15 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

Herner Bädergesellschaft mbH, Petra Horst, Am Freibad 30, 44649 Herne, 02325 926017, petra.horst@herner-baeder.de

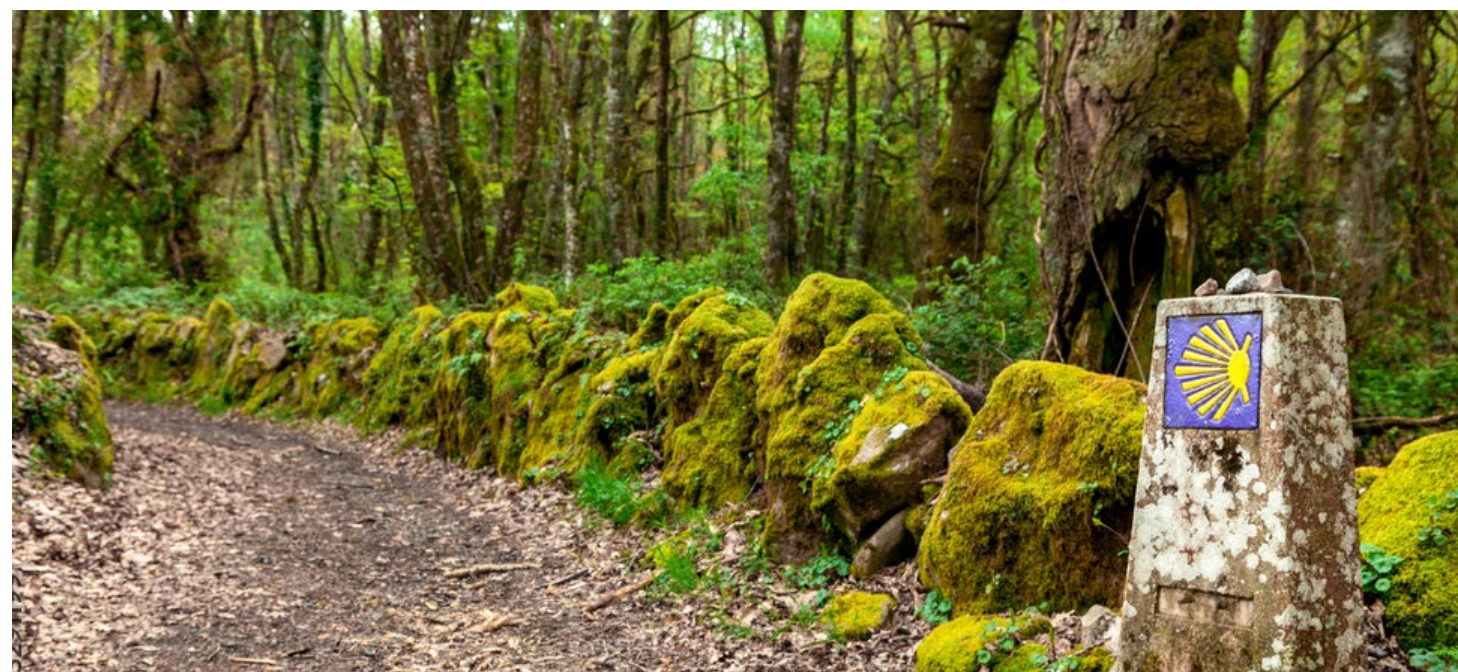
ORT: **Sport- und Erlebnisbad Wanas, im Kursbecken, Am Wanas 1, 44653 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Sarah Bürger unter 02325 926016 oder sarah.buerger@herner-baeder.de (Erreichbar montags bis freitags von 8:00 – 13:00 Uhr)

THEMA/BESCHREIBUNG: Wassergymnastik zur Gesunderhaltung! Sie möchten sich fit halten und schonend bewegen? Dann ist Aqua-Fitness Light genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs werden schonende Gymnastik-Übungen im Wasser gemacht. Die Wassertiefe ist 1,35 Meter, somit auch für Nichtschwimmer*innen geeignet.



Leistungskegeln

MITTWOCH | 17:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.,
Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Kegelbahn – Sporthalle Im Sportpark,
Im Sportpark 20, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Wassergymnastik

MITTWOCH | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.,
Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804,
bsg.herne@t-online.de

ORT: Schwimmbad – Südpool, Bergstraße 27, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Urlaub im Alltag – Singen und Hörprobe mit dem Posaunenchor des CVJM Herne

MITTWOCH | 19:30 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Posaunenchor des CVJM Herne e. V., Stefan Wilhelm,
Europaplatz 2, 44623 Herne, 0171 6997483,
stefan.wilhelm@cvjm-herne.de

ORT: Lutherhaus der Ev. Petrus-Kirchengemeinde,
Großer Saal, Lutherstraße 1, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Stefan Wilhelm unter
stefan.wilhelm@cvjm-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Musik macht glücklich und entspannt Körper und Geist. Jede*r ist willkommen mit dem Posaunenchor des CVJM Herne eine Probe zu erleben. Wir laden Sie hier und dort zum Mitsingen ein. Wer möchte, kann an achtsamen Atemübungen teilnehmen oder ein Instrument ausprobieren. Egal mit welchen Gefühlen und Gedanken Sie zu unserer Probe kamen, wahrscheinlich gehen Sie mit besseren Gefühlen und Gedanken nach Hause. So geht es den Bläser*innen des CVJM-Posaunenchores in jeder Woche.

Einladung für Patienten und jeden, der eine Leber hat

24. Herner Lebertag 2024

Mittwoch, den 13. März 2024

17:00-19:30 Uhr

Ort: Kulturzentrum Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1

Herne (VHS-Saal)



Unser Programm für Sie:

- **Begrüßung und Moderation**
Waltraud Kowalski, Dr. med. Johanna Preiss,
Dr. med. Dietrich Hüppe, Dr. med. Matthias Hinz
- **Fettleber- die neue Volkskrankheit- Ursachen und Therapie**
Dr. med. Gisela Felten
- **„Könntest Du mal kurz auf die Leberwerte meines Sohnes schauen?“ Kasuistik aus der Nachbarschaft**
Dr. med. Marcel Sandmann
- **Was gibt es Neues bei der PBC, AIH und PSC?**
Dr. med. Johannes Schweinfurth

Gastredner Jepe Wörz
ausgezeichnet mit dem Krefelder
Kurzkrimipreis
*Das Leben ist ein Metzger; es darf gerne
etwas mehr sein!*

- **Was gibt es Neues zu den Virushepatitiden?**
Ingo van Thiel, Deutsche Leberhilfe e.V.

Ansprechpartner:

Waltraud Kowalski, Hepatitis SHG, Tel.: 02361/6581965

Dr. med. Matthias Hinz und Dr. med. Jens Verbeek, Wiescherstrasse 20, 44623 Herne, Tel.: 02323/946220,
hinz@gastro-praxis-herne.de

Sponsoren: AbbVie 1500€, Advanzpharma 1000€, Gilead 1000€

Teilnahme kostenlos
Anmeldung nicht erforderlich
Imbiss
Tombola



Haltung und Beweglichkeit

DONNERSTAG | 8:45 – 9:45 | 10:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V., Frank Stieglitz, Bahnhofstraße 143, 44623 Herne, 02323 957098, frank.stieglitz@ssb-herne.de

ORT: **Volkshaus Röhlinghausen, Am Alten Hof 28, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Schnupperstunde in einem bestehenden Präventionskurs des Stadtsportbundes Herne. Im Kurs erlernen Sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. Mit der gezielten Wissensvermittlung bekommen Sie zusätzlich Hilfestellungen, wie Sie Ihren Alltag aktiv und gesundheitsförderlich gestalten können. Dazu gehört auch die Vermittlung von ausgewählten Dehnübungen, die ihr Wohlbefinden steigern.

Tanz dich fit

DONNERSTAG | 9:00 – 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“, Janine Reichelt, Poststraße 33, 44629 Herne, 02323 56602, her-kiga-poststrasse@ekv.de

ORT: **Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“, Poststraße 33, 44629 Herne, Turnhalle**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Janine Reichelt unter 02323 56602 oder her-kiga-poststrasse@ekvw.de (Für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren)

THEMA / BESCHREIBUNG: Tanzen macht Spaß. Kinder nehmen Rhythmen wahr und freuen sich an der Musik.

Schattendetektive

DONNERSTAG | 10:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa Mobile, Birgit Kerger, Eickeler Bruch 125, 44652 Herne, 02325 60225, her-kiga-eickeler-bruch@ekvw.de

ORT: **Ev. KiTa Mobile, Eickeler Bruch 125, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei der Ev. KiTa Mobile unter 02325 60225 oder her-kiga-eickeler-bruch@ekvw.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Schattendetektive stellen Hinweisschilder auf Schattenplätze her und suchen auf dem Außengelände der KiTa nach Plätzen, an denen man ohne zu starke Sonneneinstrahlung spielen kann. Diese werden dann markiert.

Entspannung und Meditation mit Klangschalen

DONNERSTAG | 11:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK Tagespflege „Königsgruber Park“, Kathrin Böcker, Bergmannstraße 20, 44651 Herne, 02325 969 450, k.boecker@drk-herne.de, Fax 02325 969 498

ORT: **DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“, Tagespflege, Bergmannstraße 20, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei DRK Tagespflege „Königsgruber Park“ unter 02325 969 450 oder g.kaiser@drk-herne.de oder Fax 02325 969 498 (montags bis freitags von 08:00 – 16:00 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Zuge des Klimawandels gewinnt eine gesunde Lebensweise immer mehr an Bedeutung. Entspannung und auch Meditation sind ein wichtiger Bestandteil. Mit unserem Angebot ermöglichen wir Ihnen einen aktiven Einblick in die Welt der Klangschalen und geben Ihnen Tipps für eine gesunde Ernährung bei großer Hitze.



Klettern

DONNERSTAG | 12:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Inga Henning, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 3745116

ORT: **Kletterzentrum Neoliet, Flottmannstraße 53 H, 44807 Bochum**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745116

THEMA / BESCHREIBUNG: Der Kurs richtet sich an Interessierte, die erste Klettererfahrungen in einer Halle machen oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten. Als therapeutisches Angebot zur Förderung psychischer Gesundheit geht es hier nicht um sportliche Leistungen, sondern um gemeinsame Erfahrungen des Vertrauens durch Sichern und Gesichert werden und um das Wahrnehmen des eigenen Körpers. Die Übungen stärken zudem das Selbstvertrauen und bieten Möglichkeiten zum Spüren und zum Überwinden eigener Grenzen. Davon abgesehen erfolgt ganz nebenbei eine Schulung der Motorik und Koordination, die sehr viel Spaß macht. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Getränke und eventuell eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen. Eigene Kletterausrüstung – falls vorhanden – ebenfalls.

Reizdarm-Syndrom: Wenn Darmprobleme den Alltag bestimmen

DONNERSTAG | 14:00 – 14:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Johannes Schweinfurth, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02323 4991671

ORT: **Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Hörsäle 1 – 3**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die unter chronischen Bauchschmerzen oder Blähungen, unter Verstopfung und/oder Durchfall leiden und bei denen sich keine Ursache finden lässt.

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

DONNERSTAG | 14:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel, Sandra Richter, Harkortstraße 29, 44652 Herne, 02325 9695475, s.richter@drk-herne.de

ORT: **DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Alleinlebenden und psychisch kranken Menschen soll die Gruppe ein Stück Familienersatz bieten. Angeboten werden u. a. Gedächtnisspiele und Kaffee und Kuchen.

Wenn die Bronchien pfeifen - Neues zur COPD

DONNERSTAG | 14:45 – 15:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Simon Shedan Wang, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02323 4991671

ORT: **Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Hörsäle 1 – 3**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Eine COPD führt zu einer Einschränkung der Lebensqualität. Wir berichten, was man medikamentös und nicht-medikamentös dagegen tun kann.

Neues zu Bluthochdruck, Cholesterin und Diabetes

DONNERSTAG | 15:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Timm Westhoff, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02323 4991671

ORT: **Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Hörsäle 1 – 3**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Hoher Blutdruck, hohes Cholesterin und Diabetes: Dies sind die zentralen Risikofaktoren für die Entstehung von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Wir berichten, was es Neues in der medikamentösen und nicht-medikamentösen Behandlung gibt und werden insbesondere die „Abnehmspritze“ beleuchten.

Boule

DONNERSTAG | 15:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Börnig Sodingen 1889/90 e. V., Marcus Greff,
Castroper Straße 184, 44657 Herne, 0157 79090464,
geschaeftsfuehrer@tbs-herne.de

ORT: **Sportzentrum Falkschule, Castroper Straße 184, 44627 Herne (Boulebahn neben der Falkschule)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Werner Klein unter 0177 5386547

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir spielen Boule auf unserer vereinseigenen Boule-Bahn. Bei uns steht der Spaß im Vordergrund. Das nötige Zubehör (Kugeln) wird vom Verein bereitgestellt.

Entspannung mit Klangschalen

DONNERSTAG | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Irina Gettmann,
Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 3745126

ORT: **St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne, Entspannungsraum der Tagesklinik 2/3**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Irina Gettmann unter 02325 3745126

THEMA / BESCHREIBUNG: Forumsveranstaltung

Klimafreundliches Menü

DONNERSTAG | 16:30 - 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Lebenshilfe Herne/Wanne-Eickel e. V.,
Katrín Petrikowski, Neustraße 27, 44623 Herne, 0163 1305227,
katrin.petrikowski@lebenshilfe-herne.de

ORT: **Tagesstruktur der Lebenshilfe Herne/Wanne-Eickel e. V., Neustraße 27, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Katrin Petrikowski unter 0163 1305227 unter katrin.petrikowski@lebenshilfe-herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: klimafreundliches Menü

Qigong für Körper, Geist und Seele

DONNERSTAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

TV Wanne 1885 e.V., Gabriele Otterstein, Plutostraße 19,
44651 Herne, 02325 7844062, info@gabriele-otterstein.de

ORT: **Gemeindehaus St. Joseph (Löwenkirche), Hauptstraße 140, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Gabriele Otterstein unter 02325 7844062 oder info@gabriele-otterstein.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Qigong ist eine Bewegungsmeditation, die es in China seit Jahrtausenden gibt und nachweislich von gesundheitlichem Nutzen ist. Bei dieser Praxis geht es vor allem darum, Energie aufzubauen und zu leiten. Sie wirkt nachweislich entspannend und ausgleichend, fördert das innere und äußere Gleichgewicht, die Koordination und das Gedächtnis. Langsame und fließende Bewegungen und das Erlernen von Übungsabfolgen wirken belebend und gleichzeitig auch entspannend auf Körper und Geist. Die erlernten Übungen, die wir im Stehen oder auch sitzend auf einem Stuhl durchführen, können leicht im alltäglichen Leben angewandt werden.

Der Monolog - 60 Minuten bis zur Rettung deiner Welt

DONNERSTAG | 17:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne, Rathausstraße 6,
44649 Herne

ORT: **Großer Raum des buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich beim buez-Team unter 02323 16 3636 oder buez@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Tobias Terpoorten, Vater einer fünfköpfigen Familie aus Bochum und Bildungsplaner bei der Stadt Duisburg, monologisiert anschaulich und unterhaltsam von seinen Schritten zu einem stets umweltschonenderen Alltag. Er thematisiert dabei einfache Veränderungen alltäglicher Routinen ebenso wie die Herausforderungen autofrei oder autoarm zu leben. Es geht um bewusste, klimafreundliche Entscheidungen, die möglichen Fallstricke und den dabei stets drohenden Familienkrawall. Aber auch darum, warum es u. a. wichtig ist, als critical mass durch die Stadt zu radeln. Zuhören, diskutieren und gegebenenfalls nachmachen! Eine Veranstaltung im Rahmen der „Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement“ – Dauer: 60 Minuten Vortrag, 30 Minuten Diskussion.

Krafttraining

DONNERSTAG | 18:00 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.,
Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804,
bsg.herne@t-online.de

ORT: **Turnhalle der Grundschule Ohmstraße, Ohmstraße 2, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Impulsvortrag: Zwischen Klimawandel und mentalem Stress - wie wir uns auf die unsichtbaren Folgen vorbereiten können.

DONNERSTAG | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

mkk - meine Krankenkasse & Versorgung Herne,
Michael Risthaus, Meesmannstraße 116, 44807 Bochum,
0162 1075891, michael-risthaus@meine-krankenkasse.de

ORT: **Entsorgung Herne, Südstraße 10, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michael Risthaus unter 0162 1075891 oder michael.risthaus@meine-krankenkasse.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Hitze, extreme Trockenheit, Waldbrände, Verschmutzung, Überschwemmungen und andere Extremwetterereignisse verändern unseren Lebensraum, unser Leben und belasten unsere Psyche. In diesem Vortrag schaffen wir ein Bewusstsein für die Auswirkungen auf unsere (psychische) Gesundheit und zeigen, was wir inmitten dieser Unsicherheiten tun können und wie wir unsere Resilienz stärken können.

Inhalte:

- Zusammenhänge und Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit
- Klimabedingte Gefühle
- Psyche stärken: Klimaresilient werden
- 14 Faktoren der Klimaresilienz
- Win-Win Situationen – Gut für die Erde, gut für die Gesundheit
- Achtsamkeitsübungen

Fit für den Alltag mit Strong Nation

DONNERSTAG | 18:00 – 18:55 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Baukauer Turnclub Herne, Wai Ying Fan-Keuchel,
Bahnhofstraße 141, 44623 Herne, 0176 24382571,
wai-ying.fan-keuchel@btc-herne.de

ORT: **Turnhalle der Grundschule Ohmstraße, Ohmstraße 2, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Wai Ying Fan-Keuchel unter 0176 24382571 oder wai.ying.fan-keuchel@btc-herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Strong Nation ist ein Fitness-Programm, bei dem das Herz-Kreislauf-System trainiert und auch die Muskulatur des ganzen Körpers gekräftigt wird. Es ist wichtig für diese Stunde etwas zu trinken mitzubringen.

Gymnastik

DONNERSTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.,
Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804,
bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Bosseln

DONNERSTAG | 20:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.,
Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804,
bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Informationstag Organspende am Emschertal-Berufskolleg

FREITAG | 9:20 – 10:50 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Netzwerk Organspende e.V., Konstanze Birkner, Gesundheits-campus-Süd 9, 44801, 0176 49266411, birkner@netzwerk-organspende-nrw.de, Emschertal Berufskolleg, Steinstraße 17, 44652 Herne, 02323 16 3262, office@ebk-herne.de

ORT: Emschertal Berufskolleg, Steinstraße 17, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Innerhalb einer Doppelstunde stellen Mitglieder der Studentenorganisation „Aufklärung Organspende Bochum“, eine Initiative von Medizinstudent*innen der RUB, das Thema Organspende vor. Im Rahmen der Veranstaltung werden wichtige medizinische, medizin-ethische und auch rechtliche Grundlagen anschaulich erklärt und auch Raum für angeregte Diskussionen eingeräumt. Im Fokus soll die sachlich-neutrale Aufklärung rund ums Thema Organspende stehen. Hierbei besteht auch die Möglichkeit, dass die Jugendlichen Rückfragen an Transplantierte selbst stellen können.

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

FREITAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel, Sandra Richter, Harkortstraße 29, 44652 Herne, 02325 9695475, s.richter@drk-herne.de

ORT: DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Selbsthilfe nach Schlaganfall. Wenn Sie selbst oder ein Ihnen nahestehender Mensch einen Schlaganfall hatten, werden Sie sich nach Akutbehandlung und Rehabilitationsphase oft allein gelassen fühlen. Hatten Sie in dieser Zeit kompetente Ansprechpartner*innen, fällt die Unterstützung weg und Sie sind auf einmal auf sich selbst gestellt. Unsere Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene kann Ihnen in dieser Situation hilfreich zur Seite stehen. Sie finden bei uns Selbstbetroffene als Ansprechpartner*innen auf Augenhöhe. Ihnen wird hier zugehört, Mut gemacht und viele Ihrer Fragen können aus eigener Erfahrung beantwortet werden. Die Gemeinschaft mit anderen Schlaganfallbetroffenen wird Ihnen dabei helfen, die neue Lebenssituation als Herausforderung anzunehmen. Die möglichen Einschränkungen durch einen Schlaganfall sind vielfältig. Häufig gilt es motorische Fähigkeiten zurückzugewinnen oder die im Rahmen der ambulanten oder stationären Rehabilitation bereits erreichten Fortschritte zu verbessern oder auch nur zu erhalten. Diesem Ziel dient das im Rahmen der Selbsthilfe-Treffen angebotene Training unter fachlicher Anleitung einer Übungsleiterin für Neurologie.

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

FREITAG | 10:15 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Tami Lubitz, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 3744000

ORT: St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne, Raum UG 021

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Tami Lubitz unter 02325 3744000

THEMA / BESCHREIBUNG: Das ganzheitliche Gedächtnistraining ist eine bewährte und behutsame Maßnahme, mit der Leistungsprozesse des Gehirns erhalten und gefördert werden. Das Angebot lädt zum Ausprobieren verschiedener Übungen und kognitiven Techniken ein, die danach im Alltag angewendet werden können.

Gymnastik

FREITAG | 11:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e.V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Einführung in das Nordic-Walking

FREITAG | 13:10 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Stefan Dommer, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, 02325 3745158

ORT: St. Marien Hospital Eickel, Marienstraße 2, 44651 Herne, Haupteingang

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745158

THEMA / BESCHREIBUNG: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach dem Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten die Teilnehmer*innen bei dieser Einführungsveranstaltung.

Offenes Kunst-Projekt

FREITAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Jörg Schmid, Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, hr.schmid@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne, E32 / E34

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Jörg Schmid unter 02323 16 2213 oder hr.schmid@pgherne.de oder Fax 02323 16 2359 (werktags zwischen 07:30 - 14:15 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Kunst-Projekt unter fachkundiger Anleitung für Schüler*innen aller Jahrgangsstufen und Gäste.

Klettern & Bouldern

FREITAG | 13:30 – 15:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Michel Kortmann, Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, hr.kortmann@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne, Atriumhof des Pestalozzi-Gymnasiums

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michel Kortmann unter 02323 16 2213 oder hr.kortmann@pgherne.de oder Fax 02323 16 2359 (werktags zwischen 07:30 - 14:15 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Kletterspiele am Boulderwürfel und toprope-gesichertes Klettern an der Kletterwand für Schüler*innen aller Jahrgangsstufen und Gäste.

Garten-Arbeit

FREITAG | 14:15 – 15:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Alexander Saeger, Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, hr.saeger@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne, Atriumhof, Dachterrasse und Schulhof

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Alexander Saeger unter 02323 16 2213 oder hr.saeger@pgherne.de oder Fax 02323 16 2359 (werktags zwischen 07:30 und 14:15 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Garten-Arbeiten im Pestalozzi-Gymnasium für Schüler*innen aller Jahrgangsstufen und Gäste.

Spaziergang im Park

FREITAG | 14:30 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Treffpunkt DRK Haus am Flottmannpark, Magdalena Sonnenschein, Am Flottmannpark 6, 4625 Herne, 02325 969 400, m.sonnenschein@drk-herne.de, Fax 02325 969 1520

ORT: Flottmannpark, Am Flottmannpark 6, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir machen mit Herrn Alexander Vogt einen Spaziergang durch den Flottmannpark mit anschließendem Kaffeetrinken im Haus Flottmannpark.



Faszientraining

FREITAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

vhs Herne, Inga Mühlenbrock, Wilhelmstraße 37, 44649 Herne, 02323 16 3426, inga.muehlenbrock@herne.de

ORT: **Haus am Grünen Ring, Wilhelmstraße 37, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Inga Mühlenbrock unter 02323 16 1643 oder vhs@herne.de (Anmeldungen sind online (vhs-herne.de), telefonisch oder persönlich (in den vhs-Geschäftsstellen möglich)

THEMA / BESCHREIBUNG: Faszien sind ein Teil des Bindegewebes und ziehen sich wie ein Gerüst durch unseren gesamten Körper, umhüllen die Organe, Muskeln und bilden auch die Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Sie registrieren unsere Bewegungsabläufe und unsere Körperhaltung. Damit sie nicht verkleben und verfilzen, werden wir unsere Faszien trainieren. Durch federnde und schwingende Ganzkörperbewegungen und ergänzende Dehnungen wird das Gewebe elastisch gehalten und es wird schmerzhaften Verhärtungen vorgebeugt. Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Bitte bringen Sie - wenn vorhanden - eine eigene Faszienrolle mit. (Workshopleitung: Gabriele Otterstein; Kursnummer: 8230)

Judo-Schnuppertraining

FREITAG | 16:30 – 21:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Volker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, volker.goessling@dsc-judo.de

ORT: **Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Judo-Schnuppertraining für Kinder von 6 - 10 Jahren um 16:30 - 18:00 Uhr, für Jugendliche von 10 - 16 Jahren um 18:00 - 19:30 Uhr und für ältere Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene um 19:30 - 21:15 Uhr

Bewegungserziehung auf der Judomatte

FREITAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Volker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0177 2227991, volker.goessling@dsc-judo.de

ORT: **Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne, kleiner Teil der Zweifach-Sporthalle**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Grundlagen des Sporttreibens in der Gruppe (eine Mischung aus Kinderturnen und Kinderjudo) für 3 - 6 Jahre alte Kinder; Eltern können zuschauen.

Endlich Nichtraucher / Für werdende Mütter und solche, die es werden wollen (oder gerade Mutter geworden sind)

FREITAG | 17:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

CSmH Ruhrgebiet, Claudia Schwarz-Albert, Schnittstraße 16, 44653 Herne, 0151 56860142, hallo@claudia-schwarz-meets-herne.de

ORT: **Stadtgarten Herne / am Parkhotel Eingang Biergarten, Schäferstraße (Parkstück bei Hausnr. 111), 44623 Herne (Treffen am Eingangstor des Parkhotels zum Biergarten im Stadtpark)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Claudia Schwarz-Albert unter 0152 31349794 oder hallo@claudia-schwarz-meets-herne.de (Erreichbar montags bis freitags von 10:00 bis 18:00 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Es handelt sich um das Thema „Endlich Nichtraucher“. Die Zielgruppe sind werdende Mütter oder solche, die es werden wollen bzw. gerade Mutter geworden sind. Es geht um den Wunsch mit dem Rauchen (auch E-Zigaretten, IQOS, Glo und andere ...) aufzuhören, gelungene Ansätze kennenzulernen und diesen im Zuge der „neuen Rolle“ als Mutter zeitnah umzusetzen. Es wird ein nachhaltiges Gruppenkonzept angeboten, das auf Wunsch der Teilnehmerinnen über dieses Schnupperangebot hinausgehen kann.

Warmwassergymnastik

FREITAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Grundschule Pantrings Hof, Ebenhard-Wildermuth-Straße 43, 44628 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Tanzen im Sitzen

FREITAG | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V., Dieter Lerch, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 25804, bsg.herne@t-online.de

ORT: **Behinderten-Sport-Zentrum, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Malen für die Entspannung

FREITAG | 18:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Werkstatt ARTig, Sigrid Wille, Otto-Hue-Straße 45, 44623 Herne, werkstattartig@gmx.de

ORT: **Werkstatt ARTig, Kaiserstraße 101, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Sigrid Wille unter werkstattartig@gmx.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Ausmalen ist doch etwas für Kinder... Das ist die erste Reaktion, die ich bekomme, wenn ich von den spannenden und heilenden Momenten während des (Aus-)Malens erzähle. Darum geht es in diesem Schnupperworkshop: Um das Runterkommen, Erholen und Loslassen vom Alltag. In der geschützten Kleingruppe kannst du ausprobieren, was passiert, wenn du loslässt und einfach malst. Dazu musst du keine Vorkenntnisse haben, sondern einfach nur Lust auf etwas Neues!

Tischtennis - Sport und Spaß für alt und jung

FREITAG | 18:30 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Tischtennisclub Westfalia Herne 1992 e. V., Stefan Bartnik, Kaiserstraße 23a, 44629 Herne, 02323 23726, stefan.bartnik@ttc-westfalia-herne.de

ORT: **Sporthalle der Grundschule „Kunterbunt“, Poststraße 18, 44623 Herne (Zugang und Parkplatz jedoch nur über Von-der-Heydt-Straße/Poststraße)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Tischtennis-Mitmach-Angebote für alt und jung, freies Spiel, Rundlauf/Riesen-Rundlauf, Mini- und Midi-Tische zum Ausprobieren, auf Wunsch Abnahme des TT-Sport-abzeichens.

Ein schöner Moment im Schloss Strünkede - Angebot für Menschen mit Demenz, kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen

FREITAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Emschertal-Museum Stadt Herne, Andrea Prislán, Karl-Brandt-Weg 7, 44629 Herne, 02323 16 2388, andrea.prislan@herne.de

ORT: **Schloss Strünkede, Karl-Brandt-Weg 5, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich beim Emschertal-Museum unter 02323 16 2611 oder emschertal-museum@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir laden Menschen mit Demenz, kognitiven oder psychischen Einschränkungen und ihre Begleitperson ein, gemeinsam einen schönen Moment im Schloss zu erleben. Nach einem Kaffeetrinken zur Einstimmung begleiten wir Sie auf einem gemütlichen Rundgang und entdecken mit Ihnen, was die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Lernen Sie die ehemaligen Bewohner*innen des Schlosses kennen und öffnen Sie mit uns die Schatztruhe der Familie Strünkede.

Frühlingswanderung

SAMSTAG | 8:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Michel Kortmann,
Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213,
hr-kortmann@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: Treffen am Herner Bahnhof, Konrad-Adenauer-Platz 1,
44623 Herne (Der Ort der Frühlingswanderung wird auf der
Schulhomepage www.pgherne.de bekannt gegeben.)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michel Kortmann
unter 02323 16 2213 oder hr-kortmann@pgherne.de
oder Fax 02323 16 2359

THEMA / BESCHREIBUNG: Tageswanderung an einem attraktiven Ort
(wird noch bekannt gegeben); Zielgruppe sind Schüler*innen
ab Jahrgang 7 und Erwachsene. Mitzubringen sind wetterfeste
Kleidung, Wander- oder Sportschuhe und Proviant. Kosten fal-
len für die Anfahrt per Bahn an.



**Ihr Partner in sozialrechtlichen
Fragen - auch in Ihrer Nähe!**

Kreisverband Herne
Sozialberatungszentrum Bochum
Huestr. 15
44787 Bochum

Vater-Kind-Sport

SAMSTAG | 10:00 – 12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. / Familienzentren Eickel
und Kinderwelt Eickel / Europa-Grundschule / Pestalozzi-
Gymnasium, Christoph Ganswind, Friedgrasstraße 63,
44652 Herne, 0172 2826118, christoph.ganswind@dsc-judo.de

ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße,
Königstraße 25, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gemeinsames Spielen, Klettern und Toben
für Kinder im Alter von 3 - 10 Jahren und deren Väter, Großvä-
ter, Onkel, ...

Naturkosmetik Workshop

SAMSTAG | 10:00 – 12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Entsorgung Herne und Verbraucherzentrale Herne,
Silke Gerstler, Südstraße 10, 44623 Herne, 02323 16 4368,
silke.gerstler@entsorgung.herne.de

ORT: Wertstoffhof Entsorgung Herne, Meesmannstraße 2,
44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Silke Gerstler unter 02323 16 4368
oder silke.gerstler@entsorgung.herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche
findet ein Naturkosmetik-Workshop im Besucherzentrum des
Wertstoffhofes statt. Die Teilnehmer*innen werden zusam-
men mit Silke Gerstler und Barbara Nickel drei eigene Produkte
aus hochwertigen, naturbelassenen Rohstoffen herstellen. Au-
ßerdem sind die sanften Pflegeprodukte frei von Mikroplastik.
Folgende Produkte werden hergestellt: Kaffee-Massage-Bar
zur Durchblutung und Pflege der Haut, eine Kaffee-Augen-
creme und ein Kaffee-Peeling.

Ein schöner Moment im Heimatmuseum Unser Fritz – Angebot für Menschen mit Demenz, kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen

SAMSTAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Emschertal-Museum Stadt Herne, Andrea Prislan,
Karl-Brandt-Weg 7, 44629 Herne, 02323 16 2388,
andrea.prislan@herne.de

ORT: Heimatmuseum Unser Fritz, Unser-Fritz-Straße 108,
44653 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich beim Emschertal-Museum
unter 02323 16 2611 oder emschertal-museum@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir laden Menschen mit Demenz, kognitiven
oder psychischen Einschränkungen und ihre Begleitperson ein,
gemeinsam einen schönen Moment im Heimatmuseum Unser
Fritz zu erleben. In der „Herzkammer des Ruhrgebietes“ gibt
es allerhand zu entdecken und wiederzuerkennen. Nach einem
Kaffeetrinken zur Einstimmung darf im historischen Klassen-
zimmer „die Schulbank gedrückt werden“. Zusammen mit Ihnen
entdecken wir, was die Aufmerksamkeit so auf sich zieht: da
gibt es - nicht nur am alten Küchenofen - vielleicht das ein oder
andere zu erzählen von anno dazumal.

Das bin ICH

SAMSTAG | 15:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Werkstatt ARTig, Sigrid Wille, Otto-Hue-Straße 45,
44623 Herne, werkstattartig@gmx.de

ORT: Werkstatt ARTig, Kaiserstraße 101, 44629 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Sigrid Wille
unter werkstattartig@gmx.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir erstellen ein Minialbum und das Thema
bist DU. Du bringst Fotos, Andenken, Bilder und / oder Texte
mit, die dich ausmachen, die du liebst - die einfach in deinem
Album sein sollten. Wer bist du? Was magst du? Was sollte
noch in dein Album (z. B. Bilder von deinen Kindern, einem tol-
len Urlaub ...)?

Spieleabend

SAMSTAG | 18:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Steffen Waschul, Harpener Weg 6,
44629 Herne, 02323 16 2213, hr.waschul@pgherne.de

ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne,
Raum 2.16

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Steffen Waschul unter 02323 16 2213
oder hr.waschul@pgherne.de oder Fax 02323 16 2359
(werktags zwischen 07:30 - 14:15 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Brett-, Karten- und Rollenspiele für
Schüler*innen ab Jahrgangsstufe 8 und Gäste.



Wald und Vagusnerv – ein Pfad zu innerer Balance und zur Aktivierung ureigener Selbstheilungskräfte

SONNTAG | 11:00 – 12:15 Uhr | 13:00 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Bewegungsoffensive Team, Michael Schrick,
Germanenstraße 62, 44629 Herne, 0163 4777102,
michael.schrick@bewegungsoffensive.de

ORT: Gysenbergpark Herne (Wald), Am Revierpark 22,
44627 Herne, Treffpunkt: Wendehammer hinter dem Lago
(gegenüber Haus Galland)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michael Schrick unter 0163 4777102
oder michael.schrick@bewegungsoffensive.de (montags bis
donnerstags zwischen 09:00 – 19:00 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Der Vagusnerv ist einer der ältesten und der längste unserer zwölf Hirnnerven und wird auch „Entspannungsnerv“ genannt. Er ist – vereinfacht gesagt – in unserem Körper für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig. Um gesund zu bleiben bzw. zu werden, brauchen wir in unserem oft stressigen Alltag bewusste Phasen der Entspannung. Allein der Aufenthalt im Wald weckt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Durch achtsamkeitsbasiertes Training mit Sinnes- und Atemübungen sowie sanfte Bewegungen wird dieser Effekt noch verstärkt. Benötigt werden wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk. Der Kurs ist besonders geeignet für beruflich stressbelastete Erwachsene aber auch für alle Anderen, die sich gerne mit der Thematik beschäftigen.

Spiele im (Klima)Wandel - ein Angebot während des Spiele-Sonntags im Spielezentrum H2Ö

SONNTAG | 12:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Städtisches Spielezentrum, Susanne Klaus, Hölkeskampring 2,
44625 Herne, 02323 16 4460, susanne.klaus@herne.de

ORT: Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Spielothek des Spielezentrums umfasst mittlerweile mehr als 17.000 Brett- und Kartenspiele. Auch im Brettspielbereich ist der Klimawandel ein Thema. Diese können heute gerne ausprobiert werden. Die Veranstaltung ist eingebunden in den monatlichen stattfindenden Spiele-Sonntag der Einrichtung, der für Menschen jeden Alters geöffnet ist. Das Angebot ist kostenfrei. Getränke und Speisen können gegen einen kleinen Betrag erworben werden.

Tierpark-Rallye für Familien

SONNTAG | 14:30 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V., Nora Ganswind,
Friedgrasstraße 63, 44652 Herne, 0173 5276347,
nora.ganswind@dsc-judo.de

ORT: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, 44791 Bochum,
Treffen am Eingang

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Nora Ganswind unter 0173 5276347
oder nora.ganswind@dsc-judo.de

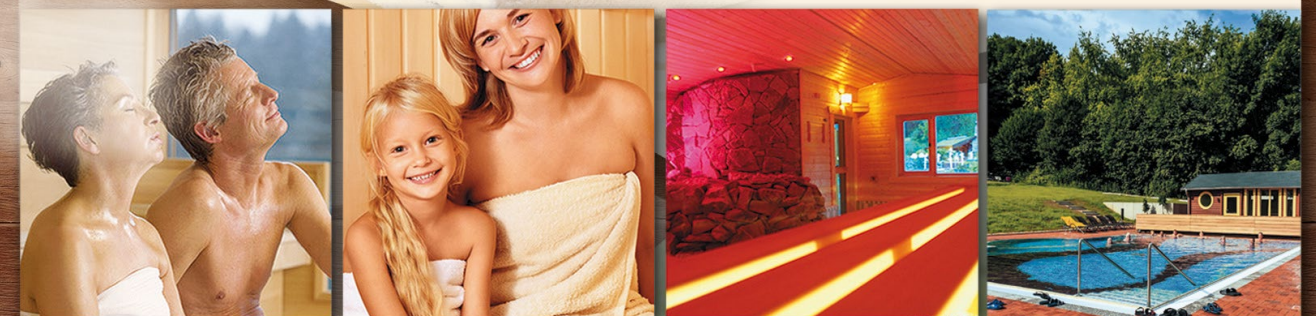
THEMA / BESCHREIBUNG: Kinder und Eltern erkunden mit einem Fragebogen den Tierpark.

NEU!
Sole-Vital-Bad
im Saunagarten

32°C warm
3% Salzkonzentration
ganzjährig geöffnet

LAGO
Die Therme.

wellness für mich.



Über 50.000 m²
Gesundheitsfläche mit Saunalandschaft,
Solewelt, Aquafitness, Kosmetik & Massage
DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER

Am Ruhmbach 2 Herne Tel. 02323 969-0 www.gysenberg.de

„Fit in den Frühling – Gesunde Hits für Kids“

MITTWOCH | 13. MÄRZ | 14:00 – 16:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa Kindervilla, Lena Brikmann,
Straßburger Straße 7, 44623 Herne, 02323 451521,
her-kiga-strassburgerstrasse@ekvw.de

ORT: **Ev. KiTa Kindervilla, Familienzentrum Haranni,
Straßburger Straße 7, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Lena Brikmann unter 02323 451521
oder her-kiga-strassburgerstrasse@ekvw.de
(Anmeldung in der aushängenden Liste für KiTaeltern)

THEMA / BESCHREIBUNG: Eltern-Kind Kochkurs

Kinder und der Hitzeschutz: Frau Dr. med. Anja Schulenburg informiert im Familienzentrum der Lebenshilfe Wilde Wiese

MITTWOCH | 13. MÄRZ | 14:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Fachbereich Integration, Kommunales Integrationszentrum
Herne und Familienzentrum Wilde Wiese - inklusive Kinder-
tagesstätte und anerkannter Bewegungskindergarten mit
dem Pluspunkt Ernährung

ORT: **Familienzentrum Wilde Wiese - Inklusive Kindertages-
stätte und anerkannter Bewegungskindergarten mit
dem Pluspunkt Ernährung, Jürgen-von-Manger-Str. 6 - 10,
44627 Herne, In der Eltern-Kind-Gruppe**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein (für Teilnehmende der Eltern-Kind-
Gruppe sowie Eltern/sorgeberechtigte Personen aus dem
Familienzentrum Wilde Wiese)

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Jeder von uns ist von der Klimaerwärmung
betroffen. So auch unsere Kinder. Deshalb wird Frau Dr. med.
Anja Schulenburg, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin,
am 13.03.24 im Familienzentrum Wilde Wiese - Inklusive Kin-
dertagesstätte und anerkannter Bewegungskindergarten mit
dem Pluspunkt Ernährung zum Thema Kinder und Hitzeschutz
referieren. Hierbei werden folgende Fragen besonders in den
Fokus genommen:

- Wie schütze ich meine Kinder und mich vor der Hitze?
- Wo liegen die Gesundheitsrisiken bzw. Gefahren?
- Was muss ich beachten? Wie kann ich den Alltag und die
Aktivitäten unter Hitzebedingungen gestalten?

Bepflanzen unserer Hochbeete und was daraus wächst

DONNERSTAG | 14. MÄRZ | 14:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum am Evk Herne e. V.,
Yvonne Rodriguez, Altenhöfener Straße 17, 44623 Herne,
02323 4982123, her-kiga-evk@ekvw.de

ORT: **Ev. KiTa und Familienzentrum am EvK Herne e. V.,
Altenhöfener Straße 17, 44623 Herne (auf dem Außen-
gelände, ebenerdig, aber an manchen Stellen nicht mit
z. B. Kinderwagen zugänglich aufgrund von Matsch)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Yvonne Rodriguez unter 02323
4982123 oder her-kiga-evk@ekvw.de (Erreichbar montags bis
freitags von 8:00 bis 14:00 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Neu erschaffene Hochbeete ermöglichen
den Kindern die Natur besser kennenzulernen. „Vom Samen bis
zur Pflanze“ und das anschließende Ernten bietet den Kindern
die Erfahrung, dass z. B. das Gemüse langsam heranwächst und
es dieses nicht nur im Supermarkt fertig zu kaufen gibt. Viele
Kinder haben heutzutage kaum noch Bezug zur Natur, dieses
möchten wir durch das Bepflanzen den Kindern näher bringen.
Des Weiteren lernen die Kinder, dass sich „gekümmert“ werden
muss. Tägliches Gießen gehört dazu. Verantwortungsbewusst-
sein und am Ende der Stolz, selbst zu ernten, fördert die Per-
sönlichkeitsentwicklung jeden Kindes. Auch viele Sinneswahr-
nehmungen werden geschult – ganz spielerisch und nebenbei!
Und wer kennt es nicht, aus dem eigenen Garten schmeckt es
immer noch am Besten.

Raufen nach Regeln - Judo mit KiTa-Kindern

FREITAG | 15. MÄRZ | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Familienzentrum Kinderwelt Eickel /
DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

ORT: **Familienzentrum Kinderwelt Herne-Eickel /
KiTa PlanB, Bielefelder Straße 56B, 44652 Herne,
Bewegungsraum der KiTa**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Kräfte Messen nach Regeln, Judo-Werte und
-Rituale, Fallen statt Stürzen für KiTa-Kinder.



Extrasportzeit für alle in der Tennishalle

MONTAG | 11. MÄRZ | 8:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule am Eickeler Park, Helena Hillebrand, Reichsstraße 44, 44652 Herne, 02325 60522, h.hillebrand@yahoo.com

ORT: **TC Parkhaus, Reichsstraße 40, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei H. Hillebrand unter 0152 27469070 oder h.hillebrand@yahoo.com

THEMA / BESCHREIBUNG: Extrasportzeit für alle in der Tennishalle.

Fitness am Morgen für alle

MONTAG | 11. MÄRZ | 8:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule am Eickeler Park, Helena Hillebrand, Reichsstraße 44, 44652 Herne, 02325 60522, h.hillebrand@yahoo.com

ORT: **Grundschule am Eickeler Park, Reichsstraße 44, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Fitness am Morgen für alle.

Refresh KAI deluxe

MONTAG | 11. MÄRZ | 8:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne zahnärztlicher Dienst Team Herne Mitte, Birscl Habrichi-Pulat, Freiligrathstraße 12, 44623 Herne, 02323 162512, birscl.habrichi-pulat@herne.de

ORT: **Gesamtschule Mont-Cenis, Mont-Cenis-Straße 180, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Hitzeperioden oder hohe Temperaturen können den Körper gesundheitlich herausfordern. Umso wichtiger ist es, dass viel und gesund getrunken wird. Doch viele Kinder und Jugendliche decken ihren Flüssigkeitsbedarf durch schädliche Getränke, die dem sich noch entwickelnden Körper neben der Hitze noch mehr Schaden zufügen. Mit den 6. Klassen der Mont-Cenis-Gesamtschule werden wir nicht nur, wie jedes Jahr in der Gesundheitswoche, mit altersgerechtem Wissen und Aktionen die Gesundheit der Zähne fördern, sondern auch auf das richtige, zahngesunde Trinken eingehen und die Kinder motivieren, Ihren Durst mit dem einzig wahren Durstlöscher zu stillen: Wasser!

Minigolf für die Großen an der frischen Luft

MONTAG | 11. MÄRZ | 8:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule am Eickeler Park, Helena Hillebrand, Reichsstraße 44, 44652 Herne, 02325 60522, h.hillebrand@yahoo.com

ORT: **Funpark Eickel MGC Rot-Weiß Wanne-Eickel, Heisterkamp 44, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Schwing den Schläger – Minigolf für die Großen.

Das „rollende“ Klassenzimmer

MONTAG | 11. MÄRZ | 8:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

OGGS Jürgen-Hof, Martin Renner, Jürgens Hof 61, 44628 Herne, 02323 83837, gs-juergens-hof@t-online.de

ORT: **OGGS Jürgens-Hof, Jürgens Hof 61, 44628 Herne (auf dem Schulgelände)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Unsere Schüler*innen rollen und gleiten auf Rollbrettern, Wave-Boards, Inlinern, Rollern und Fahrrädern.

Pestalozzi-Gesundheitswoche mit Obst-Aktion im Pestro und zahlreichen Veranstaltungen

MONTAG | 11. MÄRZ | 9:00 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Volker Gößling, Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, schulleitung@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: **Pestalozzi-Gymnasium, Pestro im Erdgeschoss, Harpener Weg 6, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Als Schule in den Landesprogrammen BuG und BNE nimmt das Pestalozzi-Gymnasium mit zahlreichen Veranstaltungen und einer Obst-Aktion im Pestro an der Herne Gesundheitswoche teil.

Klima im Wandel, Gesundheit im Fokus

MONTAG | 11. MÄRZ | 12:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

OGS Grundschule Forellstraße, Beate Wischniowsky, Forellstraße 26a, 44629 Herne, 02323 9517514

ORT: **OGS Grundschule Forellstraße, Forellstraße 26a, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Beate Wischniowsky unter 02323 9517514

THEMA / BESCHREIBUNG: Gesund geht auch lecker! Salat-Bar, Obstspieße, Yoga-Übungen, gesunde Getränke. Spiele rund ums gesunde Essen und Trinken.

Gesund und fit am Pantrings Hof – Gemeinsames Schulfrühstück

DIENSTAG | 12. MÄRZ | 8:00 – 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Pantrings Hof, Barbara Thiel, Eberhard-Wildermuth-Straße 43, 44628 Herne, 02323 981363, pantrings.herne@cityweb.de

ORT: **Grundschule Pantrings Hof, Schulhof oder Mehrzweckraum, Eberhard-Wildermuth-Straße 43, 44628 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gesundheit im Fokus am Pantrings Hof - Gesundes Essen und viel Bewegung - dies sind die Leitthemen des Fitnesstages an der Grundschule Pantrings Hof. Das gemeinsam zubereitete, gesunde Schulfrühstück wird in Form eines Riesen-Picknicks gemeinsam verspeist. Die Kinder sollen dazu auch die Lebensmittel genauer unter die Lupe nehmen und sich mit Basiswissen über Herkunft und Transportwege auseinandersetzen. Dies findet, je nach Wetterlage im Mehrzweckraum der Schule oder auf dem Pausenhof statt. Zudem stärkt das gemeinsame Essen das Gemeinschaftsgefühl - gemeinsam in eine gesunde Zukunft!

Ausdauer-Schwimmen

DIENSTAG | 12. MÄRZ | 8:00 – 9:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne, Volker Gößling, Harpener Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, schulleitung@pgherne.de, Fax 02323 16 2359

ORT: **Südpool Herne, Bergstraße 27, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Ausdauer-Schwimmen des 6. Jahrgangs

Gesundes Frühstück – Wo kommt mein Frühstück her?

DIENSTAG | 12. MÄRZ | 8:00 – 11:35 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Claudiuschule, Nicola Begoin, Claudiusstraße 88, 44649 Herne, n.begoin@gs-cla.herner.schule.de

ORT: **Grundschule Claudiuschule, Claudiusstraße 88, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gesundes Frühstück - Wo kommt unser Frühstück her? Wir frühstücken gesund und schauen, welche Wege Obst, Gemüse und Getreide hinter sich haben. (1. Schuljahre insgesamt 5 Klassen)

Achtsame Pause

DIENSTAG | 12. MÄRZ | 9:30 – 9:50 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Michaelschule, Christina Schieck, Michaelstraße 16, 44649 Herne, 02325 50755, c.schieck@gs-mic.herner.schule

ORT: **Michaelschule, Schulbücherei, Michaelstraße 16, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Achtsame Pausengestaltung für Schüler*innen der Michaelschule, die die Pausenzeit damit verbringen möchten, einmal bewusst durchzuatmen und im Hier und Jetzt zu sein.

Achtsam mit der Natur

DIENSTAG | 12. MÄRZ | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Realschule Crange, Stephanie Kirsch, Semlerstraße 4, 44649 Herne, 02325 6589091, s.kirsch@realschule-crange.de, Fax: 02325 798702

ORT: **Realschule Crange, Semlerstraße 4, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gemeinsam mit interessierten Schüler*innen der Realschule Crange wollen wir ins Wäldchen „Unser Fritz“ spazieren, um dort die Natur im Sinne der Achtsamkeit zu erforschen. Wir wollen die Natur mit allen Sinnen entdecken, um hier eine Entschleunigung zu erzielen und mögliche Sorgen sowie Kummer hinter uns zu lassen.

Wir machen einen Obstsalat

DIENSTAG | 12. MÄRZ | 10:00 – 10:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Südschule, Claudia Gröbe, Plutostraße 115, 44651 Herne,
0172 2370758

ORT: **Südschule, Plutostraße 115, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir machen einen bunten Obstsalat
(Klasse 4a).

Instrumenten-Karussell

DIENSTAG | 12. MÄRZ | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne, Alexander Saeger, Harpener
Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, hrsaeger@pgherne.de,
Fax 02323 16 2359

ORT: **Pestalozzi-Gymnasium, Raum 2.28, Harpener Weg 6,
44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Alexander Saeger
unter 02323 16 2133 oder hrsaeger@pgherne.de,
werktags 07:30 – 14:15 Uhr

THEMA / BESCHREIBUNG: Ausprobieren verschiedener Instrumente für
PG-Schüler*innen der Jahrgänge 5 – 7.

Optik-Sehen-Sinne

DIENSTAG | 12. MÄRZ | 13:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
OGS der Katholischen Grundschule Bergstraße,
Britta Ottenhoff, Bergstraße 13, 44625 Herne, 02323 1466782,
ogs-bergstrasse@caritas-herne.de

ORT: **Multifunktionsraum der OGS der Katholischen
Grundschule Bergstraße**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Das Auge, Wahrnehmung, optische Täu-
schung, Blindenschrift. Alles kindgerecht erklärt. Veranstaltun-
gen finden statt: Dienstag bis Freitag (je 15 Kinder pro Veran-
staltung).

Mit Schwung in den Frühling

MITTWOCH | 13. MÄRZ | 8:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Südschule Herne, Carina Kutrieb,
Plutostraße 115, 44652 Herne, 02325 32800

ORT: **Südschule Herne, Plutostraße 115, 44652 Herne
(Klasse 2c, Schulhof)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Carina Kutrieb unter 02325 32800

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Klasse 2c bereitet sich mental und kör-
perlich auf den Frühling vor.

Judo-Schnuppertag an der Europa-Grundschule Königstraße

MITTWOCH | 13. MÄRZ | 8:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. / Europa-Grundschule
Königstraße, Volker Gößling, Friedgrasstraße 63, 44652 Herne,
0177 2227991, volker.goessling@dsc-judo.de

ORT: **Europa-Grundschule Königstraße, Sporthalle,
Königstraße 25, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Judo-Schnuppereinheiten für alle Klassen
der Europa-Grundschule Königstraße.

Yoga gegen Abiturstress

MITTWOCH | 13. MÄRZ | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne, Gaby Wichmann, Harpener
Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, sozialarbeit@pgherne.de,
Fax 02323 16 2359

ORT: **Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne,
Raum E.07**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Gaby Wichmann unter 02323 16 2213
oder sozialarbeit@pgherne.de (werktags zwischen 07:30 und
14:15 Uhr)

THEMA / BESCHREIBUNG: Yoga / Entspannungstraining für Abi-
turient*innen.

Seilchen springen – Wir halten uns gesund und fit

DONNERSTAG | 14. MÄRZ | 8:00 – 12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Horstschule, Anke Maiwald, Richardstraße 6, 44625 Herne,
02325 41607, verwaltung@gs-horstschule.herne.de

ORT: **Horstschule, Richardstraße 6, 44625 Herne (Turnhalle)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Seilchen springen.

Ausdauer-Schwimmen

DONNERSTAG | 14. MÄRZ | 13:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne, Volker Gößling, Harpener
Weg 6, 44629 Herne, 02323 16 2213, schulleitung@pgherne.de,
Fax 02323 16 2359

ORT: **Wananas, Sportbecken, Am Wananas 1, 44653 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Ausdauer-Schwimmen mit Klassen des 7.
Jahrgangs.

Gesund und Fit

FREITAG | 15. MÄRZ | 8:00 – 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Horstschule, Claudia Marjanovic,
Richardstraße 6, 44625 Herne, 02325 41607,
verwaltung@gs-horstschule.herne.de

ORT: **Horstschule, Richardstraße 6, 44625 Herne (Schulhof)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir ernähren uns gesund mit Obst aus regio-
nalem Anbau.

Gesunder Tag

FREITAG | 15. MÄRZ | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Realschule Crange, Stephanie Kirsch, Semlerstraße 4,
44649 Herne, 02325 6589091, s.kirsch@realschule-crange.de,
02325 798702

ORT: **Realschule Crange, Semlerstraße 4, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Besuch auf dem Wochenmarkt. Gemeinsam
mit der Willkommensklasse der Realschule Crange werden ge-
sunde Lebensmittel besprochen. Auf dem Wochenmarkt wer-
den regionale Lebensmittel eingekauft und später zu einem
gesunden Frühstück zubereitet.

„Dafür ist immer Zeit“ – Kleine Momente der Entspannung

FREITAG | 15. MÄRZ | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Realschule Crange, Stephanie Kirsch, Semlerstraße 4,
44649 Herne, 02325 6589091, s.kirsch@realschule-crange.de,
02325 798702

ORT: **Realschule Crange, Semlerstraße 4, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Besonders in stressigen Zeiten ist es wichtig,
Momente der Ruhe zu finden. Frau Teuschner und Frau Kirsch
möchten interessierten Kolleg*innen der Realschule Crange
Möglichkeiten an die Hand geben, sich im Arbeitsalltag diese
kleinen Momente zu schaffen. Kurze aber effektive Übungen
für zwischendurch.

Die Galileo-Kids haben einen Plan B!

SONNTAG | 17. MÄRZ | 8:00 – 11:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Galileo-Schule, Julia Nacke, Schulstraße 57, 44623 Herne,
02323 16 4492, j.nacke@galileo-schule-herne.de

ORT: **Galileo-Schule, Schulstraße 21, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Galileo-Schule unter 02323 16 4492
oder verwaltung@galileo-schule.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Gemeinsam mit den Vorschulkindern und
den 4-jährigen der umliegenden KiTas reflektieren die Galileo-
Kids ihre Erkenntnisse aus der vorangegangenen Projektwoche
und stellen Möglichkeiten vor, selbst aktiv das Klima und die
eigene Gesundheit zu schützen. Abschließend gibt es noch eine
musikalische Darbietung mit enthaltener Klimabotschaft.

VERANSTALTER*INNEN

Alten- und Pflegeheim Ludwig-Steil-Haus Hirtenstraße 5-7 44652 Herne	DRK Tagespflege „Königsgruber Park“ Bergmannstraße 20 44651 Herne
Ausschuss für den Schulsport Rathausstraße 6 44649 Herne	Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Ortsgruppe Herne Wanne-Eickel
Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte Bredestraße 14 44623 Herne	DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. Friedgrasstraße 63 44652 Herne
Baukauer Turnclub Herne Bahnhofstraße 141 44623 Herne	DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel Harkortstraße 29 44652 Herne
Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1995 e. V. Forellstraße 26a 44629 Herne	Entsorgung Herne und Verbraucherzentrale Herne Südstraße 10 44623 Herne
Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 5 44623 Herne	Emschertal-Museum Stadt Herne Karl-Brandt-Weg 7 44629 Herne
Caritasverband Herne e. V. Seniorenberatungsstelle des Diakonischen Werkes im Matthäuszentrum Schulstraße 16 44623 Herne	Familienzentrum Kinderwelt Herne-Eickel / KiTa PlanB Bielefelder Straße 56B 44652 Herne
CSmh Ruhrgebiet Schnittstraße 16 44653 Herne	Familienzentrum Wilde Wiese Jürgen-von-Manger-Straße 6A 44627 Herne
Denise Iwanek - Expertin für körperliche und mentale Gesundheit Hellbachstraße 105 45661 Recklinghausen	Gesellschaft für Gastroenterologie Herne e. V. Dr. med. Dietrich Hüppe Hoverskamp 11a 44629 Herne
Die fünf Herner Seniorenberatungsstellen Schulstraße 16 44623 Herne	Herner Bädergesellschaft mbH Am Freibad 30 44649 Herne
	Imkerverein Herne Tulpenweg 35 44652 Herne

IFAK e. V. – Verein für multikulturelle Kinder- und Jugendhilfe - Migrationsarbeit Alleestraße 24 44793 Bochum
Koordinierungs- und Fachstelle „Partnerschaft für Demokratie“ Herne Bahnhofplatz 15 44623 Herne
Lebenshilfe Herne/Wanne-Eickel Neustraße 27 44623 Herne
mkk - meine Krankenkasse Meesmannstraße 116 44807 Bochum
Mont-Cenis-Gesamtschule Mont-Cenis-Straße 180 44627 Herne
Netzwerk Organspende e. V. Gesundheitscampus-Süd 9 44801 Bochum
Posaunenchor des CVJM Herne e. V. Europaplatz 2 44623 Herne
Stadtsportbund Herne e. V. Bahnhofstraße 143 44623 Herne
Stadt Herne, Fachbereich Integration, Kommunales Integrationszentrum Herne Rademachersweg 15 44649 Herne
Stadt Herne Zahnärztlicher Dienst Team Herne Mitte Freiligrathstraße 12 44623 Herne

Stadt Herne Sozialpsychiatrischer Dienst Rathausstraße 6 44621 Herne
St. Elisabeth Gruppe Hospitalstraße 19 44649 Herne
Michael Schrick Germanenstraße 62 44629 Herne
Spielezentrum im Stadtteilzentrum H2Ö Hölkeskampring 2 44625 Herne
Stadt Herne - Jugendförderung Hölkeskampring 2 44625 Herne
Stadtverband der Gartenfreunde Herne-Wanne e. V. Im Sportpark 25 44652 Herne
Tischtennisclub Westfalia Herne 1992 e. V. Kaiserstraße 26a 44629 Herne
Treffpunkt DRK Haus am Flottmannpark Am Flottmannpark 6 44625 Herne
Turnverein Börnig Sodingen Castroper Straße 184 44627 Herne
TV Wanne 1885 e. V. Plutostraße 19 44651 Herne
vhs Herne Wilhelmstraße 37 44649 Herne
Werkstatt Artig Otto-Hue-Straße 45 44623 Herne

YogaSchicht Susanne Thiel Neustraße 21 44623 Herne
SCHULEN
Emschertal Berufskolleg Steinstraße 17 44652 Herne
Europa-Grundschule Königstraße Königstraße 25 44652 Herne
Galileo-Schule Schulstraße 57 44623 Herne
Grundschule Claudiuschule Claudiusstraße 88 44649 Herne
Grundschule am Eickeler Park Reichsstraße 44 44652 Herne
Grundschule Michaelschule Michaelstraße 16 44649 Herne
Grundschule Pantrings Hof Eberhard-Wildermuth-Straße 43 44628 Herne
Horstschule Richardstraße 6 44625 Herne
OGS Grundschule Forellstraße Forellstraße 26a 44629 Herne
OGS Jürgens-Hof Jürgens Hof 61 44628 Herne
OGS KGS Bergstraße Bergstraße 13 44625 Herne

Pestalozzi-Gymnasium Harpener Weg 6 44629 Herne
Realschule Crange Semlerstraße 4 44649 Herne
Südschule Herne Plutostraße 115 44652 Herne
KiTas
Ev. KiTa und Familienzentrum am Evk Herne e. V. Altenhöfener Straße 17 44623 Herne
Ev. KiTa und Familienzentrum „Unterm Regenbogen“ Poststraße 33 44629 Herne
Ev. KiTa Kindervilla Straßburger Straße 7 44623 Herne
Ev. KiTa Mobile Eickeler Bruch 125 44652 Herne
Katholische KiTa St. Anna im Familienzentrum Haranni Franz-Düwell-Straße 6 44623 Herne
Katholische KiTa St. Anna Franz-Düwell-Straße 6 44623 Herne
KiTa und Familienzentrum Regenkamp Regenkamp 70 44625 Herne

SPONSOR*INNEN

AWO Kreisverband Herne

Breddestraße 14
44623 Herne

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29
44652 Herne

Evangelisches Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24
44623 Herne

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.

Wiescherstraße 20
44623 Herne

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1
44623 Herne

Revierpark Gysenberg Herne GmbH

Am Revierpark 40
44627 Herne

SoVD Sozialverband Deutschland

Im Wildholz 1
44623 Herne

St. Elisabeth Gruppe

Hospitalstraße 19
44649 Herne

Evangelisches Krankenhaus Herne



Im Evangelischen Krankenhaus Herne stehen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt der medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und seelsorgerischen Versorgung. Kompetente Ärzte bieten moderne Spitzenmedizin. Festgelegte Qualitätsstandards garantieren eine Behandlung auf höchstem Niveau. Das Evangelische Krankenhaus Herne ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 und MAAS-BGW.

An beiden Standorten sind insgesamt über 1.200 Mitarbeitende in der ambulanten und stationären Patientenversorgung im Einsatz.

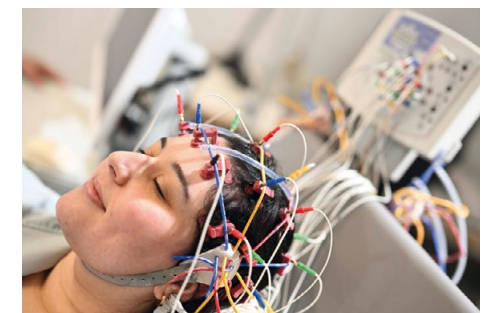
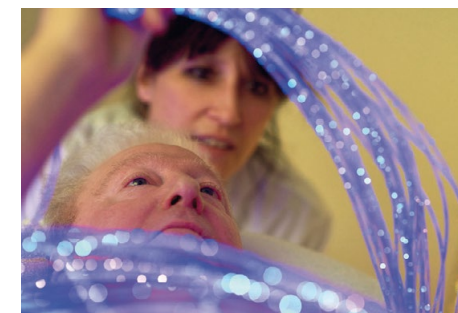
Betriebsstelle Herne-Mitte

Wiescherstr. 24
02323.498 - 0

Betriebsstelle Herne-Eickel

Hordeler Str. 7 - 9
02323.4989 - 0

www.evkh-herne.de



MEDIZINISCHE KLINIKEN AM EVK HERNE

■ **Anästhesiologie und Intensivmedizin**
02323.498-2061

■ **Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie**
Prof. Dr. med. Chris Braumann
02323.498-2021

■ **Unfallchirurgie und Orthopädie**
Dr. med. Guido Rölleke
02323.498-2241

■ **Gefäßchirurgie**
Dr. med. Anne-Kathrin Dauphin
02323.498-2029

■ **Thoraxchirurgie**
Dr. med. Dipl.-Oec. Erich Hecker
02323.498-9 2212

■ **Pneumologie**
Prof. Dr. med Santiago Ewig
02323.498-9 2454

■ **Neurologie**
Prof. Dr. med. Christos Krogias
02323.498-2031

■ **Innere Medizin**
Dr. med. Jens Verbeek
Dr. med. Ali Halboos
02323.498-2051

■ **Frauenklinik**
Luljeta Korca
02323.498-2041

**Ein
starkes
WIR**



Spontan und unabhängig.

**Erledigen Sie Ihre
Finanzgeschäfte jederzeit
und überall.**

**Mit Online-Banking und den
Apps der Sparkasse.
Mehr Infos unter
www.herner-sparkasse.de**

Weil's um mehr als Geld geht.



Herner Sparkasse