

Manege frei!

Vielfalt entdecken,

Gesundheitswissen stärken!

37. Herner Gesundheitswoche

31. März - 6. April 2025



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.evk-herne.de



MEDIZINISCHE KLINIKEN AM EVK HERNE

■ **Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin**
Priv. Doz. Dr. med. Christian Berger
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**
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

EvK Herne – ein Unternehmen
im Evangelischen Verbund Augusta Ruhr

INHALT

Vorwort von Dr. Frank Dudda	5
Grußwort der Gesundheitsförderung und -planung Herne	6
PROGRAMM <i>Überblick</i>	
Sonderveranstaltungen	7
Montag	31. März 8
Dienstag	1. April 14
Mittwoch	2. April 21
Donnerstag	3. April 28
Freitag	4. April 34
Samstag	5. April 38
Sonntag	6. April 40
Veranstaltungen in KiTas	42
Veranstaltungen in Schulen	44
Übersicht Veranstalter*innen	48
Übersicht Sponsor*innen	50

V O R W O R T

„Manege frei – Vielfalt entdecken, Gesundheitswissen stärken!“

Liebe Bürger*innen, liebe Interessierte,
liebe Unterstützer*innen der Herner Gesundheitswoche,

viele Menschen in Herne und in ganz Deutschland sind besorgt, wie es weitergeht, denn auch im Jahr 2025 warten wieder viele Veränderungen auf uns. Bei allem Wandel und Unsicherheit helfen Wissen und Zusammenhalt. Dafür steht auch die 37. Herner Gesundheitswoche.

Zusammen können wir mehr erreichen - mehr für unsere Gesellschaft ebenso wie für unsere Gesundheit. Die Stadt Herne unterstützt die Menschen dabei, indem wir auch in diesem Jahr alle Bürger*innen einladen, im Rahmen der Herner Gesundheitswoche gesundheitsförderliche Angebote, Veranstaltungen und Mitmachaktionen im gesamten Herner Stadtgebiet kostenlos wahrzunehmen.

Durch das gemeinsame Engagement der Akteur*innen in Herne ist es uns auch in diesem Jahr wieder gelungen, ein interessantes und vielseitiges Programm zusammenzustellen. Nutzen Sie die Möglichkeit, neue Sportarten kennenzulernen, sich über Selbsthilfe zu informieren und in Bezug auf verschiedenen Gesundheitsthemen weiterzubilden.

Zusammen lernen, gemeinsam aktiv werden und in Bewegung kommen, das kann in vielerlei Hinsicht helfen und die Gesundheit fördern. Indem wir Spaß an Bewegung entwickeln oder erfahren, was bei bestimmten Krankheiten helfen kann, aber auch indem wir die Zeit, in der wir Lernen und Aktivitäten wahrnehmen, teilen. Indem wir uns austauschen und die Vielfalt, die unsere Stadt zu bieten hat, schätzen. Nutzen Sie diese Gelegenheit und seien Sie dabei! Entdecken Sie, was Herne zu bieten hat und lassen Sie sich durch die Vielzahl der Angebote inspirieren.



Nicht nur die Menschen in Herne stehen für Vielfalt, auch das Angebot der Herner Akteur*innen, die sich auch in diesem Jahr wieder an der Gesundheitswoche beteiligen. Sie alle machen es den Menschen in Herne möglich, aktiv zu werden. Wir alle können diese Woche im Jahr nutzen, um uns zu besinnen, was wichtig ist: Gesundheit und Gemeinschaft.

Die Gesundheitswoche 2025 bietet vom 31. März bis zum 06. April zahlreiche kostenfreie Informationsveranstaltungen, Workshops und Mitmach-Aktionen zu unterschiedlichen Themen.

Wir freuen uns über die kreative Beteiligung der Organisationen und Unternehmen, städtischen Fachbereiche, (Wohlfahrts-)Verbände, Krankenhäuser,

Ärzt*innen, Therapeut*innen, Selbsthilfegruppen, Initiativen, Kitas, Schulen sowie Ganztagsbereiche an den Herner Schulen.

Bereits der traditionelle feierliche Auftakt am Montag, den 31. März 2025, ist in diesem Jahr ein ganz besonderes Highlight: Passend zum Motto „Manege frei – Vielfalt entdecken, Gesundheitswissen stärken!“ eröffnen wir die 37. Herner Gesundheitswoche im Circus Schnick-Schnack. Seit Ende letzten Jahres hat der Zirkus „von und für Familien“ seine Zelte dauerhaft in Herne aufgeschlagen. Darüber freuen wir uns.

Im Namen aller Menschen in Herne danke ich mich bei den Veranstaltenden, den Sponsor*innen der Herner Gesundheitswoche sowie der verantwortlichen Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne.

Ich wünsche allen eine ereignisreiche, spannende und stärkende Zeit, viel Spaß und gutes Gelingen.

Dr. Frank Dudda

IMPRESSUM

Herausgebende: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

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

Redaktionsleitung: Marie Meinhardt
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 4570
www.herne.de/Stadt-und-Leben/Gesundheit
Marie.Meinhardt@herne.de

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

Fotos: Adobe Stock

Auflage: 1.750 Exemplare

GRUSSWORT

„Manege frei – Vielfalt entdecken, Gesundheitswissen stärken!“

Liebe Menschen in Herne, liebe Interessierte,
liebe Mitgestalter*innen der Herner Gesundheitswoche,

vom 31. März bis zum 06. April 2025 laden wir Sie herzlich ein, Teil der 37. Herner Gesundheitswoche zu sein! Mit einer feierlichen Eröffnung am Montag öffnen wir den Vorhang und starten in das bunte Programm der Herner Gesundheitswoche.

Die Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit freut sich auch in diesem Jahr wieder über die aktive Teilnahme der Akteur*innen in Herne und noch viel mehr auf die aktive Teilnahme der Herner Bürger*innen!

Zum 37. Mal laden wir Sie ein, in dieser besonderen Woche aktiv zu werden für Ihre Gesundheit! Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über Gesundheitsthemen zu informieren sowie neue Sportarten, Vereine und Menschen kennenzulernen. Entdecken Sie, wie gut es tut, sich gemeinsam auf den Weg für mehr Gesundheit zu machen.

Mit unserer Arbeit möchten wir Sie motivieren, das vielseitige Angebot in Herne kennenzulernen. Unsere Kooperationspartner*innen, aber auch die Stadt Herne selbst, bieten Ihnen hierzu im Rahmen der Gesundheitswoche jede Menge Gelegenheit. Aber nicht nur innerhalb dieses Aktionszeitraums bieten wir Ihnen jedes Jahr aufs Neue niedrigschwellige Zugang zu gesundheitsförderlichen und präventiven Angeboten. Wir, und der gesamte Fachbereich Gesundheit, sind jeden Tag im Einsatz, um die Gesundheit der Menschen in Herne zu stärken. Wir sind



Marie Meinhardt, Abteilungsleitung
Gesundheitsförderung und -planung im
Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

zum Beispiel in verschiedenen Quartieren tätig, entwickeln Projekte mit und für Familien, begleiten diese durch die U-Untersuchungen, beraten Menschen mit sozial-psychiatrischen Problemen und Menschen, die einen Platz in der Herner Selbsthilfe suchen.

Wir möchten Ihnen dort begegnen, wo Sie sich gerne aufhalten und wir möchten gemeinsam mit Ihnen planen und gestalten. Daher freuen wir uns über die kreative Beteiligung der Vereine, Initiativen, Organisationen, Unternehmen, städtischen Fachbereiche, (Wohlfahrts-)Verbände, Krankenhäuser, Ärzt*innen, Therapeut*innen, Selbst-

hilfegruppen, KiTas und Schulen sowie der Ganztagsbereiche an den Herner Schulen.

Danke, dass Sie die Gesundheitswoche jedes Jahr zu etwas Besonderem für die Menschen in Herne machen!

Im Namen aller Menschen in Herne bedanken wir uns bei allen Veranstaltenden und allen Sponsor*innen! Wir danken außerdem allen, die das Angebot wahrnehmen und sich für ihre Gesundheit und ein gesundes Miteinander in Herne einsetzen!

Alles Gute und viel Spaß bei der diesjährigen Gesundheitswoche – Manege frei für unser Programm!

*Ihr Team der Gesundheitsförderung
und -planung der Stadt Herne*

PROGRAMM *Überblick*

Sonderveranstaltungen

Kompaktveranstaltung - Neue Impulse für den Sportunterricht: Praktische Ansätze für den Schulalltag

MITTWOCH | 26. MÄRZ | 9:00 – 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ausschuss für den Schulsport

ORT: **Grundschule Jürgens Hof, Jürgens Hof 61, 44628 Herne, Sporthalle**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Pia Klems unter pia@team-klems.de

THEMA / BESCHREIBUNG:

Modul 1: Gewaltprävention

Modul 2: Kreative Tanzideen direkt zum Ausprobieren

Modul 3: Exekutive Funktionen im Basketball

Modul 4: Zirkus macht Schule – Kreative Fortbildung im Zirkuszelt

Aus vier Modulen können drei ausgewählt werden.

Free as a bird - Gesundheit ohne Hindernisse: Wege zur inklusiven medizinischen Versorgung von Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen

DONNERSTAG | 27. MÄRZ | 13:15 - 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt, Inklusionsbüro des Fachbereichs Soziales, Fachbereich Gesundheit

ORT: **Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich in der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung unter 02323 16 3739 oder 02323 16 3406 oder unter gesundheitswoche@herne.de bis zum 17. März 2025

THEMA / BESCHREIBUNG: In der Veranstaltung wird in diesem Jahr das Thema der medizinischen Versorgung von Frauen und Mädchen mit Behinderungen sowohl unter den Blickwinkeln „Gendersensible Medizin“ sowie „Barrierefreiheit bei ärztlichen Behandlungen“ thematisiert. Dabei werden die spezifischen Herausforderungen und Bedürfnisse von Frauen mit Behinderungen im medizinischen Versorgungssystem beleuchtet. Expert*innen aus Medizin, Pflege und Beratung werfen zusammen einen Blick auf Barrieren, Lösungsansätze und Best-Practice-Beispiele.

Ziel ist es, die Perspektiven von Betroffenen und Fachleuten zusammenzubringen. Die Fachveranstaltung steht allen Interessierten offen, richtet sich jedoch insbesondere an Fachkräfte, Betroffene und Entscheidungsträger*innen im Sozial- und Gesundheitswesen.



Eröffnung der 37. Herner Gesundheitswoche

MONTAG | 11:00 bis ca. 13:00 Uhr

ORT: Circus Schnick-Schnack
Jürgens Hof 59, 44628 Herne

11:00 Uhr | Begrüßung und Moderation
Dr. Angelika Burrichter, Leitung des Fachbereichs
Gesundheit der Stadt Herne

**11:05 Uhr | Grußwort und offizielle Eröffnung
der Gesundheitswoche**
Dr. Frank Dudda, Oberbürgermeister der Stadt Herne

11:15 Uhr | Grußwort des Hausherrn
Herr Christian Stoll, Geschäftsführender Vorstand,
Pädagogische Leitung und Eventmanager von Circus
Schnick-Schnack

11:20 Uhr | Schüler*innengesangsauftritt
Schulchor der Grundschule Jürgens Hof
Jahrgangübergreifende Schüler*innen der Grund-
schule Jürgens Hof

11:30 Uhr | Auftritt der Ballet AG
Schüler*innen des Gymnasiums Wanne

**11:45 Uhr | Präsentation
„Manege frei für die Erholung“**
Dr. Sebastian Altfeld, Psychotherapeut, Sport- und
Performance Psychologe, Geschäftsführer von Ready-
2Perform

12:30 Uhr | Akrobatikshow
Artist*innen von Circus Schnick-Schnack

**12:40 Uhr | Verabschiedung und Eröffnung
des Buffets**
Dr. Angelika Burrichter, Leitung des Fachbereichs
Gesundheit der Stadt Herne

Ab 12:45 Uhr | Imbiss und Austausch

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Gesundheitsförderung und -planung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne
Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16 4570

Ansprechpartnerin: Marie Meinhardt
Tel. 02323 16 4570 | gesundheitswoche@herne.de

Wie (be)nutze ich meine elektronische Patientenakte (ePA)? Die ePa einfach erklärt.

MONTAG | 10:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Verbraucherzentrale Herne
und Senioren-Internetc@fe Herne e. V.

ORT: AWO Begegnungsstätte, Breddestraße 14, 44623 Herne
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei der Verbraucherzentrale Herne unter 02323 9604250 oder unter herne@verbraucherzentrale.nrw
THEMA/BESCHREIBUNG: Die elektronische Patientenakte, kurz ePA genannt, ist eine Neuerung im Gesundheitssystem für alle gesetzlich Versicherten. In ihr stellen Ärztinnen, Ärzte und medizinische Einrichtungen Gesundheitsdaten der Patient*innen ein. Bei dieser Veranstaltung wird genau erklärt, was die ePA ist, wie die Anwendungen funktionieren und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um sie nutzen zu können. Neben einem kurzen Input ist das Ziel, mit den Besucher*innen die App direkt auszuprobieren. Die Voraussetzung hierfür ist allerdings ein persönlicher Online-Pin. Dieser ist bitte mitzubringen und muss vorher bei der eigenen Krankenkasse angefordert werden.

Walk and talk

MONTAG | 10:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Claudia Schwarz-Albert / CSMH Ruhrgebiet

ORT: Revierpark Gysenberg Herne, Am Revierpark 22, 44627 Herne, Treffpunkt vor der Hannibal Arena

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Claudia Schwarz-Albert unter 01523 1349794 oder unter hallo@claudia-schwarz-meets-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Der „Walk and talk“ richtet sich an alle interessierten Herner*innen, die Lust haben auf Natur und Bewegung. Wir spazieren gemeinsam in gemütlichem Tempo, sprechen dabei über „Gott und die Welt“ oder genießen einfach den schönen Weg. In Achtsamkeit für die Vielfalt und Schönheit der Natur, nach dem Motto: „Manege frei für den Jahreskreislauf“. Dabei unterhalten wir uns über den Puls der Zeit, das aktuelle Tagesgeschehen und wenn gewünscht, auch über tiefergehende Themen und private Eindrücke. In angemessener Art und Weise, grad so wie es für den jeweiligen „Talk“ passt. Es darf aber auch gerne einfach mal die Stille genossen werden. Gemütliche Kleidung reicht. Wir wählen Wege, die mit Kinderwagen, Rollator, u. ä. gut begehbar sind.

Pilates

MONTAG | 11:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Gesundes Kochen für Alt und Jung

MONTAG | 11:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Daniela Pauly unter 02325 969 414 bis zum 15. März

THEMA/BESCHREIBUNG: Gesundes Kochen mit den Bewohner*innen des DRK-Altenhilfezentrums „Königsgruber Park“ und den Kindern der ev. KiTa Turmstraße.

Autogenes Training

MONTAG | 12:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Einführung in das Nordic Walking

MONTAG | ab 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

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 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 Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Offenes Singen

MONTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

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

Einfach Kommunizieren: Die Kraft der leichten Sprache

MONTAG | 14:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Gesundheitsförderung und -planung der Stadt Herne

ORT: Stadtbibliothek Herne-Mitte, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne, Lesesaal

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Rasmus Nell unter 02323 16 4591 oder unter rasmus.nell@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Das Thema Gesundheit geht uns alle an! Aber erreichen wir auch immer alle Personengruppen mit unserer Ansprache? Insbesondere die Kommunikation gesundheitlicher Themen ist häufig geprägt durch komplizierte Fachtermini und sperrige Satzkonstruktionen. Leider gehen so wichtige Informationen auf dem Kommunikationspfad zwischen Sender*in zu Empfänger*in verloren. Aus diesem Grund laden wir alle aus beruflichen oder aus persönlichen Gründen interessierten Personen in Herne zum Workshop „Einfach kommunizieren: Die Kraft der leichten Sprache“ ein. Die Teilnehmer*innen lernen klare und einfache Satzstrukturen zu verwenden und Fachbegriffe zu vermeiden. Referentin der Veranstaltung ist Dr. Katarina Prchal, Professorin für „Behinderung und Inklusion“ an der Hochschule Bochum.

Reflux - Der Weg von den Symptomen zur Therapie

MONTAG | 15:00 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe, Medizinische Klinik I – Allgemeine Innere, Nephrologie, Gastroenterologie, Pneumologie

ORT: **Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, großer Hörsaal**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Reflux – Der Weg von den Symptomen zur Therapie.

Schlaganfallhelfende – Hilfe, die ankommt

MONTAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Herne

ORT: **AWO Begegnungsstätte, Breddestraße 14, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Ulrike Gaus zwischen 9:00 und 13:00 Uhr unter 02323 952410 oder unter u.gaus@awo-ruhr-mitte.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Wie ein Blitz aus heiterem Himmel – ein Schlaganfall kommt plötzlich und unerwartet. Die AWO-Ruhr-Mitte hat mit Unterstützung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ehrenamtliche Schlaganfallhelfer*innen ausgebildet. Sie unterstützen betroffene Menschen und ihre Familien. Sie kommen direkt ins Haus, begleiten, hören zu, motivieren und geben wertvolle Tipps im Alltag. Die Helfer*innen stellen ihr Ehrenamt in deutscher und türkischer Sprache vor.

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

MONTAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

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 – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Kunsttherapie

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Birga Müller unter 02325 374 4000

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.

Tabakentwöhnung bei COPD

MONTAG | 15:45 – 16:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Medizinische Klinik I – Allgemeine Innere, Nephrologie, Gastroenterologie, Pneumologie

ORT: **Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, großer Hörsaal**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Tabakentwöhnung bei COPD.

Prävention 2025: Wie werde ich 100 Jahre ohne Herzinfarkt und Schlaganfall?

MONTAG | 16:30 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Medizinische Klinik I – Allgemeine Innere, Nephrologie, Gastroenterologie, Pneumologie

ORT: **Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, großer Hörsaal**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Prävention 2025: Wie werde ich 100 Jahre ohne Herzinfarkt und Schlaganfall?

Kinderturnen – Inklusion

MONTAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Fitnessgymnastik für Frauen 50+

MONTAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sportverein GEA-Happel e. V.

ORT: **Sporthalle Gymnasium Eickel, Gabelsbergerstraße 22, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Dorothee Jaresch-Schulte unter 02323 316808 oder unter an.majchrzak@svgeahappel.de. Bei Fragen zu den Inhalten melden Sie sich gerne telefonisch. Zur Anmeldung genügt eine E-Mail.

THEMA/BESCHREIBUNG: Liebe Damen ab 50 Jahren, wusstet Ihr, dass regelmäßiges Training nicht nur Eure körperliche Gesundheit fördert, sondern auch euer Wohlbefinden steigert und das Selbstbewusstsein stärkt? Unser Fitnesskurs speziell für Frauen ab 50 Jahren bietet eine perfekte Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre gemeinsam mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun. Unter fachkundiger Anleitung erfahrt ihr, wie ihr euren Körper gesund und fit halten könnt. Wir freuen uns auf Sie/Euch!

Judo-Techniklehrgang

MONTAG | 17:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Volker Gößling unter 0177 2227991 oder unter volker.goessling@dsc-judo.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Judo-Techniklehrgang für ältere Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene. Diese Veranstaltung ist Teil der DSC-Gesundheitswoche.

Krafttraining

MONTAG | 18:00 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Tischtennis

MONTAG | 18:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Kochkurs: Low-Carb für Ihr Wohlbefinden

MONTAG | 18:00 – 21:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

vhs Herne

ORT: **vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne, Lehrküche**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter vhs@herne.de (Kursnummer 7725); Stornierungen werden nur mindestens eine Woche vor Kursbeginn akzeptiert. Sonst wird das Kochgeld fällig. Durch diese Regelung gibt es eine höhere Planungssicherheit für den Einkauf.

THEMA/BESCHREIBUNG: In diesem Kochkurs, verzichten wir vor allem auf Kohlenhydrate aus Getreide und Hülsenfrüchten, nicht aber auf den Genuss. Anstelle dessen kochen wir mit Fisch, Fleisch, Gemüse, Nüssen, Kernen und Milchprodukten. Am Ende entsteht ein ganzes Menü, das Sie einfach zuhause nachkochen können. Teilnehmende zahlen lediglich die Lebensmittelumlage von 20,- EUR. Sie bezahlen diese direkt im Kurs.

**Stärke deinen Körper und Geist:
Outdoor-Krafttraining mit Musik
für ein gesundes Leben!**

MONTAG | 19:30 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness

ORT: BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness
Flottmannstraße 53d, 44807 Bochum.

Stadtgrenze Herne-Bochum, kurz vor der Kletterhalle
Neoliet. Parkplätze der Firma ITA stehen zur Verfügung.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michael Schrick unter 0163 4777102
oder unter info@bewegungsoffensive.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Unser von Musik begleitetes Outdoor-Krafttraining bringt nicht nur deinen Körper in Form, sondern fördert auch dein allgemeines Wohlbefinden! Es kombiniert effektive Übungen mit mitreißenden Beats, um dein Fitnesslevel zu steigern und deine Gesundheit zu fördern. Egal, ob du Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r bist, unser Outdoor-Krafttraining ist für jede*n geeignet! Lass uns gemeinsam an deiner Gesundheit arbeiten und die Freude an Bewegung im Freien feiern!

Aquafitness

MONTAG | 20:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

ORT: Gemeinschaftsgrundschule,
Börsinghauser Straße 64 in 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Der Mensch ist eine zarte Pflanze,
die in der Gemeinschaft blüht.



**Selbsthilfe, Beratung und vernetzte Angebote
für ein langes, gutes Leben.**

Harkortstraße 29 · 44652 Herne · info@drk-herne.de · www.drk-herne.de
Telefon 02325 969-500



Sehtest und Augen-Check

DIENSTAG | 9:15 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Haus der Optik

ORT: Haus der Optik, Overhofstraße 4a, 44649 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Sehtest und Screening (Augendruck, Tränenfilm, Augenlinse und Makula).

Achtsam im Beruf: Gewaltfreie Kommunikation und Stressmanagement

DIENSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Projekt AiKo-Süd: Arbeitsintegration durch Kompetenzförderung in Wanne-Süd

ORT: DRK Wanne-Eickel, Harkortstraße 29, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Elke Laufer-Breitenstein unter 02323 16 9152 oder unter elke.laufer-breitenstein@gbh.herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Der berufliche Alltag kann mit seinen vielfältigen Anforderungen sehr belastend sein: Wir unterstützen Sie darin, die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren und Strategien zu entwickeln, um herausfordernde Situationen erfolgreich bewältigen zu können. In entspannter Atmosphäre sprechen wir über eigene Erfahrungen und das Entstehen von Stress im Berufsalltag. Sie erhalten Empfehlungen zum Stressmanagement, zu Entspannungstechniken und zur Förderung eines achtsamen Umgangs mit Kolleg*innen auf Basis einer gewaltfreien Kommunikation. In kleinen Übungen erproben Sie deeskalierende Gesprächstechniken und Achtsamkeitstipps.

Das Projekt „AiKo-Süd“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier – BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Fit auf zwei Rädern! Anfängerinnenfahrradkurs für (Neu-) zugewanderte Frauen. Teil 1

DIENSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Verkehrswacht Wanne-Eickel in Kooperation mit der Stadt Herne

ORT: Jugendverkehrsschule Wanne-Eickel, Unser-Fritz-Straße 108, 44653 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Rasmus Nell unter 02323 16 4591 oder unter rasmus.nell@herne.de. Um einen Kurserfolg sicherstellen zu können, wird die Teilnehmerinnenzahl auf 7-8 Teilnehmerinnen begrenzt. Die Platzreservierung erfolgt in chronologischer Reihenfolge nach Anmeldezeitpunkt.

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Verkehrswacht Wanne-Eickel lädt zusammen mit dem Fachbereich Integration und dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne am Dienstag, den 01.04.2025 und am Donnerstag, den 03.04.2025 (neu-)zugewanderte Frauen zu einem zweitägigen Anfängerinnenfahrradkurs in die Jugendverkehrsschule ein. Unter fachlicher Anleitung lernen die Teilnehmerinnen, wie man sich sicher und unfallfrei auf zwei Rädern fortbewegt. Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerinnen sollten am Veranstaltungstag fahrradtaugliche Kleidung tragen (enger anliegende Hosen und fahrradtaugliche Sportschuhe) sowie Verpflegung mitbringen. Warnwesten und Fahrradhelme werden gestellt und müssen nicht mitgebracht werden. Wir freuen uns darauf, Ihnen die Freude und die Freiheit des Fahrradfahrens vermitteln zu dürfen!

Progressive Muskelentspannung im Sitzen

DIENSTAG | 10:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

ORT: DRK-Hausgemeinschaften, Bergmannstraße 2, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Carmen Löbel unter 02325 969 449 bis zum 15. März

THEMA/BESCHREIBUNG: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Basketball spielen mit HTC-Profis

DIENSTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Emina Altfeld werktags von 7:30 bis 14:15 Uhr unter 02323 16 2213 oder fr.altfeld@pgherne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Basketball spielen mit Bundesliga-Spieler*innen und Trainer*innen des Herner-Turn-Clubs für Schüler*innen aller Altersgruppen und Gäste.

Klettern & Bouldern

DIENSTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michel Kortmann werktags von 7:30 bis 14:15 Uhr unter 02323 16 2213 oder hr.kortmann@pgherne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Kletterspiele am Boulderwürfel und top-ropegesichertes Klettern an der Kletterwand für Schüler*innen und Gäste.



Offenes Tanzen

DIENSTAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Carolin Fet werktags von 7:30 bis 14:15 Uhr unter 02323 16 2213 oder fr.fet@pgherne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Tanzen für Schüler*innen aller Jahrgangsstufen und Gäste.

Sozialpsychiatrischer Dienst



Wir unterstützen...

Menschen mit psychischen Störungen und Suchterkrankungen.

Menschen in Krisensituationen, mit Selbsttötungsabsichten, mit schwierigen Krankheitsverläufen.

Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen oder altersbedingten Störungen.

Angehörige, Freunde und Bekannte der betroffenen Menschen.

Wir helfen und begleiten kostenlos in Beratungsgesprächen bei Ihnen zuhause, in Sprechstunden oder auch telefonisch. Weitere Informationen erhalten Sie unter

E-Mail: SozialpsychiatrischerDienst@herne.de

Herne-Zentrum Telefon: 0 23 23 / 16 – 24 50
Herne-Wanne Telefon: 0 23 23 / 16 – 35 85



Sonderveranstaltungen EvK Herne - Gesundheitstag

DIENSTAG | 14:00 - 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.

Gefäßchirurgie erleben: Von Material bis Technik

DIENSTAG | 14:00 - 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Klinik für Gefäßchirurgie, EvK Herne

THEMA/BESCHREIBUNG: Besuchen Sie unseren Stand der Klinik für Gefäßchirurgie und erleben Sie hautnah, wie haarfeine Nähte gesetzt werden. Probieren Sie es selbst aus, entdecken Sie unsere Materialien und kommen Sie mit unseren Expert*innen ins Gespräch!

Umgeknickt - Übungsansätze nach Bandverletzung am oberen Sprunggelenk

DIENSTAG | 14:00 - 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Klinik für Unfallchirurgie, EvK Herne

THEMA/BESCHREIBUNG: Dieser Vortrag beleuchtet Verletzungen und ihre möglichen Folgerisiken, mit einem Fokus auf die Bedeutung der Rehabilitation. Im anschließenden Mini-workshop lernen Sie praktische physiotherapeutische Übungen zur Stabilisierung des OSG kennen, um Verletzungen vorzubeugen und die Genesung zu unterstützen.

Körperanalyse auf der Inbody-Waage

DIENSTAG | 14:00 - 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

ReVital e. V.

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Inbody-Waage bietet eine umfangreiche Körperzusammensetzungsanalyse, liefert wichtige Informationen zum Körperfettanteil, Muskel-/ Fettverhältnis und gibt präzise Gewichtsempfehlungen. Die Ergebnisse dienen als Grundlage für individuelle Gesundheits- und Fitnessziele.

Beratung und Schulung für pflegende Angehörige

DIENSTAG | 14:00 - 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pflegeberatung, EvK Herne

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir beraten Sie bei der ambulanten und stationären Pflege Ihrer Angehörigen oder Freunde. Mit unserer Erfahrung zeigen wir, wie Pflege mit den richtigen Handgriffen und Hilfsmitteln gelingen kann.

Kinaesthetics Deutschland

DIENSTAG | 14:00 - 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

EvK Herne

THEMA/BESCHREIBUNG: An unserem Infostand zu Kinaesthetics Deutschland erfahren Sie, wie Menschen durch gezielte Bewegungsansätze ohne Heben und Tragen mobilisiert werden können. Wir bieten praktische Übungen zum Ausprobieren, hilfreiche Materialien und nützliche Tipps für den Alltag. Besuchen Sie uns und lernen Sie, wie Bewegungen natürlich fördern und gleichzeitig Ihren Körper schonen können!

Infostand: Wie pflege ich meine Hände? & Impfberatung

DIENSTAG | 14:00 - 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Fachbereich Hygiene, EvK Herne (Susanne Flucks)

THEMA/BESCHREIBUNG: Welche Impfungen sind aktuell empfohlen? Bringen Sie Ihren Impfpass mit und lassen Sie sich individuell beraten! Zusätzlich zeigen wir Ihnen mit einer Schwarzlichtlampe, wie gründlich Ihre Händedesinfektion wirklich ist, und geben praktische Tipps zur richtigen Handdesinfektion: Wann macht sie Sinn, wie wendet man sie korrekt an, und wie pflegt man die Hände optimal? Schauen Sie vorbei und erhalten Sie wertvolle Infos für Ihre Gesundheit!

Vorstellung Geriatrie Netzwerk und Liaisondienst

DIENSTAG | 14:00 - 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Liaisondienst, EvK Herne

THEMA/BESCHREIBUNG: Es erwartet Sie ein Infostand, der das Geriatrie-Netzwerk sowie die Arbeit des Liaison-Dienstes vorstellt. Besucherinnen und Besucher können sich anhand von Flyern, Informationsmaterialien und persönlichen Gesprächen über die Angebote informieren.

Schlaganfall - Was nun?

DIENSTAG | 15:00 - 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Klinik für Neurologie, Schlaganfallmedizin und klinische Neurophysiologie, EvK Herne

THEMA/BESCHREIBUNG: Hier sollen die Folgen eines stattgefundenen Schlaganfalls thematisiert werden. Von Lähmungen bis hin zu depressiven Symptomen, die häufig nach solch einem Ereignis auftreten. Therapien und praktische Hilfen im Alltag werden vorgestellt.

Schwindel - Was kann dahinter stecken?

DIENSTAG | 15:30 - 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Klinik für Neurologie, Schlaganfallmedizin und klinische Neurophysiologie, EvK Herne

THEMA/BESCHREIBUNG: Verschiedene Symptome und unterschiedliche Ursachen werden verständlich erklärt und entsprechende Therapiemaßnahmen vorgestellt.

Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt

DIENSTAG | 16:00 - 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Klinik für Kardiologie, Angiologie und Hypertensiologie, EvK Herne

THEMA/BESCHREIBUNG: Die koronare Herzkrankheit ist eine Krankheit der Herzkranzgefäße, der Adern, die das Herz mit Blut versorgen. Sie entwickelt sich über Jahre und Jahrzehnte in einem schleichenden Prozess – oft lange unbemerkt.

Yoga und Tiefenentspannung

DIENSTAG | 15:00 - 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Yoga Schicht Susanne Thiel

ORT: Yogastudio im City Center, Bahnhofstraße 7a, 44623 Herne, 1. OG

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Susanne Thiel unter info@yogaschicht-thiel.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Zur Ruhe kommen in Körper, Geist und Seele.



Sportlicher Aktivtag des SSB Herne e. V.

DIENSTAG | 15:00 - 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

THEMA/BESCHREIBUNG: Am Dienstag, den 01.04.2025, werden mehrere Herne Sportvereine ganz unterschiedliche Aufführungen ihrer Sportprogramme zeigen und einige Übungsleitende werden mit ihren Programmen die Besucher*innen zum Mitmachen einladen. Zusätzlich werden Herne Vereine und Unternehmen rund um das Thema „Bewegt ÄLTER werden in Herne“ mit vielen Informationen bereitstehen und bei Fragen gerne weiterhelfen. Neben musikalischer Unterhaltung gibt es auch ein kleines Kaffeegedeck. Die Eintrittskarte für die Veranstaltung kostet 12,- EUR pro Person und ist erhältlich nach Absprache beim SSB Herne.

Krafttraining für Senior*innen

DIENSTAG | 16:30 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness

ORT: **BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness**
Flottmannstraße 53d, 44807 Bochum. Stadtgrenze Herne-
Bochum, kurz vor der Kletterhalle Neoliet.
Parkplätze der Firma ITA stehen zur Verfügung.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michael Schrick unter 0163 4777102
oder unter info@bewegungsoffensive.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Stärken Sie Ihre Gesundheit und Vitalität mit unserem Outdoor-Krafttraining für Senior*innen! In einer freundlichen und unterstützenden Umgebung bieten wir speziell entwickelte Übungen, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Verbessern Sie Ihre Muskulatur, Balance und Flexibilität, während Sie die frische Luft genießen und neue Freundschaften schließen. Unsere erfahrenen Trainer begleiten Sie Schritt für Schritt, um sicherzustellen, dass Sie sich wohlfühlen und Fortschritte machen. Machen Sie den ersten Schritt zu einem aktiveren Leben – kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie Krafttraining Ihr Wohlbefinden steigern kann!

Judo-Schnuppertraining

DIENSTAG | 16:30 – 21:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

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

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. Diese Veranstaltung ist Teil der DSC-Gesundheitswoche.

Linedance - Tanzen auf der Fläche

DIENSTAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Letzte Hilfe - Am Ende wissen, wie es geht

DIENSTAG | 17:00 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel

ORT: **Gemeindezentrum Allerheiligste Dreifaltigkeit,**
Helmholzstraße 3, 44649 Herne, kein Aufzug vorhanden,
Zugang über acht Stufen (EG)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Barbara Herzog unter
koordination@palliativ-netzwerk.de, Veranstaltung für
mind. 10 und max. 20 Personen geöffnet.

THEMA/BESCHREIBUNG: Umsorgen und Begleiten am Lebensende. Wie kann ich mich vorbereiten, wie meine Liebsten unterstützen? Verlieren Sie die Angst vor dem Weg, den wir alle gehen. Tauschen Sie sich in angenehmer Atmosphäre über Dinge aus, über die es vielen schwerfällt zu sprechen und lernen viel über den letzten Abschnitt unseres Lebens. Der Abend gliedert sich in vier Module: 1. Sterben ist ein Teil des Lebens; 2. Vorsorgen und Entscheiden; 3. Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern; 4. Abschied nehmen.

Sportpark vital

DIENSTAG | 17:45 – 18:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
TV Wanne 1885 e. V.

ORT: **Im Sportpark Wanne, Im Sportpark Herne,**
Zuschauer*inneneingang, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Unter freiem Himmel bewegen wir uns sehr moderat durch den Sportpark. Dabei machen wir Atemübungen, mobilisieren unseren Körper und kräftigen die Muskulatur. Geeignet für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Outdoor-Freund*innen, die sich gern an frischer Luft sportlich bewegen. Bringen Sie gern Ihren inneren Schweinehund mit.

Boccia

DIENSTAG | 18:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Krafttraining und Fitness

DIENSTAG | 18:00 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Kochkurs: Gesunde, ganzheitliche Ernährung

DIENSTAG | 18:00 – 21:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne

ORT: **vhs im Kulturzentrum,**
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne, Lehrküche

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Zeki Boran unter 02323 16 3636
oder unter buez@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Kochkurs „Gesunde, ganzheitliche Ernährung“ – eine umfassende Einführung in die Welt der ausgewogenen und gesundheitsbewussten Küche. In diesem Kurs können Sie kennenlernen, wie sich leckere und nahrhafte Gerichte zubereiten lassen, die sowohl Körper als auch Geist guttun. Ein besonderes Augenmerk des Kurses liegt auf der Wechselwirkung zwischen Ernährung und Medikamenten. Dabei erfahren Sie, wie bestimmte Lebensmittel die Wirkung von Medikamenten beeinflussen können und welche Zutaten besonders förderlich für eine gesunde Lebensweise sind. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Kochkünste erweitern und mehr über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit lernen möchten.



Nikotinsucht - Rauchfrei leben

DIENSTAG | 18:30 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Islamische Gemeinde Röhlinghausen

ORT: **Islamische Gemeinde Röhlinghausen,**
Rheinische Straße 25, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Tuncay Nazik unter 0170 2679898
oder unter info@ig-ev.de bis zum 25. März

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Veranstaltung beleuchtet die Ursachen und Folgen von Rauchsucht. Themen sind Entstehung und Mechanismen der Sucht, Statistiken zum Rauchen in Deutschland, Inhaltstoffe der Zigarette und Alternativen, Auswirkungen auf Gesundheit, Umwelt und Umfeld und Wege aus der Sucht und Prävention. Fragen und Austausch sind willkommen.

Aquafitness

DIENSTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

ORT: **Grundschule Pantrings Hof,**
Eberhard-Wilderdmuth-Straße 43, 44628 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Neues zur Darmkrebsvorsorge

DIENSTAG | 19:00 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Gesellschaft für Gastroenterologie Herne e. V. und
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne

ORT: **Restaurant „Zille“, Raum „Crange“,**
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: 23 Jahre Darmkrebsvorsorge – was hat das gebracht? Welche Möglichkeiten gibt es? Was nützt der Stuhltest, was die Darmspiegelung? Welcher Aufwand kommt auf mich zu? Gibt es Risiken? Neuere Entwicklung in der Diagnostik und Vorbeugung. Für alle Interessierten, besonders Menschen ab 40 Jahren.

Qigong outdoor**DIENSTAG | 19:15 – 20:15 Uhr**VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor FitnessORT: **BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness
Flottmannstraße 53d, 44807 Bochum. Stadtgrenze Herne-
Bochum, kurz vor der Kletterhalle Neoliet.
Parkplätze der Firma ITA stehen zur Verfügung.**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michael Schrick unter 0163 4777102
oder unter info@bewegungsoffensive.deTHEMA/BESCHREIBUNG: Erlebe die harmonisierende Kraft von Qigong!
Unsere Outdoor-Qigong-Kurse bieten dir die perfekte Gelegen-
heit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Genieße sanfte
Bewegungen, atme frische Luft ein und lasse den Stress des All-
tags hinter dir. Egal, ob du Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r
bist, unsere erfahrenen Trainer begleiten dich auf deinem Weg
zu mehr Gelassenheit und Vitalität. Schalte ab, tanke neue
Energie und finde deine innere Ruhe – direkt unter freiem Him-
mel. Mach mit und entdecke die transformative Wirkung von
Qigong im Freien!**Offenes Training CVJM Tischtennis****DIENSTAG | 20:00 – 21:30 Uhr**VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
CVJM Herne e. V.ORT: **Sporthalle an der Erich-Fried-Gesamtschule,
Horststraße 12, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Lennart Langkau unter 0163 7496933
oder unter lennart.langkau@cvjm-herne.deTHEMA/BESCHREIBUNG: Tischtennis als Breitensport ist allgemein be-
kannt und beliebt. Wir trainieren dienstags abends in unserer
Sporthalle und nutzen den Sport als geselliges Beisammensein.
Das Niveau ist eher im Amateurbereich angesiedelt.**Bock auf Pflege?! Berufsfelderkundung (KAOA)
Pflegefachfrau / Pflegefachmann****MITTWOCH | 8:00 – 14:00 Uhr**

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne / Castrop-Rauxel, zentrale
Pflegefachschule in Kooperation mit der Koordinierungsstelle
KAOA der Stadt HerneORT: **Zentrale Pflegefachschule des EvK, Wiescherstraße 24,
44623 Herne, Eingang über Düngelstraße**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Elke Borkenstein unter 02323 16 3756
oder unter elke.borkenstein@herne.deTHEMA/BESCHREIBUNG: Du magst den Kontakt zu Menschen? Du
suchst einen abwechslungsreichen Beruf mit Perspektive? Als
Pflegefachfrau/-mann stehen Dir alle Wege im Gesundheitswe-
sen offen. Interesse? Die Veranstaltung bietet neben Informatio-
nen vor allen Dingen praktische Einblicke in das Berufsfeld. Das
Angebot richtet sich an Schüler*innen der Jahrgangsstufe 8.**Internationales Frauenfrühstück mit der
Schwangerenberatung und dem Projekt Filou****MITTWOCH | 9:00 – 12:00 Uhr**

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Schwangerenberatung der Stadt Herne in Kooperation mit
dem Projekt Filou und der Gesellschaft zur Förderung
beruflicher und sozialer IntegrationORT: **gfi herne e. V. – „Das O - Ort der Kulturen“,
Overwegstraße 32, 44625 Herne, Eingang über den Schulhof**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir möchten Sie zu einem gemeinsamen
Frühstück einladen, um Ihnen unsere Angebote vorzustel-
len. Kommen Sie gerne mit ihren Fragen zu den Themen wie:
Schwangerschaft, Verhütung, Organisation der Kinderbetreu-
ung und der finanziellen Unterstützung vorbei.
Wir beraten Sie gerne in gemütlicher Frühstücksatmosphäre.Das Projekt „Filou – Familien informieren, lotsen, unterstützen“
wird im Rahmen des Programms „Akti(F) Plus – Aktiv für Fami-
lien und ihre Kinder“ durch das Bundesministerium für Arbeit
und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen
Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.**Sehtest und Augen-Check****MITTWOCH | 9:15 – 17:30 Uhr**

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Haus der Optik

ORT: **Haus der Optik, Overhofstraße 4a, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Sehtest und Screening (Augendruck, Tränen-
film, Augenlinse und Makula).**Gedächtnistraining****MITTWOCH | 10:00 – 11:00 Uhr**

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Herne

ORT: **AWO Begegnungsstätte, Poststraße 38, 44629 Herne,
Eingang Auguste-Sindermann-Tagespflege**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Anke Naumtschuk
zwischen 9:00 und 13:00 Uhr unter 02323 228433 oder
unter a.naumtschuk@awo-ruhr-mitte.deTHEMA/BESCHREIBUNG: „Wer rastet, der rostet“. So ist auch unser Ge-
hirn und damit die Gedächtnisleistung in Gefahr, zu rosten. Sie
erfahren Wissenswertes zu den unterschiedlichen Trainingszie-
len des Gedächtnistrainings und lernen direkt ein paar prak-
tische Übungen kennen, welche die „grauen“ Zellen wieder
anregen. Durch die Veranstaltung führt Frau Ines Stork, Ge-
dächtnistrainerin BvGT.**Tag der offenen Tür****MITTWOCH | 10:00 – 14:00 Uhr**

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Sozialstation Wohnen Plus Logopädie

ORT: **DRK-Sozialstation, Bergmannstraße 28, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Tag der offenen Tür. Ein Besuch zum Kennen-
lernen der Sozialstation, Wohnen Plus und der Logopädie, bei
gemeinsamen Austausch in der Cafeteria bei gesunden Snacks.

Blutspendeaktion

MITTWOCH | 10:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 DRK Blutspendedienst West in Kooperation mit der Stadt Herne

ORT: Sud- und Treberhaus, Eickeler Markt 1, 44651 Herne, ein Aufzug ist vorhanden

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich über <https://terminreservierung.blutspendedienst-west.de/oeffentliche-spendeorte/SudundTreberhausHerne/termine> oder über folgenden QR-Code:



THEMA/BESCHREIBUNG: Täglich werden rund 14.000 Blutspenden in Deutschland benötigt. Der Einsatz erfolgt etwa bei Unfällen, in der Krebstherapie, planbaren Operationen und Immunkrankheiten. Eine Bluttransfusion ist für viele Menschen die einzige Überlebenschance. Deshalb braucht es viele und vor allem mehr junge Menschen, die bereit sind, zu spenden und so die Versorgung zu sichern. Die DRK-Blutspendedienste sind gemeinnützige Organisationen und es steht kein finanzieller Gewinn für Spender*innen oder den Blutspendedienst im Vordergrund – Ihre Blutspende ist ein selbstloses und soziales Engagement. Die Blutspende selbst dauert nur ca. 10 Minuten. Für den gesamten Spendenablauf sollten Sie ca. 1 Stunde Zeit einplanen.

Familienhebammedienservice der Stadt Herne

MITTWOCH | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Familienhebammedienservice der Stadt Herne

ORT: Rathaus Wanne, Rathausstraße 6, 44649 Herne, buetz-Raum im EG

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Nadine Letat unter 02323 16 3492 oder unter nadine.letat@herne.de. Es sind 15 Anmeldungen insgesamt möglich.

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir möchten uns gemeinsam verschiedene Frühstücksideen, sowohl für Kinder im Beikostalter, als auch für den Familientisch ansehen und über den Tellerrand schauen. Was gibt es für schnelle und gesunde Rezepte für das Frühstück und wie schmecken sie? Probieren Sie es mit uns gemeinsam aus!

Manege frei! Mini-Fortbildung Zirkuspädagogik

MITTWOCH | 10:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Jugendförderung der Stadt Herne

ORT: Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich mit Name und Institution bei Nadine Grichel unter nadine.grichel@herne.de – maximale Teilnehmeranzahl: 20 Personen

THEMA/BESCHREIBUNG: Kinder spielen und bewegen sich gern. Zirkus fasziniert Kinder und in den unterschiedlichen Disziplinen findet jede*r einen Platz. Sie wollen mitmachen, sich ausprobieren, entdecken nebenbei Spaß an Bewegung und lieben es, Neues auszuprobieren?

In dieser Mini-Mitmach-Fortbildung mit Gerd Stoll, Erzieher und Zirkuspädagoge, für Fachkräfte in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen soll es darum gehen, Basics im Rahmen von Zirkuspädagogik für die alltägliche Arbeit zu lernen.

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

MITTWOCH | 10:15 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Ergotherapie

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich 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 kognitiven Techniken ein, die danach im Alltag angewendet werden können.

Miswak Mundgesundheit Migration

MITTWOCH | 10:30 – 12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne, Team Herne-Mitte

ORT: Islamische Gemeinde Röhlinghausen, Rheinische Straße 25, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Tuncay Nazik unter 0170 2679898

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Islamische Gemeinde Röhlinghausen ist ein Lebens- und Bildungsort, in der die Gemeindemitglieder sich regelmäßig zu verschiedenen Themen informieren. Die städtische Zahnärztin Birsal Habrichi-Pulat ist zum Frauenfrühstück eingeladen, wo sie in einem vertrauten Umfeld auf die individuellen Fragen der Frauen ab 50 Jahre eingehen kann. Sie bringt den Teilnehmenden anschaulich und interaktiv näher, wie man die eigenen Zähne bis ins hohe Alter gesund erhalten kann. Altersgerechte Mundhygiene, (zahn)gesunde Ernährung, sowie Erkrankungen wie Karies und Parodontitis werden zusammen mit einer abschließenden Zahnputzübung erörtert.

Frühlingswanderung durch das grüne Herne

MITTWOCH | 10:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Die Jakobusgruppe des St. Marien Hospital Eickel in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

ORT: Startpunkt ist der Haupteingang der Kreuzkirche, Europaplatz, 44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 374 4000

THEMA/BESCHREIBUNG: Der etwa 14 Kilometer lange Rundwanderweg startet am Haupteingang der Kreuzkirche. Über kleine ruhige Wege geht es am Ostbach entlang bis zum Revierpark Gysenberg. Vorbei am Tiergehege führt die Strecke auf kleinen Waldpfaden zur Gedenkstätte „Bergmannsbuche“. Weiter geht es zur Einker Richtung Sodingen. Nach einer Stärkung vor Ort führt die Strecke zur Akademie Mont Cenis und schließlich über den Uhlenbruch durch den Herner Stadtgarten wieder zum Ausgangspunkt zurück. Die Wanderung ist auch für Neueinsteiger*innen gut zu bewältigen. Sie benötigen der Witterung angemessene Kleidung, festes Schuhwerk und einen Tagesrucksack mit ausreichend Proviant und Getränken.

Halt deinen Mund – gesund!

MITTWOCH | 13:00 – 14:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne, Team Herne-Mitte

ORT: Islamische Gemeinde Röhlinghausen, Rheinische Straße 25, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Tuncay Nazik unter 0170 2679988

THEMA/BESCHREIBUNG: Die Kinder- und Jugendgruppe der Islamischen Gemeinde Röhlinghausen verwandelt sich einen Tag lang in eine Gruppe von Gelehrten der Zahnheilkunde. Zusammen mit der städtischen Zahnärztin Birsal Habrichi-Pulat wird die Mundhöhle entdeckt, Zahnwissen ausgegraben und die altersgerechte Mundhygiene praktiziert. „Gib Karies, Erosionen, Zahnbelägen und Streptococcus mutans keine Chance – halt deinen Mund gesund!“ ist die Mitnahmebotschaft der Aktion für lebenslang gesunde Zähne!

Einführung in das Nordic Walking

MITTWOCH | ab 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

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

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 Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Yoga

MITTWOCH | 14:00 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 374 5340

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

Vielfältige Snacks für unterwegs – Müsliriegel selbstgemacht!

MITTWOCH | 14:30 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie, Jugendförderung der Stadt Herne

ORT: **Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Super lecker, schnell gemacht und dabei auch noch gesund: Alle im Alter zwischen 6 und 12 Jahren können heute im H2Ö ihre eigenen Müsliriegel zubereiten. Dich erwartet eine vielfältige Auswahl an Zutaten. Wir freuen uns auf dich!

Tai Chi spielen

MITTWOCH | 14:30 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Tai Chi spielen im Pott

ORT: **Haus am grünen Ring (VHS-Herne), Wilhelmstraße 37, 44649 Herne, Raum 20**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Tai Chi Chuan ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst, die völlig entspannt, grundlegende Prinzipien der Bewegung schult. Tai Chi spielen ist eine besondere Herangehensweise an das Tai Chi Chuan. Es macht Spaß und führt auf vielen Wegen zu Balance, Gelassenheit und Gesundheit. Wir bieten an, mit uns auf eine Entdeckungsreise zu den natürlichen Bewegungen im Körper zu gehen. Dabei geht es aber nicht so sehr um die sichtbare, beschreibbare Bewegung, sondern vielmehr um die Beweglichkeit und das innere Fließen, das sich in der äußeren Bewegung verbirgt. „Tai Chi spielen“ ist für Alle und jedes Alter geeignet. Es gibt keine Einschränkungen.



Gendermedizin: Was ist das und warum brauchen wir das?

MITTWOCH | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: online

ANMELDUNG: erforderlich bei Beate Stoltmann unter 02323 16 2128 oder gleichstellung-vielfalt@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Gendermedizin befasst sich mit Unterschieden im Erkennen, in der Behandlung und Vorbeugung von Erkrankungen zwischen den Geschlechtern. Beispielsweise können Frauen und Männer unterschiedlich auf Medikamente reagieren. Ein Herzinfarkt kann sich bei Frauen durch andere Symptome zeigen als bei Männern. Ziel der geschlechtersensiblen Medizin ist es, die medizinische Forschung, Lehre und Versorgung so anzupassen, dass diese Unterschiede Berücksichtigung finden. Warum das so ist, und warum bisher Geschlechterunterschiede in der Medizin zu wenig beachtet werden, möchten wir in diesem Vortrag gemeinsam erarbeiten.

Tai Chi spielen

MITTWOCH | 15:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Tai Chi spielen im Pott

ORT: **Haus am grünen Ring (VHS-Herne), Wilhelmstraße 37, 44649 Herne, Raum 20**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Tai Chi Chuan ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst, die völlig entspannt, grundlegende Prinzipien der Bewegung schult. Tai Chi spielen ist eine besondere Herangehensweise an das Tai Chi Chuan. Es macht Spaß und führt auf vielen Wegen zu Balance, Gelassenheit und Gesundheit. Wir bieten an, mit uns auf eine Entdeckungsreise zu den natürlichen Bewegungen im Körper zu gehen. Dabei geht es aber nicht so sehr um die sichtbare, beschreibbare Bewegung, sondern vielmehr um die Beweglichkeit und das innere Fließen, das sich in der äußeren Bewegung verbirgt. „Tai Chi spielen“ ist für Alle und jedes Alter geeignet. Es gibt keine Einschränkungen.

Nordic-Walking

MITTWOCH | 15:45 – 16:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

ORT: **Treffpunkt an der Gysenberg Eishalle**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Gangsicher durchs Alter – Neue Konzepte der Altersmedizin

MITTWOCH | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation

ORT: **Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Hörsaal 1-3**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Teresa Modrey, Chefsekretariat Altersmedizin unter 02323 4992401 oder unter altersmedizin@marienhospital-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Prävention und Therapie des altersassoziierten Sturzrisikos für Laien.

Mit Lachyoga in die Freude kommen

MITTWOCH | 16:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Christina Osterhoff

ORT: **Café Desaster Begegnungsstätte, Mont-Cenis-Straße 26, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Regelmäßiges Lachen macht glücklich, doch nicht immer haben wir Anlass zur Freude. Im Lachyoga verwenden wir unterschiedliche Techniken, um das Lachen zu locken. Atemübungen, Bewegungsspiele und Lachübungen werden kombiniert. Für Lachyoga braucht man nicht sportlich zu sein und dennoch werden die gleichen Glückshormone ausgeschüttet, die uns nach dem Workshop erholt und zufrieden fühlen lassen.

Leistungs-Kegeln

MITTWOCH | 17:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

„Zauber des Alters“ – Altersgerechte Ernährung und Bewegung

MITTWOCH | 17:00-18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Denise Iwanek - Expertin für körperliche und mentale Gesundheit

ORT: **Rathaus Wanne, Rathausstraße 6, 44649 Herne, buez Raum im EG**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Denise Iwanek unter info@denise-iwanek.de bis zum 24.03.25

THEMA/BESCHREIBUNG: Unser Körper braucht in den verschiedenen Lebens- und Alterslagen unterschiedliche Schwerpunkte in Bezug auf Ernährung und Bewegung. Lassen Sie uns gemeinsam schauen, in welchem Alter, welche Bewegung und welche Nahrungsmittel wichtig und sinnvoll sind.

Diamonds are the girls best friend

MITTWOCH | 18:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Werkstatt ARTig

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

THEMA/BESCHREIBUNG: Bei den Diamanten, die du in dem Kurs kennen lernst, handelt es sich um kleine Steine, mit denen gemalt wird. Das Ganze nennt sich Diamond Painting und ist eine tolle Technik, um vom Alltag wunderbar abzuschalten. Ich führe dich in das Thema ein und dann kann es losgehen. Es wird ein kleiner Schlüsselanhänger gepaintet. Du musst nichts mitbringen außer Neugierde und gute Laune.

Einladung

für Patienten und jeden, der eine Leber hat

25. Herner Jubiläums-Lebertag 2025

Mittwoch, den 02. April 2025
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,
Ingo van Thiel, Dr. med. Matthias Hinz
- **25 Jahre Herner Lebertag:
-von der Virushepatitis zur Fettleber-**
PD Dr. med. Anton Gillissen, Dr. med. Dietrich Hüppe
- **Was gibt es Neues bei den selteneren Lebererkrankungen
PBC, AIH, PSC und M. Wilson?**
Dr. med. Johannes Schweinfurth

Gastredner Jepe Wörz
*ausgezeichnet mit dem Krefelder Kurzkrimipreis
Geistreiches und Amüsantes zum
25. Lebertags-Jubiläum*

- **Spannender Leber „fall“- der Hepatologe ermittelt**
Dr. med. Marcel Sandmann

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€, Gilead 1000€,

Pilates outdoor

MITTWOCH | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness

ORT: **BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness**

Flottmannstraße 53d, 44807 Bochum. Stadtgrenze Herne-Bochum, kurz vor der Kletterhalle Neoliet.

Parkplätze der Firma ITA stehen zur Verfügung.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michael Schrick unter 0163 4777102 oder unter info@bewegungsoffensive.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Entdecke die Freiheit des Pilates im Freien! Unsere Outdoor-Pilates-Kurse bieten dir die perfekte Kombination aus effektiven Übungen und der erfrischenden Energie der Natur. Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Flexibilität und Förderung der Körperhaltung – all das kannst du in einer inspirierenden Umgebung erleben. Egal, ob du Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r bist, unsere qualifizierten Trainer unterstützen dich dabei, deine Ziele zu erreichen und gleichzeitig die frische Luft und den Sonnenschein zu genießen. Schalte ab, finde deine Balance und bringe dein Pilates-Training nach draußen – für ein ganzheitliches Wohlbefinden!

Urlaub im Alltag - Singen und Hörprobe mit dem Posaunenchor des CVJM Herne e. V.

MITTWOCH | 19:30 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN| ANSPRECHPARTNER*IN:

Posaunenchor des CVJM Herne e. V.

ORT: **Lutherhaus der ev. Petrus-Gemeinde, Lutherstraße 1, 44625 Herne, Großer Saal**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Petra Herzog unter petra.herzog@cvjm-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Musik macht glücklich und entspannt Körper und Geist. Jede und jeder ist willkommen mit dem Posaunenchor des CVJM Herne e. V. eine Probe zu erleben. Wir laden Sie zum Mitsingen und Zuhören ein. Wer möchte, kann an achtsamen Atemübungen teilnehmen oder ausprobieren Töne mit einem Mundstück zu erzeugen. 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 Bläserinnen und Bläsern des CVJM-Posaunenchores in jeder Woche.

Teilnahme kostenlos
Anmeldung nicht erforderlich
Imbiss
Tombola

SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

Gemeinsam sind wir stark!

Beratung
Unterstützung
Empowerment
Zusammenhalt



buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

02323 16-3636 | buez@herne.de

Tag der offenen Tür mit Kaffeeklatsch

DONNERSTAG | 9:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 HISB Betreuungsdienst Herne GmbH

ORT: **Home Instead Herne, Westring 295, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche laden wir Sie herzlich in unser Unternehmen ein. Der Tag der offenen Tür bei Home Instead bietet Ihnen die Gelegenheit, Einblicke in unsere Arbeit und Räumlichkeiten zu gewinnen und unser nettes Team ganz persönlich kennen zu lernen. Wir freuen uns, Sie willkommen zu heißen und Ihnen unser Angebot rund um die Pflege und Betreuung bei einer Tasse Kaffee und frischen Waffeln im persönlichen Gespräch vorzustellen. Die Gesundheit ist ein Gut, welches um jeden Preis geschützt und aufrechterhalten werden sollte. Mit unserem individuellen Pflege- und Betreuungsangebot unterstützen wir Sie genau dabei.

Sehtest und Augen-Check

DONNERSTAG | 09:15 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Haus der Optik

ORT: **Haus der Optik, Overhofstraße 4a, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Sehtest und Screening (Augendruck, Tränenfilm, Augenlinse und Makula).



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

DONNERSTAG | 09:30 – 10:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für den Verlauf der Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung entgegenwirken zu können. Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine gute Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung.

Fit auf zwei Rädern! Anfängerinnenfahrradkurs für (Neu-) zugewanderte Frauen. Teil 2

DONNERSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Verkehrswacht Wanne-Eickel

ORT: **Jugendverkehrsschule Wanne-Eickel, Unser-Fritz-Straße 108, 44653 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Rasmus Nell, Stadt Herne unter 02323 16 4591 oder rasmus.nell@herne.de. Um einen Kurserfolg sicherstellen zu können, wird die Teilnehmerinnenzahl auf 7-8 Teilnehmerinnen begrenzt. Die Platzreservierung erfolgt in chronologischer Reihenfolge nach Anmeldezeitpunkt.

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Verkehrswacht Wanne-Eickel lädt zusammen mit dem Fachbereich Integration und dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne am Dienstag, den 01.04.2025 und am Donnerstag, den 03.04.2025 (neu-)zugewanderte Frauen zu einem zweitägigen Anfängerinnenfahrradkurs in die Jugendverkehrsschule ein. Unter fachlicher Anleitung lernen die Teilnehmerinnen, wie man sich sicher und unfallfrei auf zwei Rädern fortbewegt. Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerinnen sollten am Veranstaltungstag fahrradtaugliche Kleidung tragen (enger anliegende Hosen und fahrradtaugliche Sportschuhe) sowie Verpflegung mitbringen. Warnwesten und Fahrradhelme werden gestellt und müssen nicht mitgebracht werden. Wir freuen uns darauf, Ihnen die Freude und die Freiheit des Fahrradfahrens vermitteln zu dürfen!

Momente der Achtsamkeit - Angebot für Eltern

DONNERSTAG | 10:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH

ORT: **Caritasverband Herne e. V., Hauptstraße 311, 44649 Herne, (kein Aufzug vorhanden)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bis 2. April bei Ellen Merkel unter 02323 16 9167 oder unter aktiv-plus@gbh.herne.de.

THEMA / BESCHREIBUNG: Verabredungen, Vereine, Nachhilfe oder Termine der Kinder, dazu noch Haushalt und Erwerbstätigkeit – für viele Eltern bedeutet Familienalltag auch Hektik und Zeitdruck. Doch Sie können etwas tun! Lernen Sie, durch bewusste Atmung, sanfte Yogaübungen und Entspannung zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit zu finden. Bitte bequeme Sachen und eine Decke mitbringen! Das Projekt „Filou – Familien informieren, lotsen, unterstützen“ wird im Rahmen des Programms „Akti(F) Plus-Aktiv für Familien und ihre Kinder“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Fitnessgymnastik für Männer!

DONNERSTAG | 10:45 – 11:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Sportverein GEA-Happel e. V.

ORT: **Sporthalle an der Musikschule Herne, Gräffstraße 43, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Dorothee Jaresch-Schulte unter 02345 78035 oder an.majchrzak@svgeahappel.de. Bei Fragen zu den Inhalten melden Sie sich gerne telefonisch. Zur Anmeldung genügt eine E-Mail.

THEMA / BESCHREIBUNG: Es ist nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen oder deine Fitnessroutine auf die nächste Stufe zu bringen. Unser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Ziele von Männern 50+ abgestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

Yin Yoga-Workshop

DONNERSTAG | 11:15 – 12:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 vhs Herne

ORT: **vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei der vhs Herne unter 02323 16 1643 oder unter vhs@herne.de (Kursnr. 25A 8230)

THEMA / BESCHREIBUNG: Yin Yoga ist eine ruhige und passive Yoga-Praxis. Die Übungen werden hauptsächlich im Sitzen oder Liegen 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.

Fitnessgymnastik für Frauen 50+

DONNERSTAG | 11:45 – 12:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Sportverein GEA-Happel e. V.

ORT: **Sporthalle an der Musikschule Herne, Gräffstraße 43, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Dorothee Jaresch-Schulte unter 02345 78035 oder an.majchrzak@svgeahappel.de. Bei Fragen zu den Inhalten melden Sie sich gerne telefonisch. Zur Anmeldung genügt eine E-Mail.

THEMA / BESCHREIBUNG: Liebe Damen ab 50 Jahren, wusstet Ihr, dass regelmäßiges Training nicht nur eure körperliche Gesundheit fördert, sondern auch euer Wohlbefinden steigert und das Selbstbewusstsein stärkt? Unser Fitnesskurs speziell für Frauen ab 50 Jahren bietet eine perfekte Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre gemeinsam mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun. Unter fachkundiger Anleitung erfahrt ihr, wie ihr euren Körper gesund und fit halten könnt. Wir freuen uns auf Sie!

Klettern

DONNERSTAG | ab 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

ORT: Kletterzentrum Neoliet, Flottmannstraße 53h, 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.

Moderne minimalinvasive Hüft- und Knieendoprothetik am Endoprothetikzentrum Herne

DONNERSTAG | 13:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Zentrum für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie

ORT: St. Anna Hospital Herne, Hospitalstraße 19, 44649 Herne, Konferenzraum 1

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Rahmen der Veranstaltung werden die 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 modern und welche OP-Methoden sind sicher?

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

DONNERSTAG | 14:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

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.

Aktive Entspannung

DONNERSTAG | 14:30 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

KiTa und Familienzentrums Regenkamp

ORT: KiTa und Familienzentrums Regenkamp, Regenkamp 70, 44625 Herne, in der Bewegungshalle

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Patricia Servais unter 02323 460944 oder kita.regenkamp@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Unser Angebot ist die aktive Entspannung im Alltag.

Rehasport Orthopädie

DONNERSTAG | 14:45 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sportverein GEA-Happel e. V.

ORT: Sporthalle an der Musikschule, Gräffstraße 43, 44625 Herne, Eingang zur Sporthalle über die Overwegstraße

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Julia Zeinalova unter 0162 877768

THEMA / BESCHREIBUNG: Rehasport Orthopädie bei Rücken- oder Gelenksbeschwerden, Arthrose, ... Unsere zertifizierte und sehr erfahrene Übungsleiterin Julia wird individuell auf Ihr Beschwerdebild eingehen. Sie machen nur das, was Ihnen gut tut!

Yoga-Schnupperstunde für jedes Alter

DONNERSTAG | 15:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

vhs Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei der vhs Herne unter 02323 16 1643 oder unter vhs@herne.de (Kursnr. 25A 8231)

THEMA / BESCHREIBUNG: Yoga ist ein Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele. Die sanften, langsamen Körperübungen wirken sich positiv auf das Nerven-, Drüsen- und Kreislaufsystem aus. Dabei wird auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Die Übungen in diesem Kurs sind speziell auf die Möglichkeiten älterer Menschen ausgerichtet. Der Kurs eignet sich darüber hinaus auch für Personen, die nach Ruhe und Entspannung vom Alltag suchen und ihre Beweglichkeit verbessern möchten.

Rehasport Orthopädie

DONNERSTAG | 15:45 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sportverein GEA-Happel e. V.

ORT: Sporthalle an der Musikschule, Gräffstraße 43, 44625 Herne, Eingang zur Sporthalle über die Overwegstraße

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Julia Zeinalova unter 0162 877768

THEMA / BESCHREIBUNG: Rehasport Orthopädie bei Rücken- oder Gelenksbeschwerden, Arthrose ... Unsere zertifizierte und sehr erfahrene Übungsleiterin Julia wird individuell auf Ihr Beschwerdebild eingehen. Sie machen nur das, was Ihnen gut tut!



Entspannung mit Klangschalen

DONNERSTAG | ab 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

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 374 5126

THEMA / BESCHREIBUNG: Forumveranstaltung im St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

Endometriose

DONNERSTAG | 16:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne

ORT: Kongresszentrum der St. Elisabeth Gruppe am St. Anna Hospital Herne, Am Ruschenhof 24, 44649 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 986 2300 oder unter gynaekologie@annahospital.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Erkrankung Endometriose hat über die letzten Jahre zwar an Bekanntheit zugenommen, bei einem Großteil der Betroffenen bleibt sie jedoch häufig über viele Jahre unerkannt und kann für starke Schmerzen, Kinderlosigkeit und einer ausgeprägten Einschränkung der Lebensqualität verantwortlich sein.

Wir wollen die Möglichkeit der Herner Gesundheitswoche nutzen, um Betroffene und Interessierte über die Erkrankung zu informieren und gemeinsam Behandlungsmöglichkeiten und individuelle Strategien zu besprechen. Wir freuen uns auch darauf, bei einem gemeinsamen Imbiss Ihre Fragen zu beantworten.

Krafttraining und Fitness

DONNERSTAG | 17:30 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Die Schreibwerkstatt im buez: „Wir schreiben kreativ und gesund!“

DONNERSTAG | 17:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne

ORT: buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne,
Rathausstraße 6, 44649 Herne, buez-Veranstaltungsraum
im EG des Gesundheitsamtes (barrierefrei)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Karola Mono
unter 02323 16 4575 oder 16 3636 oder unter buez@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Schon mal an Schreiben gedacht? – Gerade dann, wenn es im Alltag stressig wird, wenn es schwierig ist, zur Ruhe zu kommen, dann helfen oft Stift und ein Blatt Papier, um die Gedanken zu sortieren. Schon mal an Schreiben in der Gruppe gedacht? Das hat einen ganz eigenen Reiz und Spaßfaktor. Spielerisch, mit einfachen kreativen Schreibübungen bringen wir, die altersgemischte Gruppe der „Schreibwerkstatt im buez“, unsere Texte aufs Papier. Heitere Texte und schwermütige, spontane und nachdenkliche Texte, oft verwirrend schön. Komm vorbei und entdecke den Spaß beim gemeinsamen Schreiben. Auch an diesem Abend erlebst Du mit uns eine kreative und fröhliche Schreib(lern)runde mit Impulsen und Schreibspielen sowie einer kleinen Lesung.

Informations- und Gesprächsabend zum Thema Organspende

DONNERSTAG | 17:30 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erwünscht bei Ulrike Wagner unter 02323 16 2213
oder unter fr.wagner@pgherne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Informationsveranstaltung zum Thema Organspende mit Prof. Dr. Niebahn (eh. Viszeralchirurgie an der Uniklinik Bochum), Hr. Nazik (Imam, Vorstand der isl. Gemeinde Röhlinghausen), Dr. Ohm (Moraltheologe, Vikar Gemeinde Dionysius Herne) und Fr. Aguiar (Empfängerin eines Spendenorgans).

Leckere Köstlichkeiten aus dem H2Ö

DONNERSTAG | 18:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie,
Jugendförderung der Stadt Herne

ORT: Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2,
44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Hast du schon mal Naan Brot selber gemacht? Oder ein Curry zubereitet? Heute stehen die Zutaten für diese Köstlichkeiten im Stadtteilzentrum H2Ö und warten auf junge Menschen, die Lust haben zu kochen (für alle ab 12 Jahren). Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!

Gesund um die Welt

DONNERSTAG | 16:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Lebenshilfe Herne/Wanne-Eickel e. V.

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 oder unter katrin.petrikowski@lebenshilfe-herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Gesund um die Welt. Eine kulinarische Reise in einer gemütlichen inklusiven Runde.

Liebscher & Bracht Übungsgruppe

DONNERSTAG | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Praxis für Schmerztherapie

ORT: AWO-Begegnungsstätte, Im Sportpark 5, 44652 Herne.
Der Raum ist über eine kurze Treppe zu erreichen.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Nicole Schwerdt unter 0172 2364544
oder unter nschwerdt@gmx.net

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Übungsgruppe ist für Menschen, die Freude an der Bewegung haben bzw. wieder finden möchten. Einfach anfangen! Wir massieren unsere Muskeln und Faszien, dehnen sie und vergrößern dadurch unsere Bewegungsfreiheit. Zudem können bei regelmäßiger Wiederholung Schmerzen gelindert werden. Die Übungen können stehend, liegend und auch sitzend ausgeführt werden. Tragen Sie bequeme Kleidung.

Judo für Menschen mit Behinderung

DONNERSTAG | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Judo-Schnuppertraining für Menschen mit Behinderung.
Diese Veranstaltung ist Teil der DSC-Gesundheitswoche.

Gymnastik

DONNERSTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Stärke deinen Körper und dein Wohlbefinden: Outdoor-Krafttraining mit Musik für ein gesundes Leben!

DONNERSTAG | 19:30 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness

ORT: BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness
Flottmannstraße 53d, 44807 Bochum. Stadtgrenze Herne-
Bochum, kurz vor der Kletterhalle Neoliet.
Parkplätze der Firma ITA stehen zur Verfügung.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michael Schrick unter 0163 4777102
oder unter info@bewegungsoffensive.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Unser von Musik begleitetes Outdoor-Krafttraining bringt nicht nur deinen Körper in Form, sondern fördert auch dein allgemeines Wohlbefinden! Es kombiniert effektive Übungen mit mitreißenden Beats, um dein Fitnesslevel zu steigern und deine Gesundheit zu fördern. Egal, ob du Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r bist, unser Outdoor-Krafttraining ist für jeden geeignet! Lass uns gemeinsam an deiner Gesundheit arbeiten und die Freude an Bewegung im Freien feiern!

Bosseln

DONNERSTAG | 20:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich



PROBLEM? SUCHT

BERATUNG,
BEGLEITUNG
UND HILFEN



hernerbruecke.de

vertraulich, professionell, kostenfrei

Stefanie Thomczyk

Telefon: 0 23 23 / 16 - 33 79
Mobil: 0 1 71 / 41 81 09 3



Herner Brücke
Suchtberatung, Begleitung, Hilfen.

Internet: www.hernerbruecke.de
E-Mail: stefanie.thomczyk@herne.de

Montag bis Donnerstag: 9 bis 16:00 Uhr

Gefördert vom
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Stadt Herne

Bleib cool in der Nacht und am Tag. Schlaf- und Überlebenstraining für starke Frauen

FREITAG | 9:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Fachbereich Integration der Stadt Herne in Kooperation mit der Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit – gfi e. V.

ORT: **gfi, Overwegstraße 32, 44625 Herne, im Gebäude der Musikschule, Eingang über den Hof**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Claudia Mai unter claudia.mai@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Guter Schlaf stärkt unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Das ist die Voraussetzung für ein zufriedenes und langes Leben. Stress im Alltag, auf der Arbeit und der zunehmende Medienkonsum tragen dazu bei, dass immer mehr Menschen immer schlechter schlafen. Im Workshop erkunden wir gemeinsam das eigene Stresserleben und seine Auswirkungen auf unseren täglichen Schlaf. Am Ende schauen wir auf hilfreiche Bedingungen, die einen guten Schlaf ermöglichen. Wenn Sie sich auch fragen, was Sie tun könnten, um besser schlafen zu können, kommen Sie in unseren Workshop. Sie werden eine Menge Anregungen mitnehmen können, die Ihren Schlaf verbessern können.

Sehtest und Augen-Check

FREITAG | 9:15 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Haus der Optik

ORT: **Haus der Optik, Overhofstraße 4a, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Sehtest und Screening (Augendruck, Tränenfilm, Augenlinse und Makula).

Stadtteilfrühstück

FREITAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Herne

ORT: **AWO-Begegnungsstätte, Im Sportpark 5, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Ulrike Gaus zwischen 9:00 und 13:00 Uhr unter 02323 952410 oder unter u.gaus@awo-ruhr-mitte.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Bürger*innen aus dem Stadtteil Wanne-Süd treffen sich zum gemeinsamen Frühstück in geselliger Runde. Ein gesundes Frühstück mit Obst, Gemüse und vegetarischen Brotaufstrichen runden die Veranstaltung ab.

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

FREITAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: 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. In unserer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Außerdem bieten wir Krankengymnastik unter fachlicher Anleitung einer Übungsleiterin an.

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

FREITAG | 10:15 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, Ergotherapie

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich 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 kognitiven Techniken ein, die danach im Alltag angewendet werden können.

Yoga mit Senior*innen

FREITAG | 10:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bis zum 15. März bei Stefanie Kegel unter 02325 969 450

THEMA / BESCHREIBUNG: Yoga im Sitzen, gemeinsam mit den Gästen der Tagespflege und den Bewohner*innen des DRK-Altenhilfezentrums „Königsgruber Park“.

Gymnastik

FREITAG | 11:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

ORT: **Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Herner Tanzforum – Eine Bühne für Herner Schulen und Vereine

FREITAG | 12:00 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Herner Tanzforum

ORT: **Realschule Sodingen Herne, Castroper Straße 251, 44627 Herne, Kulturforum der Realschule Sodingen**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Barbara Thiel durch Anmeldebogen der Ausschreibung, der allen Schulen und Vereinen per E-Mail zu geht oder angefordert werden kann unter barbthi@t-online.de

THEMA / BESCHREIBUNG: HERNE TANZT – 19. Herner Tanzforum – Tanzprojekte von Schule, OGS, Tanz-AGs oder Vereinsgruppen können auch in diesem Jahr ihr Stück auf großer Bühne vor großem Publikum zeigen. Breakdance, Ballett, Jazz, Streetdance, Videodance, Tanztheater, Musical oder Folklore... Alle Tanzarten sind gleichermaßen erwünscht und erhofft! HERNE tanzt und bewegt sich! Die Veranstaltung ist offen für alle Kinder und Jugendlichen, die in Schule oder Verein tanzen.

Einführung in das Nordic Walking

FREITAG | ab 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

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

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 Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Klettern & Bouldern

FREITAG | 13:30 – 15:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

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

Offenes Kunst-Projekt

FREITAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

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

Garten-Arbeit

FREITAG | 14:15 – 15:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

ORT: **Pestalozzi-Gymnasium Herne, 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 unter hr.saeger@pgherne.de

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

Stammtisch „Junge Selbsthilfe in Herne“

FREITAG | 15:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne

ORT: Rathaus Wanne, Rathausstraße 6, 44649 Herne, buez-Raum im EG

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Selbsthilfe bietet auch jungen Menschen zwischen 18 und 35 Jahren eine wichtige Möglichkeit, sich in einem unterstützenden Umfeld über persönliche und gesundheitliche Herausforderungen auszutauschen. Egal, ob es um körperliche oder psychische Belastungen, Schwierigkeiten im Alltag oder andere persönliche Themen geht: Selbsthilfegruppen bieten Raum für Verständnis und Unterstützung durch Menschen in ähnlichen Situationen. Hier entstehen wertvolle Verbindungen, die Kraft geben und das Wohlbefinden stärken. Finde heraus, ob Selbsthilfe etwas für dich sein könnte! Erhalte Infos aus erster Hand und triff Gleichgesinnte! Besuche die Veranstaltung und erfahre mehr darüber, wie Selbsthilfe wirkt und warum es sich lohnt, Teil dieser starken Gemeinschaft zu sein!

Wassergymnastik

FREITAG | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Bewegungserziehung auf der Judomatte

FREITAG | 16:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

ORT: Europa-Grundschule Königstraße, Königstraße 25, 44652 Herne, Sporthalle, 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. Diese Veranstaltung ist Teil der DSC-Gesundheitswoche.

Judo-Schnuppertraining

FREITAG | 16:30 – 21:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Judo-Schnuppertraining für Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren von 16:30 bis 18:00 Uhr, für Jugendliche von 10 bis 16 Jahren von 18:00 bis 19:30 Uhr und für ältere Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene von 19:30 bis 21:15 Uhr. Diese Veranstaltung ist Teil der DSC-Gesundheitswoche.

Wassergymnastik

FREITAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich



Gegen den Stress: Training im Freien für Fitness und Wohlbefinden

FREITAG | 17:15 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness

ORT: BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness Flottmannstraße 53d, 44807 Bochum. Stadtgrenze Herne-Bochum, kurz vor der Kletterhalle Neoliet. Parkplätze der Firma ITA stehen zur Verfügung.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Michael Schrick unter 0163 4777102 oder unter info@bewegungsoffensive.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Steigere deine körperliche Fitness und lass den Stress hinter dir mit unserem Training im Freien! In unseren energiegeladenen Outdoor-Kursen lernst du die Grundlagen des Boxens – ohne Sparring, dafür mit Fokus auf Technik, Ausdauer und Kraft. Schlage den Stress weg, während du deinen Körper stärkst und deinen Kopf frei kriegst. Unsere erfahrenen Trainer begleiten dich durch abwechslungsreiche Workouts, die nicht nur fit machen, sondern auch Spaß bringen! Erlebe die positive Energie und finde deinen Ausgleich in einem motivierenden Umfeld. Entdecke die befreiende Wirkung des Boxtrainings – für Körper und Geist!

Vitamine & Co. Nahrungsergänzungsmittel – Was brauchen wir wirklich und worauf ist zu achten

FREITAG | 18:00 – 19:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Naturheilpraxis Körper wie Seele

ORT: Naturheilpraxis Körper wie Seele, Jobststraße 35, 44629 Herne, vier Stufen bis zur Praxis, Zugang ist leider nicht rollstuhlgerecht

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Elisabeth Strüber unter 02323 3994399 (bitte auf den AB sprechen, Sie werden zurückgerufen) oder unter heilpraktikerin@koerper-wie-seele.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Von A wie Aminosäuren bis Z wie Zink – Der Markt der Nahrungsergänzungsmittel ist groß, die Werbetrommel wird gerührt und die Industrie wittert viel Geld. Aber was brauchen wir wirklich? Wo ist zu viel nicht gesund? Und worauf sollte man ansonsten noch achten. Es geht in dem Vortrag der Heilpraktikerin nicht darum, einzelne gute oder schlechte Produkte vorzustellen, sondern vielmehr die Kriterien zur eigenen Bewertung eines Produktes herauszuarbeiten. Medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sittanz

FREITAG | 18:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Tischtennis - Lifetimesportart für Jedermann

FREITAG | 18:30 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Tischtennisclub Westfalia Herne 1992 e. V.

ORT: Sporthalle der Grundschule „Kunterbunt“, NAVI-Anschrift: Poststraße 18, 44623 Herne, Zugang und Parkplatz 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; Ausprobieren auch an Mini- und Midi-Tischen; auf Wunsch Abnahme des TT-Sportabzeichens.

Schnupperabend Square Dance mit Mitmachaktionen

FREITAG | 19:15 – 21:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Square Dance Verein Ladybird Twirlers Eickel e. V. – „Tanzende Marienkäfer“

ORT: Gemeindezentrum St. Barbara, Hofstraße 2, 44651 Herne, 1. Etage – Aufzug möglich bei Anfrage

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich beim Vorstand der Ladybird Twirlers Eickel unter 0160 5410778 oder unter vorstand@lbt-eickel.de. Bitte Anzahl der Personen angeben, die mitmachen möchten (Mindestalter 12 Jahre)

THEMA / BESCHREIBUNG: Mitmachaktion beim Tag der offenen Tür! Square Dance = amerikanischer Volkstanz im Quadrat. Für Einzelpersonen besonders gut geeignet, da es keine festen Tanzpaare gibt! Square Dance wird weltweit getanzt, aufgrund einheitlicher Figuren. Es ist ein sehr günstiges Hobby! Deutschlandweit kann man mehr als 450 Square Dance Vereine kostenfrei besuchen und mittanzen; im Ruhrgebiet gibt es in fast jeder Stadt einen oder mehrere Clubs. Man bewegt sich zu unterschiedlichen Musikrichtungen (von Country über Rock und Pop). Da die Tänzer*innen nicht wissen, welche Figuren zugerufen werden, ist Square Dance gut für die Koordination von Körper und Geist.

Frühlingswanderung

SAMSTAG | 8:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne

ORT: Treffpunkt 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 unter hr.kortmann@pgherne.de

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

Vater-Kind-Sport

SAMSTAG | 10:00 – 12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. zusammen mit den Familienzentren Eickel und Kinderwelt Eickel, der Europa-Grundschule und dem Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gemeinsames Spielen, Klettern und Toben für Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren und deren Väter, Großväter, Onkel. Diese Veranstaltung ist Teil der DSC-Gesundheitswoche.

Liebscher & Bracht Übungsgruppe

SAMSTAG | 10:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Praxis für Schmerztherapie

ORT: AWO-Begegnungsstätte, Im Sportpark 5, 44652 Herne. Der Raum ist über eine kurze Treppe zu erreichen.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Nicole Schwerdt unter 0172 2364544 oder unter nschwerdt@gmx.net

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Übungsgruppe ist für Menschen, die Freude an der Bewegung haben bzw. wieder finden möchten. Einfach anfangen! Wir massieren unsere Muskeln und Faszien, dehnen sie und vergrößern dadurch unsere Bewegungsfreiheit. Zudem können bei regelmäßiger Wiederholung Schmerzen gelindert werden. Die Übungen können stehend, liegend und auch sitzend ausgeführt werden. Tragen Sie bequeme Kleidung.

Allergie-Ursachen und Heilungsansätze

SAMSTAG | 14:00 – 15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Naturheilpraxis Körper wie Seele

ORT: Naturheilpraxis Körper wie Seele, Jobststraße 35, 44629 Herne, vier Stufen bis zur Praxis, Zugang ist leider nicht rollstuhlgerecht

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Elisabeth Strüber unter 02323 3994399 (bitte auf den AB sprechen, Sie werden zurückgerufen) oder unter heilpraktikerin@koerper-wie-seele.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Viele sind Allergie-geplagt. Die Nase läuft, die Augen schwellen zu. Der schnelle Griff zum Antihistaminikum. Hilft – aber ist es die einzige Lösung? Woher kommt das ganze Histamin, was will uns unser Körper sagen? Was hat der Darm damit zu tun? Und warum spielt auch Vitamin D eine Rolle? Wie können wir es schaffen wieder unbeschwert zu Leben? Diesen Fragen gehen wir in dem Vortrag nach und hoffen viele Lösungen zeigen zu können, die vielleicht zum Erfolg führen.

Bewegungsparcours in der Wildnis

SAMSTAG | 14:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Biologische Station Östliches Ruhrgebiet e. V.

ORT: „Wildnis für Kinder“ Herne-Mitte, Vinckerstraße 91, 44623 Herne (genaue Skizze der Fläche auf der Website www.wildnis-fuer-kinder.de/beien.html)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Die „Wildnis für Kinder“-Fläche ist ein Naturerfahrungsraum für Kinder, ein grüner Rückzugs- und Erholungsort mitten in der Stadt. Dort kann frei gespielt, gematscht und getobt werden. Im Rahmen der Gesundheitswoche wollen wir gemeinsam einen Bewegungsparcours überwinden, der aus Naturelementen aufgebaut ist. Bereit für dieses Abenteuer? Dann kommt vorbei, wir freuen uns auf euch! Zielgruppe: Familien mit Kindern im Alter von ca. 5 bis 12 Jahren.

Ausleiten und Entgiften – „Das moderne Detoxen“

SAMSTAG | 16:00 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Naturheilpraxis Körper wie Seele

ORT: Naturheilpraxis Körper wie Seele, Jobststraße 35, 44629 Herne, vier Stufen bis zur Praxis, Zugang ist leider nicht rollstuhlgerecht

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Elisabeth Strüber unter 02323 3994399 (bitte auf den AB sprechen, Sie werden zurückgerufen) oder unter heilpraktikerin@koerper-wie-seele.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Unreine Haut, Müdigkeit, Haarausfall, brüchige Nägel sowie Gewichtsprobleme. Dies sind nur einige der Hinweise unseres Körpers, die auf eine stockende Ausleitung des Körpers auf Umweltgifte hindeuten können. Im Vortrag werden diverse Ausleitungsverfahren vorgestellt und auch erklärt, für wen dies überhaupt sinnvoll ist. Weiterhin wird das Thema Säure-Basen-Balance, Histamin und der Zusammenhang zur Überlastung durch Umweltgifte durchleuchtet und wo wir diese finden und vermeiden können.

Spieleabend

SAMSTAG | 18:00 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne

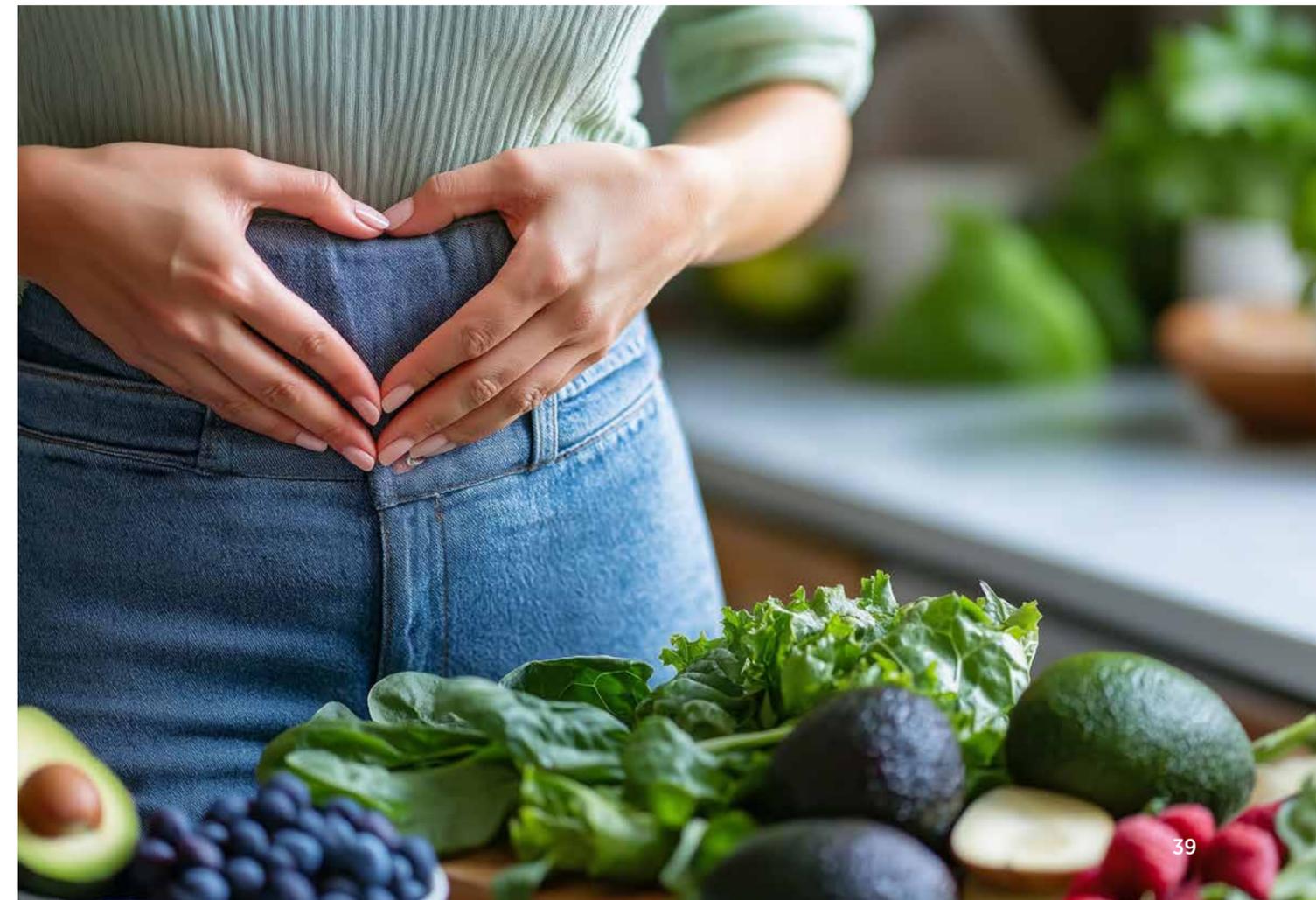
ORT: Pestalozzi-Gymnasium Herne, Harpener Weg 6, 44629 Herne, Raum 2.16

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Steffen Waschul unter 02323 16 2213 oder unter hr.waschul@pgherne.de

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



Natur und Achtsamkeit – Eine Einführung in Achtsamkeitsübungen im Wald des Revierparks Gysenberg

SONNTAG | 11:00 – 12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

mkk - meine Krankenkasse & BEWEGUNGSOFFENSIVE
Michael Schrick

ORT: Gysenberger Wald, Am Ruhmbach 7, 44627 Herne, Treffpunkt am Wendehammer zwischen Lago und Haus Galland

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Uwe Dirks unter 0152 09276956 oder unter uwe.dirks@meine-krankenkasse.de, maximal 12 Teilnehmende

THEMA / BESCHREIBUNG: Diese Veranstaltung bietet Teilnehmer*innen die Möglichkeit, die wohltuende Wirkung der Natur bewusst zu erleben und erste Schritte in die Praxis der Achtsamkeit zu machen. Was erwartet Sie?

- Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit
 - Geführte Übungen im Wald, die alle Sinne ansprechen
 - Zeit zum Innehalten und Reflektieren
 - Tipps, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können
- Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und festes Schuhwerk mit und denken Sie bitte an eine geeignete Regen- oder Sonnenschutz-ausrüstung. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen eine entschleunigende und zugleich inspirierende Auszeit im Wald zu verbringen.

Filmvorführung „Unrest“ Preisgekrönter Dokumentarfilm über ME/CFS

SONNTAG | 12:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Gesundheitsförderung und -planung der Stadt Herne unterstützt durch die Deutsche Gesellschaft für ME/CFS

ORT: Filmwelt Herne, Berliner Platz 7-9, 44623 Herne, Saal im EG

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche präsentieren wir den bewegenden Dokumentarfilm „Unrest“. Der Film erzählt die Geschichte von Jennifer Brea, einer Harvard-Doktorandin, die nach einer Virusinfektion an chronischem Erschöpfungssyndrom (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue Syndrom – kurz: ME/CFS) leidet.

„Unrest“ beleuchtet Jennifers Kampf um Verständnis und ihre virtuelle Reise zu anderen Betroffenen weltweit. Der Film thematisiert die Herausforderungen von Menschen mit unsichtbaren Krankheiten und zeigt, wie wichtig menschliche Verbindung und Unterstützung sind. 97 Minuten Spielzeit, Vorführung in Originalsprache (englisch/dänisch) mit deutschen Untertiteln.

Schnupper-Tennis & Schnupper-Padel

SONNTAG | 12:00 – 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

TC Blau-Weiß e. V. Wanne-Eickel

ORT: Clubanlage des TC Blau-Weiß e. V. Wanne-Eickel, Emscherstraße 55, 44649 Herne, Außenbereich / outdoor

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Sebastian Eck unter 0177 5808551 oder unter info@tc-bww.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Entdecke den Spaß an Tennis und Padel! Du hast Lust, Tennis oder Padel auszuprobieren? Bei unserem Schnupper-Event kannst du die Basics beider Sportarten in entspannter Atmosphäre kennenlernen. Egal, ob Anfänger*in oder Wiedereinsteiger*in – alle sind herzlich willkommen! Die Veranstaltung findet auf unseren Außenplätzen statt. Nach dem sportlichen Teil laden wir dich zu einem gemütlichen Get-Together ein, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen.

Tag der offenen Tür

SONNTAG | 14:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Alten- und Pflegeheim Ludwig-Steil-Haus

ORT: Hirtenstraße 5-7, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Beratungsgespräche. Hausführung. Informationsmaterial. Es gibt kostenlos frische Waffeln für alle Besucher*innen.



Tierpark-Rallye für Familien

SONNTAG | 14:30 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

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 unter nora.ganswind@dsc-judo.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Kinder und Eltern erkunden mit einem Fragebogen den Tierpark. Diese Veranstaltung ist Teil der DSC-Gesundheitswoche.

Liebscher & Bracht Übungsgruppe

SONNTAG | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Praxis für Schmerztherapie

ORT: AWO-Begegnungsstätte, Im Sportpark 5, 44652 Herne. Der Raum ist über eine kurze Treppe zu erreichen.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Nicole Schwerdt unter 0172 2364544 oder unter nschwerdt@gmx.net

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Übungsgruppe ist für Menschen, die Freude an der Bewegung haben bzw. wiederfinden möchten. Einfach anfangen! Wir massieren unsere Muskeln und Faszien, dehnen sie und vergrößern dadurch unsere Bewegungsfreiheit. Zudem können bei regelmäßiger Wiederholung Schmerzen gelindert werden. Die Übungen können stehend, liegend und auch sitzend ausgeführt werden. Tragen Sie bequeme Kleidung.

KENNST DU JEMANDEN, DER MIT DRUCKSITUATIONEN ZU KÄMPFEN HAT – NERVÖS ODER ÄNGSTLICH WIRD?

Dann ist unser Programm bei Ready2Perform die perfekte Lösung! Egal ob Klausur, Abitur, Abschlussprüfung, Wettkampf, Spiel, Auftritt, Vorsprechen, Präsentation, Operation, Führerscheinprüfung oder Einsätze bei Feuerwehr und Polizei – unser Programm bei Ready2Perform vermittelt Wissen und Techniken, die Spitzensportlerinnen und -sportler nutzen, um außergewöhnliche Belastungen souverän zu meistern.

Interesse?
Mehr erfahren.



READY 2 PERFORM

RESILIENT UND ERFOLGREICH IM UMGANG MIT DRUCK UND STRESS

Geht über die typischen Tipps wie „Üben, Üben, Üben“ hinaus

Einzigartige Inhalte, Beispiele und Übungsmaterialien

Lernen im eigenen Tempo durch Lernvideos on Demand

Zahlreiche interaktive und vielfältige Lerninhalte

Fundierte Ansätze von Experten aus dem Spitzensport

PROGRAMM *Überblick*
VERANSTALTUNGEN | K I T A S

Die Bären sind los

MONTAG | 31. MÄRZ | 14:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 Städtische KiTa Bärenland

ORT: KiTa Bärenland, Drögenkamp 8, 44653 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Frau Kapetanou oder Frau Farun unter 02323 16 4810

THEMA / BESCHREIBUNG: Bewegung fördert, erhält und stärkt die Gesundheit! Eigenständig können Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren unseren Bären Parcours absolvieren und sich anschließend über einen gesunden Frucht Smoothie freuen!

Familienkochnachmittag

MITTWOCH | 2. APRIL | 14:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
 AWO Kita FaBIO

ORT: AWO KiTa FaBIO, Mont-Cenis-Straße 146, 44627 Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Maren Gläser unter 02323 44228 oder unter m.glaesert@awo-ruhr-mitte.de

THEMA / BESCHREIBUNG: An diesem Nachmittag wird zusammen ein vegetarisches, teils veganes Menü zubereitet. Dabei wird auf frische und regionale Produkte geachtet. Auf künstliche Zusatzstoffe, sowie Industriezucker wird dabei verzichtet und stattdessen wird mit natürlichen Produkten gesüßt. Im Anschluss wird das gekochte natürlich zusammen verspeist.

Raufen nach Regeln - Judo mit KiTa-Kindern

FREITAG | 4. APRIL | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Familienzentrum Kinderwelt Eickel mit 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.

Diese Veranstaltung ist Teil der DSC-Gesundheitswoche.



Zahnarztpraxis Drs. René van den Wildenberg

-
**Familiär.
 Kompetent.
 Freundlich.**



Ganzheitliche Zahnmedizin

- Unsere Praxis legt größten Wert auf eine innovative, technische Ausstattung und Zahnheilkunde auf höchstem Niveau.
- Professionelle Zahnreinigung, Parodontologie, Ästhetik, Endodontie, Implantologie, Oralchirurgie, natürlicher Zahnersatz, Kiefergelenksdiagnostik oder Kinderbehandlung – bei uns ist jeder Patienten in den besten Händen.

 **drs. René van den Wildenberg**
 Zahnärztliche Praxis | Bahnhofstr. 38 (2. OG)
 44623 Herne

Gesunder Start in den Tag

MONTAG | 31. MÄRZ | 8:00 – 13:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Jürgens Hof

ORT: **Grundschule Jürgens Hof, Jürgens Hof 61, 44628 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gesunder Start in den Tag. Kennenlernen eines gesunden Schulfühstücks.

TRIXITT - 1:0 für die Gesundheit! Projektwoche zum Thema Bewegung, Ernährung und Co.

MONTAG | 31. MÄRZ | 8:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Kolibri-Schule

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: TRIXITT - 1:0 für die Gesundheit! Eine Woche lang beschäftigen sich die Schüler*innen der Kolibri-Schule mit den Themen Bewegung, Ernährung und Co. Jeder Tag besteht aus Praxis- und Theorieeinheiten. Im Bewegungsblock toben sich die Kinder an ausgewählten, täglich wechselnden Event-Modulen aus.

Gesund und fit durch die Schulwoche

MONTAG-FREITAG | 31. MÄRZ | 8:45 - 11:35 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Horstschule

ORT: **Horstschule, Richardstraße 6, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gesund und fit durch die Schulwoche. Am Montag und Dienstag findet ein Roller-Parcours für Klasse 1/2 auf dem Schulhof statt. Am Mittwoch richten wir einen Seilchenwettbewerb für die Klassen 2, 3 und 4 aus. Am Donnerstag und Freitag findet ein Fahrrad-Training für die Klassen 3 und 4 statt. Am Freitag gibt es ein gesundes Obstfrühstück in der 1. Pause, welches von Eltern organisiert wird.

Refresh KAI-Wissen update

MONTAG | 31. MÄRZ | 9:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne, Team Herne-Mitte

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Refresh KAI als zahnärztliches Präventionsprogramm ist in der zahngesundheitsbewussten Gesamtschule Mont-Cenis bereits eine Tradition. Auch dieses Jahr gibt es ein Zahnwissen-Update und praktische Mundhygiene-Tipps für die 6. Klassen: Vor Ort in den Klassenräumen, interaktiv und altersgerecht! Zahnwissen macht stark!

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

MONTAG | 31. MÄRZ | 9:00 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

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.

Ruhe finden, Wissen erlangen – Dein Weg zu gesundem Lernen

MONTAG | 31. MÄRZ | 10:00 – 13:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Realschule Crange

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Rahmen der Gesundheitswoche an der Realschule Crange freuen wir uns, in unseren Projektklassen „die Ruheinseln“ einzuführen. Dieser Rückzugsort lädt unsere Schüler*innen ein, Achtsamkeitsübungen durchzuführen und sich auf sich und ihr Lernen zu fokussieren. Um das Wohlbefinden unserer Lernenden zu fördern, stellen wir zudem Entspannungsübungen und Stressregulationsmaterial bereit. So können sie die gesundheits- und lernförderlichen Vorteile von Ruhe in einer unterstützenden Umgebung lernen.

Dance Dance Dance – Mit Musik geht alles besser

MONTAG | 31. MÄRZ | 10:00 – 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Realschule Sodingen

ORT: **Realschule Sodingen, Castroper Straße 251, 44627 Herne, Aula, Nebenräume, Klassenräume und Sporthalle**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Aktionstag: Bewegung mit Musik und Tanz begleiten den ganzen Tag in der Realschule Sodingen. Ob ein kleiner Mitmachanz im Klassenraum, ein Bewegungsspiel mit Musik in der Pause, eine Pausendisco, Bewegung mit Musik im Sportunterricht oder eine echte Choreographie in der Aula – viele Räume der Realschule Sodingen sind an dem Tag mit Musik, Bewegung und guter Laune gefüllt, denn mit Musik geht alles besser. Spontane Besucher*innen sind eingeladen mitzumachen.

Instrumenten-Karussell

MONTAG | 31. MÄRZ | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

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

Bewegung macht Spaß! – Bewegungsparcours auf dem Schulhof der katholischen Grundschule an der Bergstraße

MONTAG | 31. MÄRZ | 14:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

OGS Bergstraße

ORT: **Katholische Grundschule an der Bergstraße, Bergstraße 13, 44625 Herne, Sportplatz/Schulhof**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: In einem Bewegungsparcours haben die Kinder der OGS Katholische Grundschule die Möglichkeit an Bewegungsspielen und Bewegungsherausforderungen teilzunehmen.

Gesund und fit am Pantrings Hof – Gemeinsames Schulpicknick

DIENSTAG | 1. APRIL | 8:00 – 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Pantrings Hof

ORT: **Grundschule Pantrings Hof, Eberhard-Wilderdmuth-Straße 43, 44628 Herne, je nach Wetterlage auf dem Schulhof oder in der Pausenhalle**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Als Auftakt für den Fitnessstag bereiten Kinder, Eltern, das Kollegium und helfende Hände ein gemeinsames Schulfühstück zu. Es wird geschnibbelt, gebacken, geschmiert, belegt, gespießt, dekoriert, gestapelt ... und später in Form eines riesigen gemeinsamen Picknicks auf Decken und Sitzkissen gemeinsam verspeist. Dazu wird Basiswissen über gesunde Ernährung vermittelt und auch Zubereitungstechniken werden geübt.

Ausdauer-Schwimmen

DIENSTAG | 1. APRIL | 8:00 – 9:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium Herne

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 für Jahrgang 1

DIENSTAG | 1. APRIL | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Claudiusschule

ORT: **Grundschule Claudiusschule, Claudiusstraße 8, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Rahmen des Sachunterrichts mit dem Thema gesunde Ernährung veranstaltet der Jahrgang 1 der Claudiusschule ein klasseninternes Frühstück, bei dem Brotgesichter erstellt werden.

Manege frei am Pantrings Hof - Fitness-Angebote rund um die Zirkuswelt

DIENSTAG | 1. APRIL | 10:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Grundschule Pantrings Hof

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Manege frei am Pantrings Hof - Fit wie ein Artist! Alle Kinder der Grundschule Pantrings Hof können an verschiedenen Fitness-Stationen mit Zirkus-Charakter viel Freude an Bewegung erleben, ihre Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit erproben sowie auch bewegungskreativ werden. Alle Besucher*innen sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Fit durch gemeinsamen Spielspaß

DIENSTAG | 1. APRIL | 10:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Michaelschule

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Von Bewegungs- bis Brettspiele – durch gemeinsames Spielen können die Schüler*innen der Klasse 4 vielfältig gefördert und gefordert werden. Neben Spaß legen wir einen Schwerpunkt auf Kooperation, Konzentration und Bewegung. Dabei kommt das Gehirnjogging natürlich auch nicht zu kurz.

Altenheim-Osteraktion

DIENSTAG | 1. APRIL | 14:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne

ORT: **Ludwig-Steil-Haus, Alten- und Pflegeheim im Ev. Johanneswerk, Hirtenstraße 5, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Schüler*innen der Klasse 6c des Pestalozzi-Gymnasiums besuchen die Menschen im Ludwig-Steil-Haus in Eickel.

Schnupperstunden „Akrobatik“ mit der Tanzschule Wondream e. V.

MITTWOCH | 2. APRIL | ganztägig

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Galileo-Schule

ORT: **Galileo-Schule, Schulstraße 57, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: In der Gesundheitswoche bietet die Galileo-Schule den Kindern der Grundschule spannende Erfahrungen im Bereich der Akrobatik an. Die Kinder aus der Schuleingangsphase dürfen ihre körperliche Fitness und Koordination bei einem Angebot durch die Tanzschule „Wondream e. V.“, unter Beweis stellen. Durch spielerische Übungen und kreative Bewegungsabläufe erleben die Kinder, wie viel Freude und Selbstvertrauen in den eigenen Leistungen stecken. Ein Tag voller Spaß, Teamarbeit und gesunder Bewegung – für ein starkes Ich und eine gesunde Zukunft!

Judo-Schnuppertag an der Europa-Grundschule Königstraße

MITTWOCH | 2. APRIL | 8:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. mit Europa-Grundschule Königstraße

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

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

Erste Hilfe für Kinder - Jeder kann helfen!

MITTWOCH | 2. APRIL | 8:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Grundschule Claudiusschule

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Erste Hilfe für Kinder – Jeder kann helfen! Gefahren erkennen, Gefahren einschätzen, (kindgerechte) Maßnahmen einleiten und umsetzen.

Gesund durch Bewegung und Entspannung - Yoga für Klasse 2

MITTWOCH | 2. APRIL | 8:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Grundschule Claudiusschule

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Yoga für Klasse 2.

Stark versagen - Umgang mit Misserfolg

DONNERSTAG | 3. APRIL | 10:00 – 13:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Realschule Crange

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Pia Klems unter pia@team-klems.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Misserfolge gehören zum Leben dazu – doch wie geht man am besten damit um? Dieser Workshop richtet sich an Schüler*innen der Jahrgangsstufe 6 und zeigt, wie man Rückschläge bewältigt und daraus lernen kann. Mit Unterstützung eines erfahrenen Sportpsychologen lernen die Teilnehmenden: Misserfolg positiv zu bewerten und als Teil des Wachstumsprozesses zu sehen, individuelle Strategien für den Umgang mit Enttäuschungen zu entwickeln, das Selbstvertrauen zu stärken und motiviert nach vorne zu blicken.

Ausdauer-Schwimmen

DONNERSTAG | 3. APRIL | 13:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

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

Yoga gegen Abiturstress

MITTWOCH | 2. APRIL | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Gaby Wichmann werktags von 07:30 bis 14:15 Uhr unter 02323 16 2213 oder unter sozialarbeit@pgherne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Yoga / Entspannungstraining für Abiturient*innen.



VERANSTALTER*INNEN

Alten- und Pflegeheim

Ludwig-Steil-Haus

Hirtenstr. 5-7
44652 Herne

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Herne

Breddestr. 14
44623 Herne

AWO Kita FaBiO

Mont-Cenis-Str. 146
44627 Herne

Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

Postfach: 10 18 66
44608 Herne

Bewegungsoffensive Outdoor Fitness

Flottmannstr. 53d
44807 Bochum

Biologische Station Östliches Ruhrgebiet e. V. / Antonia Hammer

Vinckestr. 91
44623 Herne

Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne

Berliner Platz 9
44623 Herne

Buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Rathausstr. 6
44649 Herne

CSmH Ruhrgebiet

Schnittstr. 16
44653 Herne

Denise Iwanek – Expertin für körperliche und mentale Gesundheit

Hellbachstr. 105
45661 Recklinghausen

DRK-Kreisverband Herne und Wanne Eickel

Harkortstr. 29
44652 Herne

DRK Sozialstation Wohnen Plus Logopädie

Bergmannstr. 28
44651 Herne

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

Königstr. 25
44652 Herne

EvK Herne

Wiescherstr. 24
44623 Herne

Fachbereich Gesundheit, Abteilung Gesundheitsförderung und -planung der Stadt Herne

Rathausstr. 6
44649 Herne

Fachbereich Integration der Stadt Herne

Overwegstr. 32
44625 Herne

Fachbereich Kinder-, Jugend- Familie, Jugendförderung der Stadt Herne

Hölkeskampring 2
44625 Herne

Familienhebammendienst der Stadt Herne

Rathausstr. 6
44649 Herne

Gesellschaft für Gastroenterologie Herne e. V.

Wiescherstr. 20
44623 Herne

Haus der Optik

Overhofstr. 4a
44649 Herne

Herner Tanzforum

Castroper Str. 251
44627 Herne

HISB Betreuungsdienst Herne GmbH

Westring 295
44629 Herne

Islamische Gemeinde Röhlinghausen

Rheinische Str. 25
44651 Herne

mkk - meine Krankenkasse

Meesmannstr. 116
44807 Bochum

Naturheilpraxis Körper wie Seele

Jobststr. 35
44629 Herne

Praxis für Schmerztherapie

Zeppelinstr. 2
44651 Herne

Projekt AiKo-Süd: Arbeitsintegration durch Kompetenzförderung in Wanne Süd

Hauptstr. 179
44652 Herne

ReVital e. V.

Düngelstr. 28
44623 Herne

Schwangerenberatung der Stadt Herne in Kooperation mit dem Projekt Filou und der Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer Integration

Rathausstr. 6
44649 Herne

Sportverein GEA-Happel e. V.

Ringstr. 146
44627 Herne

Square-Dance-Club Ladybird Twirlers e. V.

Tulpenweg 46
44651 Herne

St. Elisabeth Gruppe

Hospitalstr. 19
44649 Herne

St. Marien Hospital Eickel

Marienstr. 2
44651 Herne

Stadtsportbund Herne e. V.

Bahnhofstr. 143
44623 Herne

Tai Chi spielen im Pott

Am Froschenteich 19
46097 Oberhausen

TC Blau-Weiß e. V. Wanne-Eickel

Emscherstr. 55
44649 Herne

Tischtennisclub Westfalia Herne 1992 e. V.

Kaiserstr. 23a
44629 Herne

TV Wanne 1885 e. V.

Plutostr. 19
44651 Herne

Verbraucherzentrale Herne und Senioren-Internetc@fe Herne e. V.

Freiligrathstr. 12
44623 Herne

Werkstatt ARTig

Otto-Hue-Str. 45
44623 Herne

vhs Herne im Haus am Grünen Ring

Wilhelmstr. 37
44649 Herne

YogaSchicht Herne

Bahnhofstr. 7
44623 Herne (1.OG)

ZÄD Team Herne Mitte

Freiligrathstr. 12
44623 Herne

SCHULEN

Gemeinschaftsgrundschule Horstschule

Richardstr. 6
44625 Herne

Grundschule Claudiuschule

Claudiusstr. 88
44649 Herne

Grundschule Jürgens Hof

Jürgens Hof 61
44628 Herne

Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Str. 43
44628 Herne

Kolibri-Schule

Jean-Vogel-Str. 36
44625 Herne

Michaelschule

Michaelstr. 16
44649 Herne

Pestalozzi-Gymnasium Herne

Harpener Weg 6
44629 Herne

Realschule Crange

Semlerstr. 4
44649 Herne

KITAS

KiTa und Familienzentrum Regenkamp

Regenkamp 70
44625 Herne

Städt. KiTa Drögenkamp

Drögenkamp 10
44653 Herne

SPONSOR*INNEN

AWO Kreisverband Herne

Breddestraße 14
44623 Herne

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
Harkortstraße 29
44652 Herne

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.

Wiescherstraße 20
44623 Herne

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1
44623 Herne

St. Elisabeth Gruppe

Hospitalstraße 19
44649 Herne

Zahnarztpraxis van den Wildenberg

Bahnhofstraße 38
44623 Herne



Tagespflege & Ambulante Pflege

ENTDECKEN SIE UNSERE UMFASSENDEN PFLEGEANGEBOTE

Ihre Unterstützung für den Alltag

Tagespflege

- ✓ Aktivitätsprogramme
- ✓ Pflege und Betreuung
- ✓ Gesellige Mahlzeiten
- ✓ Therapeutische Angebote

Ambulante Pflege

- ✓ Behandlungspflege
- ✓ Pflegerische Hilfen
- ✓ Haushaltshilfe
- ✓ Beratungseinsätze



Unterbezirk
Ruhr-Mitte

Auguste-Sindermann-Tagespflege

Poststraße 38; 44629 Herne
tagespflege.herne@awo-ruhr-mitte.de
02323 2284-33

AWO Ambulant Ruhr-Mitte

Hermann-Löns-Str. 65; 44623 Herne
awo-ambulant@awo-ruhr-mitte.de
02323 58501-15



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