

Gesund beginnt im Miteinander!

38. Herner Gesundheitswoche
16.-22. März 2026



Beide Hände voll zu tun.

Eine fürs Behandeln. Eine fürs Begleiten.
EVA Ruhr.

Das Ruhrgebiet ist in guten Händen. Ob Medizin, Pflege, Unterstützung, Begleitung oder Beratung, wir sind für alle da. Gesundheit und Soziales gehören zusammen. Über 11.000 Mitarbeitende stehen den Menschen Tag für Tag zur Seite. Für ihre Teilhabe am medizinischen Fortschritt, für gute Pflege, Begleitung und Unterstützung. Dafür bilden unsere Einrichtungen ein engmaschiges Netz. Gespannt im Herzen des Reviers.

Der EVA Ruhr Konzern besteht aus:

INHALT

Grußwort von Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda	5
--	---

PROGRAMM *Überblick*

Sonderveranstaltungen		6
Montag	16. März	7
Dienstag	17. März	14
Mittwoch	18. März	22
Donnerstag	19. März	32
Freitag	20. März	39
Samstag	21. März	46
Sonntag	22. März	50

Veranstaltungen in KiTas	52
--------------------------	----

Veranstaltungen in Schulen	53
----------------------------	----

Übersicht Veranstalter*innen	59
------------------------------	----

Übersicht Sponsor*innen	62
-------------------------	----

GRUSSWORT

„Gesund beginnt im Miteinander!“

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

„Gesund beginnt im Miteinander!“ – das Motto der 38. Herner Gesundheitswoche bringt auf den Punkt, was für ein gesundes Leben in unserer Stadt besonders wichtig ist. Gesundheit beginnt nicht nur durch medizinische Versorgung oder individuelle Vorsorge, sondern vor allem dort, wo Menschen einander begegnen, sich austauschen, unterstützen und gemeinsam aktiv sind.

Auch im Jahr 2026 erleben wir gesellschaftliche Veränderungen, die viele Menschen verunsichern können. Umso bedeutsamer sind stabile Beziehungen, gegenseitiges Vertrauen und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Sie stärken unsere seelische und körperliche Gesundheit und tragen zu einem solidarischen Zusammenleben in Herne bei.

Die Herner Gesundheitswoche lädt dazu ein, genau dieses Miteinander zu erleben und zu stärken. Die Stadt Herne unterstützt dies ausdrücklich und ermöglicht es auch in diesem Jahr dank großem Engagement vieler Akteur*innen und Kooperationspartner*innen, zahlreiche gesundheitsförderliche Angebote, Veranstaltungen und Mitmachaktionen im gesamten Stadtgebiet wahrzunehmen. So entstehen vom 16. bis 22. März 2026 vielfältige kostenfreie Möglichkeiten für Begegnung, Bewegung sowie Bildung und Dialog zu Gesundheitsthemen – für Jung und Alt, für Einzelne wie für Familien.

Dank der Beteiligung zahlreicher engagierter Herner Akteur*innen ist auch in diesem Jahr wieder ein vielseitiges und lebendiges Programm entstanden. Es bietet Gelegenheit, gemeinsam ak-

tiv zu werden, neue Impulse rund um Gesundheit zu gewinnen, Sportarten auszutesten, Selbsthilfeangebote kennenzulernen und soziale Kontakte zu knüpfen. Denn gemeinsam lernen, sich bewegen und Erfahrungen teilen, fördert Gesundheit in vielerlei Hinsicht.

Die Gesundheitswoche macht sichtbar, wie wertvoll die Vielfalt unserer Stadt ist. Sie zeigt, dass Gesundheit dort wächst, wo Menschen zusammenkommen, sich gegenseitig stärken, engagieren und Verantwortung füreinander übernehmen.

Nutzen Sie diese besondere Woche, seien Sie dabei und lassen sich inspirieren. Entdecken Sie, welche Aktivitäten Herne zu bieten hat, und erleben Sie, wie Gesundheit im Miteinander beginnt!

Mein herzlicher Dank gilt allen beteiligten Ärzt*innen, Therapeut*innen, Selbsthilfegruppen, Initiativen, KiTas, Schulen, Ganztagsbereichen, Vereinen, Verbänden, Krankenhäusern, Organisationen und Unternehmen, städtischen Fachbereichen sowie den Sponsor*innen der Herner Gesundheitswoche. Ebenso danke ich der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit



© Frank Dieper / Stadt Herne Presse

der Stadt Herne für die engagierte Organisation.

Ich wünsche allen Beteiligten und Besucher*innen eine verbindende, ereignisreiche, stärkende und erfolgreiche 38. Herner Gesundheitswoche, viel Freude und Inspiration.

Frank Dudda

Dr. Frank Dudda

IMPRESSUM

- Herausgebende: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister
- Organisation, Planung: Gesundheitsförderung und -planung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne
- Redaktionsleitung: Malina Schäfer-König
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 4574
www.herne.de/Stadt-und-Leben/Gesundheit
malina.schaefer-koenig@herne.de
- Gestaltung | Satz: EignArt Dietmar Koch
info@eignart.com
- Fotos: Adobe Stock (teilweise KI-generiert)
- Auflage: 2.300 Exemplare / gedruckt auf FSC® / Mix 70%

Sonderveranstaltungen

Free as a bird - Mehr als man sieht: Frauen und Mädchen mit nicht sichtbaren Behinderungen im Fokus

MITTWOCH | 11. MÄRZ | 13:00-17:00 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 3406 oder 02323 16 3739 oder
unter gesundheitswoche@herne.de bis zum 04. März 2026

THEMA / BESCHREIBUNG: Bei der diesjährigen Fachtagung stehen nicht
sichtbare Behinderungen von Frauen und Mädchen, insbeson-
dere Depression und Autismus-Spektrum-Störung im Mittel-
punkt. Für Frauen stellen diese häufig ein besonderes Problem
dar, da die Symptome sich bei ihnen teilweise von denen männ-
licher Betroffener unterscheiden und bislang deutlich weniger
erforscht sind.

Fachleute aus Medizin und Beratung informieren über Symp-
tome, Diagnostik und Unterstützungsmöglichkeiten, während
Betroffene aus ihrem Lebensalltag berichten. Indem die Pers-
pektiven von Betroffenen und Fachleuten zusammengebracht
werden, soll die Inklusion von Frauen und Mädchen mit nicht
sichtbaren Behinderungen gestärkt werden.

Es erwarten Sie spannende Impulse, praxisnahe Lösungsan-
sätze und die Möglichkeit zum fachlichen Austausch und zur
Vernetzung.

Spiele im Freien - Bewegung ohne Sporthalle

MITTWOCH | 25. MÄRZ | 09:00-15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ausschuss für den Schulsport

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Diese Fortbildungsreihe zeigt, wie vielsei-
tig Bewegung im Freien gestaltet werden kann. In allen drei
Modulen sammeln die Teilnehmenden praktische Erfahrungen,
entdecken leicht umsetzbare Bewegungsformen und erhalten
neue Impulse für aktive, sichere und motivierende Angebote
im Außenbereich – von Spielen über Minigolf bis hin zum Rol-
lerfahren.

Frauentreff Wanne, Thema: gesunder Schlaf

DONNERSTAG | 26. MÄRZ | 09:30-11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Büro für Gleichstellung und Vielfalt

ORT: **Familienzentrum Königin Luise, Wilhelmstraße 88,
44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Frauentreff Wanne: Claudia Mai vom Kom-
munalen Integrationszentrum informiert rund um das Thema
„gesunder Schlaf“. Alle interessierten Frauen sind herzlich einge-
laden, sich zu informieren und in netter Runde auszutauschen.

Eröffnung der 38. Herner Gesundheitswoche

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

ORT: **H2Ö Stadtteilzentrum**

Hölkeskampring 2, 44625 Herne (barrierefrei)

PROGRAMM:

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

Thomas Moder, langjähriger Leiter des H2Ö Stadtteil-
zentrums und Spieleerfinder

11:20 Uhr | Orchesteraufführung

Jekits der Kolibri-Schule

11:30 Uhr | Tanzaufführung

Wichtel von der Einrichtung Wittekindshofer Wichtel

11:45 Uhr | Präsentation „Gesund miteinander“

Michael Schrick, Gründer der BEWEGUNGSOFFENSIVE,
Gesundheitsberater und Sporttherapeut

12:30 Uhr | Bauchtanzaufführung der Floris

Kinder der KiTa Florastraße

12:40 Uhr | Verabschiedung

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
Malina Schäfer-König, Tel. 02323 16 4574

ANMELDUNG:

Erforderlich **bis zum 09. März 2026**
unter 02323 16-3406 oder -3739 oder
unter gesundheitswoche@herne.de

Gemeinsam statt einsam

MONTAG | 10:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Caritasverband Herne e. V.

ORT: **Wohnbereich SWG 1, 2. Etage, Bahnhofstraße 64,
44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Präsentation der Seniorenwohngemeinschaft
der Herner Caritas.

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns – in der LAGO-Therme.

MONTAG | 10:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: LAGO - Die Therme

ORT: **LAGO - Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für
alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt
in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer
Kapazitäten, keine Platzgarantie.

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Was hält uns gesund? Einblicke und Informa-
tionen für einen gesunden Lebensstil.

Qigong - Die 8 Brokate

MONTAG | 10:00-11:30 Uhr

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

ORT: **Sportverein TV Wanne 1885 e. V., Plutostraße 19,
44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 7844062 oder unter
ghvmo@aol.com

THEMA/BESCHREIBUNG: Qigong ist eine Bewegungslehre der
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Kernstück sind
sanfte langsame und fließende Bewegungen. Die beliebten
Übungen stehen für Gesundheit, Entspannung und Ausgleich
von Körper und Geist. Ein sehr bekannter Übungsablauf sind
die 8 Brokate.

Der wertvolle Seidenstoff „Brokat“ steht hier als Sinnbild für
die Kostbarkeit der Übungen. Die Abfolgen sind leicht erlern-
bar und für alle Altersklassen geeignet, sie finden im Stehen
und im Sitzen statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
rutschfeste Socken und ein Handtuch.



Pilates

MONTAG | 11:00–12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne
ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja
VERANSTALTUNGSART: in Präsenz
ANMELDUNG: nicht erforderlich

Individuelle Gymnastik / Entspannung

MONTAG | 12:00–13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne
ORT: Turnhalle, Overwegstraße 32, 44625 Herne
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja
VERANSTALTUNGSART: in Präsenz
ANMELDUNG: nicht erforderlich

Einführung in das Nordic Walking

MONTAG | 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: St. Elisabeth Gruppe
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 Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Basketball spielen mit HTC-Profis

MONTAG | 13:30–14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Pestalozzi-Gymnasium
ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja
VERANSTALTUNGSART: in Präsenz
ANMELDUNG: nicht erforderlich

Instrumenten-Karussell

MONTAG | 13:30–14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Pestalozzi-Gymnasium
ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja
VERANSTALTUNGSART: in Präsenz
ANMELDUNG: nicht erforderlich

Offenes Singen

MONTAG | 13:30–14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Pestalozzi-Gymnasium
ORT: Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja
VERANSTALTUNGSART: in Präsenz
ANMELDUNG: nicht erforderlich

Eltern-Kind-Kochen unter dem Motto: „Gesund – na und?“

MONTAG | 14:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: KiTa und Familienzentrum Regenkamp
ORT: KiTa Regenkamp, Regenkamp 70, 44625 Herne
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja
VERANSTALTUNGSART: in Präsenz
ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 460944
THEMA / BESCHREIBUNG: Eltern-Kind-Kochen unter dem Motto: Gesund – na und?

Spaziergang im Park

MONTAG | 14:00–16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
ORT: DRK Haus am Flottmannpark und Parkgelände, Am Flottmannpark 6, 44625 Herne (Die Veranstaltung findet hauptsächlich draußen statt)
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja
VERANSTALTUNGSART: in Präsenz
ANMELDUNG: nicht erforderlich
THEMA/BESCHREIBUNG: Gemeinsamer Spaziergang durch den Park für alle Generationen mit „Smalltalk“ und Informationen zur Historie des Parks. Im Anschluss an den Spaziergang findet im DRK Haus am Flottmannpark ein Kaffeetrinken statt.
Gast: Alexander Vogt (stadtteilkundiger Bürger, MdL)

Sonderveranstaltungen EvK Herne | Gesundheitstag

MONTAG | 14:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Evangelisches Krankenhaus Herne
ORT: EvK Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne, Seminarzentrum
ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja
ANMELDUNG: nicht erforderlich
THEMA/BESCHREIBUNG: Expert*innenvorträge, Informations- und Beratungsstände sowie Mitmach-Angebote und -Kurse.

Fortschritt bei Demenz: Was Antikörper heute leisten können

MONTAG | 14:00–14:20 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Dr. Sylke Düllberg-Boden gibt einen verständlichen Überblick über moderne Antikörpertherapien, die gezielt in den Krankheitsverlauf der Alzheimer-Demenz eingreifen sollen. Wie wirken diese Behandlungen, für wen kommen sie infrage und welche Chancen sowie Grenzen bestehen aktuell?
Dr. Sylke Düllberg-Boden, Klinik für Neurologie

Pflegekurs mit integriertem Gesprächskreis für pflegende Angehörige

MONTAG | 14:00–15:00 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Der Kurs legt den Fokus auf die Selbstpflege pflegender Angehöriger und auf unterstützende Möglichkeiten für die Pflege und Betreuung zu Hause. Thematisiert wird insbesondere der Aufbau eines persönlichen Unterstützungsnetzwerks sowie die Frage, welche Institutionen, Dienste und Angebote zur Entlastung beitragen können.
Jolanta Cojaniz, Familiäre Pflege

Wie hilft der Liaisondienst?

MONTAG | 14:00–16:30 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Kein*e Patient*in über 70 Jahren soll unterversorgt aus dem Krankenhaus entlassen werden, wenn aus dem privaten Umfeld niemand unterstützen kann. Damit das nicht passiert, kümmern sich die Mitarbeitenden des Liaisondienstes bereits bei der Aufnahme ins Krankenhaus um die nötigen Schritte, damit auch für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt alles organisiert ist. Das Team steht für Fragen zur Verfügung.

Ausbildung in der Pflege

MONTAG | 14:00–16:30 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Wie wäre es mit einer Ausbildung in der Pflege? Auszubildende der Zentralen Pflegefachschule erzählen von ihren eigenen Erfahrungen und stehen mit ihren Lehrkräften für Fragen zur Verfügung.

Raucherentwöhnung

MONTAG | 14:00–16:30 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Die beste Vorsorge für Lungenkrebs ist mit dem Rauchen aufzuhören. Am Stand der Thoraxchirurgie bekommen Sie hilfreiche Tipps dazu.

Gemeinsam geschützt: Sicherer Umgang mit MRSA

MONTAG | 14:00–16:30 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Vor operativen Eingriffen oder stationären Aufnahmen müssen Patient*innen manchmal eine Sanierung zu Hause durchführen, wenn Sie mit einem MRSA besiedelt sind. Was es dabei zu beachten gilt, erfahren Sie hier.

Reanimationsübung

MONTAG | 14:00–16:30 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Wie war das nochmal mit der Herz-Druck-Massage? Am Infostand der Klinik für Intensivmedizin des EvK Herne stehen Ihnen Expert*innen zur Seite. Testen Sie an einer Reanimationspuppe, wie viel Druck Sie ausüben müssen und in welchem Rhythmus.

Schlaganfallrisiko

MONTAG | 14:00–16:30 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Ärzt*innen aus der Klinik für Neurologie messen Ihren Blutdruck und bestimmen Ihr Schlaganfallrisiko. Damit können Sie einem drohenden Schlaganfall vorbeugen.

Sonderveranstaltungen EvK Herne | Gesundheitstag

MONTAG | 14:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN: Evangelisches Krankenhaus Herne

ORT: **Evk Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne, Seminarzentrum**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

ANMELDUNG: nicht erforderlich

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

Testen Sie Ihr Reaktionsvermögen

MONTAG | 14:00–16:30 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: ReVital e. V. bringt ein Reaktionsspiel mit, bei dem Sie Ihr Reaktionsvermögen und Ihre Koordination testen können.

Fettstoffwechselstörung bei Schlaganfall

MONTAG | 14:30–14:50 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Welche Rolle spielen Fettstoffwechselstörungen bei der Entstehung von Schlaganfällen? Dr. Ashid zeigt auf, wie sich erhöhte Cholesterinwerte erkennen, bewerten und wirksam behandeln lassen. Sie erhalten zudem praktische Hinweise, wie Lebensstil und Medikamente gemeinsam das Schlaganfallrisiko senken können.

Dr. Farid Ashid, Klinik für Neurologie

Hand in Hand für Ihre Gesundheit – Vorteile für unsere Patient*innen im neuen Verbund EVA Ruhr

MONTAG | 15:00–15:20 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Wie vernetzt der neue Verbund EVA Ruhr, der seinen Unternehmenssitz in Herne hat, verschiedene medizinische Fachbereiche, um Ihnen eine noch bessere und schnellere Versorgung zu bieten? Dr. Lütkes zeigt Ihnen, wie abgestimmte Behandlungsschritte und enge Zusammenarbeit Ihren eigenen Gesundheitsweg erleichtern. Lernen Sie die Vorteile des Verbunds kennen und wie Sie als Patient*in konkret davon profitieren.

Dr. Peter Lütkes, Medizinischer Direktor EVA Ruhr (Evangelischer Verbund Augusta Ruhr)

Chirurgie & Physiotherapie: Gemeinsam stark fürs Sprunggelenk

MONTAG | 15:00–16:00 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Erfahren Sie, wie Unfallchirurgie und Physiotherapie Hand in Hand arbeiten, um nach Unfallverletzungen am Sprunggelenk eine sichere und effektive Heilung zu ermöglichen. Dr. Götz erklärt verständlich, was Sie in welcher Phase der Rehabilitation wieder tun dürfen. Im anschließenden Mini-Workshop lernen Sie einfache Übungen kennen, die Ihr Gleichgewicht und das Körpergefühl im Fuß verbessern.

Dr. Sarah Götz, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Mirja Pachmann, Physiotherapie

Lungenkrebsvorsorge – Die Vorteile des Screenings für starke Raucher*innen

MONTAG | 15:30–16:15 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Lungenkrebsvorsorge kann starken Raucher*innen helfen, Veränderungen in der Lunge frühzeitig zu erkennen. Dr. Hecker erklärt die Abläufe des Screenings und stellt die neueste robotergestützte Methode vor, die eine besonders präzise Abklärung verdächtiger Befunde ermöglicht.

Dr. Erich Hecker, Klinik für Thoraxchirurgie

Kardiale Prävention – Zusammen macht Herzgesundheit mehr Spaß

MONTAG | 16:30–17:00 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Kardiale Prävention zielt darauf ab, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch gezielte Maßnahmen wie Bewegung, gesunde Ernährung und regelmäßige Gesundheitschecks zu reduzieren. Mit einem ganzheitlichen Ansatz können Herzgesundheit und Lebensqualität langfristig erhalten werden.

Dr. Sebastian Manoleasa, Klinik für Kardiologie

Wie stärke ich die Resilienz meines Kindes?

MONTAG | 14:30–15:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa und Familienzentrum Wirbelwind

ORT: **Ev. KiTa und Familienzentrum Wirbelwind, Pastoratstraße 6, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich, montags-freitags telefonisch von 08:00–14:00 Uhr unter 02325 72988

THEMA/BESCHREIBUNG: „Wie stärke ich die Resilienz meines Kindes?“ – Ein Eltern-Impulsvortrag. Starke Kinder brauchen starke Wurzeln. In diesem Kurzvortrag erfahren Eltern, wie sie die seelische Widerstandskraft ihrer Kinder im Alltag fördern können – mit einfachen, alltagsnahen Strategien rund um Bindung, Gefühle, Selbstwirksamkeit und Problemlösen. Der Vortrag bietet praktische Beispiele, kleine Übungen sowie Raum für Fragen und Austausch.

ZIELGRUPPE: Eltern von KiTa-Kindern

Aktuelles aus der Allgemeinmedizin

MONTAG | 15:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Neues zu Bluthochdruck und Cholesterin (*Prof. Dr. Timm Westhoff, Direktor, Medizinische Klinik I - Allgemeine Innere Medizin / Nephrologie / Gastroenterologie / Pneumologie des Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum*).

Neues zu Impfungen im Erwachsenenalter: Wie schütze ich mich am effektivsten? (*Dr. Simon Shedan Wang, Leitender Oberarzt, Medizinischen Klinik I - Allgemeine Innere Medizin / Nephrologie / Gastroenterologie / Pneumologie des Marien-Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum*).

Feuerlöscher fürs Sodbrennen: Neues zur Refluxerkrankung (*Dr. Johannes Schweinfurth, Leitender Arzt, Medizinische Klinik I - Allgemeine Innere Medizin / Nephrologie / Gastroenterologie / Pneumologie des Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum*).

Die Kunst zu entspannen – kreative Ideenwerkstatt

MONTAG | 15:00–16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3744000

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

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

MONTAG | 15:00–16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

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

Hockergymnastik 60+

MONTAG | 16:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sportverein GEA-Happel e. V.

ORT: **Kleine Sporthalle der Erich-Fried-Gesamtschule, Grabenstraße 14, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Karin Kuhnke unter 02325 47016

„Bewusstheit durch Bewegung“ – ganzheitliche Bewegung für Körper und Seele angelehnt an die Feldenkrais-Methode

MONTAG | 17:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

ORT: **Senioreneinrichtung Widumer Höfe,
Widumer Straße 8b, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 364576700

THEMA/BESCHREIBUNG: Bewegliche Schulter-flexibler Nacken.
Benötigt wird: Gymnastikmatte, Handtuch.

Liebscher & Bracht Übungsgruppe

MONTAG | 17:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Praxis für Schmerztherapie

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich 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.

Frauenfitness 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

Schnupperstunde Rückenschule

MONTAG | 17:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V.

ORT: **Sporthalle HölkesKampus - Gymnastikhalle
in der 1. Etage, Flottmannstraße 35, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 957098 oder
unter frank@ssb-herne.de

Fitnessstraining

MONTAG | 18:00–19:00 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

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns – in der LAGO-Therme.

MONTAG | 18:00–19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

LAGO - Die Therme

ORT: **LAGO - Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer Kapazitäten.

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Was hält uns gesund? Einblicke und Informationen für einen gesunden Lebensstil.

Ramadan und Gesundheitswoche: Gemeinsam für ein starkes Miteinander

MONTAG | 18:00–20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Islamische Gemeinde Herne-Röhlinghausen e. V.

ORT: **Islamische Gemeinde Herne-Röhlinghausen e. V.,
Rheinische Straße 25, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0170 2679898 oder
unter info@ig-ev.de

THEMA/BESCHREIBUNG: „Gesund beginnt im Miteinander!“ verbindet die Herner Gesundheitswoche mit den besonderen Aspekten des Ramadans. Das Fasten zeigt, wie bewusstes Essen, ausreichende Ruhe und ein achtsamer Umgang mit dem Körper die Gesundheit fördern. Gleichzeitig stärkt das gemeinsame Fastenbrechen den Zusammenhalt und schafft Raum für Begegnung und Austausch in der Gemeinschaft. Wir bitten unsere Gäste, ihre Schuhe auszuziehen.

Tischtennis

MONTAG | 18:15–22:00 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: erforderlich unter 02325 3745158

Badminton

MONTAG | 20:00–22:00 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 Ernst Prötel unter 0173 3085802

IHRE
GESUNDHEIT.
UNSER
ANTRIEB.

IKK Meine Gesundheit

Vom IKK Bonus über die IKK Spartarife
bis zur professionellen Zahnreinigung:
ikk-classic.de/meine-gesundheit

ikk classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Haltung und Bewegung. Präventionskurs-Schnupperstunde

DIENSTAG | 08:45–09:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Stadtsporthilfe Herne e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 957098 oder
unter frank@ssb-herne.de

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns – in der LAGO-Therme.

DIENSTAG | 09:00–10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
LAGO – Die Therme

ORT: LAGO – Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für
alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt
in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer
Kapazitäten.

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Aqua Fitness – völlig schwerelos!

Sehanalyse

DIENSTAG | 09:00–18:00 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: Erfahren Sie mehr über Ihre Sehkraft und die
aktuellen Brillenglaswerte.

Abschied und Trauer in der Familie

DIENSTAG | 09:30–12:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Caritasverband Herne e. V. und Stadt Herne
FB 34 Integration – Kommunales Integrationszentrum

ORT: Caritasverband e. V. Quartiersbüro Wanne-Eickel,
Hauptstraße 208, 44649 Herne (Parken ist kostenpflichtig
im gegenüberliegenden Kaufland möglich)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Frau Mai unter 02323 16 3859
oder unter claudia.mai@herne.de, alternativ bei Frau Ünal
unter 02323 92960695 oder unter a.uenal@caritas-herne.de.
Die Teilnehmendenzahl ist auf 12 begrenzt.

THEMA/BESCHREIBUNG: Zielgruppe sind alle interessierten Personen,
die sich mit dem Thema beschäftigen möchten. Abschied und
Trauer sind schmerzhaft Erfahrungen im Leben jedes Men-
schen. Dennoch sind sie unvermeidlich und gehören zum Le-
ben mit dazu. Die Trauerbegleiterin Necla Karabas wird uns
diese Prozesse im Workshop erläutern und näher bringen. Zu-
sammen werden wir Möglichkeiten erkunden, wie wir in der
Familie mit Abschied und Trauer umgehen können. Welche
Rituale gibt es? Wie sieht Selbstfürsorge in der Trauer aus?
Wann brauchen wir Hilfe und Unterstützung und wo können
wir diese finden?

Haltung und Bewegung. Präventionskurs-Schnupperstunde

DIENSTAG | 10:00–11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsporthilfe Herne e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 957098 oder
unter frank@ssb-herne.de



Kinderyoga mit Yogifrau Christel

DIENSTAG | 10:00–11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen

ORT: Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen,
Poststraße 33, 44629 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich per Mail unter
her-kiga-postoratstrasse@ekvw.de

THEMA/BESCHREIBUNG: In unserer bieten wir liebevoll angeleitete
Kinder-Yoga-Einheiten an, die Körperwahrnehmung, Konzen-
tration und Entspannung fördern. Die Kinder tauchen spiele-
risch in Bewegungen, Atemübungen und Fantasiereisen ein und
stärken so ihr Wohlbefinden.

Es finden zwei Kurse à 45 Minuten statt, jeweils in einer ruhi-
gen und sicheren Umgebung. Um eine individuelle Begleitung
zu gewährleisten, ist die Teilnehmendenzahl auf maximal acht
Kinder pro Kurs begrenzt.

Gemeinsam stark! Resilienz fördern im pädagogischen Alltag

DIENSTAG | 10:00–13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Jugendförderung Stadt Herne

ORT: Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2,
44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 4450 oder
unter nadine.grichel@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Dieser Workshop, durchgeführt von Rahel
Steffen (Kindheitspädagogin), richtet sich an Fachkräfte in
der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Er vermittelt Grund-
lagen zur Resilienz und zeigt auf, welche Schutzfaktoren eine
gesunde Entwicklung unterstützen. Ein Fokus liegt auf der Be-
deutung stabiler, wertschätzender Beziehungen. Wir betrach-
ten, wie Fachkräfte durch Haltung, Kommunikation und Be-
ziehungsarbeit die Widerstandsfähigkeit von Kindern stärken
können. Zudem reflektieren die Teilnehmenden ihren Umgang
mit Belastung und lernen Methoden des Stressmanagements
kennen.

Gesund beginnt im Miteinander

DIENSTAG | 10:00–13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne,
Fachbereich Gesundheit

ORT: Herne Marktplatz, Friedrich-Ebert-Platz,
44623 Herne-Zentrum (Stand auf dem Marktplatz)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt
Herne, Fachbereich Gesundheit, unterstützt Menschen und
Angehörige mit seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten
und Behinderungen. Häufig stellt sich hier die Frage nach der
geeigneten Hilfe. Von niederschweligen Hilfen im Alltag über
Informationen zu Suchthilfen bis zu den Möglichkeiten und
Grenzen von Hilfen informiert der Sozialpsychiatrische Dienst
mit einem Informationsstand.

Moderne minimalinvasive Hüft- und Knieendoprothetik

DIENSTAG | 13:00–14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

ORT: St. Anna Hospital, 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 Arth-
rose 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?

Klettern und Bouldern

DIENSTAG | 13:30–14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium, Michel Kortmann

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter hr.kortmann@pgherne.de

Parcours

DIENSTAG | 13:30–14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Arzneimittel im Sommer: Warum Hitze zur Herausforderung wird

DIENSTAG | 14:00–15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ORT: Rathaus Wanne-Eickel, Rathausstraße 6, 44649 Herne (großer buez-Raum)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter gesundheitswoche@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Informativer Vortrag für Alten- und Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste und interessierte Bürger*innen.

Steigende Temperaturen stellen nicht nur den Körper des Menschen vor Herausforderungen – auch Arzneimittel reagieren sensibel auf Hitze. Vielen ist nicht bewusst, dass falsche Lagerungsbedingungen chemische und physikalische Veränderungen auslösen können. Die Folgen: nachlassende Wirksamkeit oder unerwartete Nebenwirkungen.

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 montags und dienstags von 8:00 – 13:00 Uhr unter 02323 9180630 oder unter elke.edlinger@ssb-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Am Dienstag, 17. März 2026, werden mehrere Herner Sportvereine ganz unterschiedliche Aufführungen ihrer Sportprogramme zeigen und einige Übungsleiter*innen werden mit ihren Programmen auch die Besucher*innen zum Mitmachen einladen. Zusätzlich werden Herner Vereine und Unternehmen rund um das Thema „Bewegt gesund älter werden in Herne“ mit vielen Informationen bereitstehen und bei Fragen gerne weiterhelfen. Neben musikalischer Unterhaltung gibt es auch Kaffee und Kuchen für alle Besucher*innen. Diese Veranstaltung ist kostenpflichtig. Eintrittskarten für 12€ pro Person (erhältlich nach Absprache beim SSB Herne).

Sinnesparcours - Wahrnehmung schärfen

DIENSTAG | 15:30–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

ORT: DRK Altenhilfezentrum am Königsgruber Park (Tagespflege), Bergmannstraße 20, 44651 Herne (barrierefreie Veranstaltung)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 969450 oder s.kegel@drk-herne.de, montags-freitags von 10:00 bis 16:00 Uhr

THEMA/BESCHREIBUNG: Im Rahmen des Café Auszeit findet für pflegende Angehörige ein Entlastungsangebot statt. Mit dem Sinnesparcours wird die Konzentration gefördert, die Wahrnehmung auf sich und Gegenstände gelenkt, was zum Durchatmen und Entspannen führt. Entspannen heißt genießen, heilen und gesunden. Ein Angebot für pflegende Angehörige.

Entlass-/Überleitungsmanagement

DIENSTAG | 16:00–17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne, Referentin: Edeltraut Krause

ORT: buez-Selbsthilfe-Netzwerk, Rathausstraße 6, 44649 Herne (großer buez Raum im Gesundheitsamt/Rathaus Wanne)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 3636 oder unter buez@herne.de (begrenzt auf 20 Personen)

THEMA/BESCHREIBUNG: Seit dem 1. Oktober 2017 haben sich die Krankenhäuser und die Ärzte verpflichtet, auf die Bedürfnisse ihrer Patient*innen besonders zu achten. Die Krankenhäuser richteten daraufhin nach §39 Abs. 1a SGB V das sogenannte „Entlassmanagement“ ein. Wie sieht es heute bei der Gegenüberstellung von Theorie und Praxis im Überleitungs-/Entlassmanagement aus und warum ist dieses Thema so wichtig? Eine Einführung in die Theorien und ein Austausch zur Frage „Was funktioniert, wo hapert es?“

Hilfe, meine Tochter hat Magersucht! Warum ihre Heilung bei Dir als Mutter beginnt.

DIENSTAG | 16:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Michaela Pukrop

ORT: Praxis Lebenstraum, Steffenhorst 3, 44805 Bochum

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0170 6318432 oder unter michaela.pukrop@web.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Wenn der Körper schweigt und die Seele ruft – Magersucht als Spiegel der Mutterwunde. Es ist ein leiser Schmerz, der sich durch das Leben schleicht, wenn du siehst, wie dein Kind verhungert. An Nahrung, an Nähe, an sich selbst. Mütter verzweifeln, fühlen sich schuldig und ohnmächtig. Der Vortrag richtet sich an Eltern und Angehörige von an Magersucht leidenden Kindern. Michaela Pukrop, als ehemals betroffene Mutter, stellt in ihrem Vortrag die Mutter-Kind-Beziehung in den Fokus und zeigt welche Relevanz die Arbeit mit der Mutter für die Heilung des Kindes hat. Aus der Hilflosigkeit ins Vertrauen. Wie Mütter ihr Kind wirklich unterstützen können.

Individuelle Gymnastik für Erwachsene

DIENSTAG | 16:15–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Muskelkrafttraining für Senior*innen

DIENSTAG | 16:30–17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness

ORT: BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness, Flottmannstraße 53d, 44807 Bochum (Das Training findet draußen und überdacht statt).

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

THEMA/BESCHREIBUNG: Muskelkraft – leicht gemacht! Probieren Sie in der Gesundheitswoche unsere sanfte Schnuppereinheit für mehr Kraft, Stabilität und Lebensqualität. Mit einfachen, effizienten Übungen stärken wir Körper und Geist – ohne Leistungsdruck, aber mit viel guter Laune. Ideal für Senior*innen, die gesund, beweglich und kraftvoll bleiben möchten. Kommen Sie vorbei und tun Sie sich etwas Gutes – Ihr Körper wird es Ihnen danken! Bei weiterem Interesse an diesem Training wird ein Präventionskurs starten, der von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt ist und refinanziert wird.

„Bewusstheit durch Bewegung“ – ganzheitliche Bewegung für Körper und Seele angelehnt an die Feldenkrais-Methode

DIENSTAG | 17:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

ORT: Senioreneinrichtung Widumer Höfe, Widumer Straße 8b, 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 364576700

THEMA/BESCHREIBUNG: Bewegliche Schulter – flexibler Nacken. Benötigt wird: Gymnastikmatte, Handtuch.



Judo-Schnuppertag

DIENSTAG | 17:00–18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo

ORT: **Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Line Dance tanzen auf der Fläche

DIENSTAG | 17:15–18:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Wassergymnastik für Senior*innen

DIENSTAG | 17:30–18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

ORT: **Hans-Tilkowski-Schule, Edmund-Weber-Straße 127, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Bewegung im Wasser zur Erhaltung der Beweglichkeit für Senior*innen. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn da sein.

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

Boccia

DIENSTAG | 18:00–20:00 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“ in Kooperation mit dem buetz Herne

DIENSTAG | 18:00–21:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

buez - Selbsthilfe-Netzwerk Herne

ORT: **vhs Herne, Küche, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44621 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 3636 oder unter buetz@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein kurzweiliger, motivierender Einblick in eine alltagstaugliche, gesunde und ganzheitliche Ernährungsweise, die sich leicht in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lässt. Unter anderem wird die Bedeutung der Nährstoffe für Energie, Konzentration und Wohlbefinden kurz erklärt. Im Mittelpunkt jedoch steht die Zubereitung leckerer Rezepte, die Sie zuhause einfach nachkochen können.

Judo-Schnuppertag

DIENSTAG | 18:30–19:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo

ORT: **Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Einladung für Patienten und jeden, der eine Leber hat

26. Herner Lebertag 2026

Dienstag den 17. März 2026

17:30–19:30 Uhr

Ort: **Kulturzentrum Herne**

Willi-Pohlmann-Platz 1

Herne (VHS-Saal)

Unser Programm für Sie:

- **Begrüßung und Moderation**
Waltraud Kowalski, Ingo van Thiel,
Dr. med. Matthias Hinz
- **Fettleber (MASH) – neue Therapieoptionen**
PD Dr. med. Manfred von der Ohe
- **Spannender Leberfall – der Hepatologe ermittelt**
Dr. med. Marcel Sandmann
- **Update zu seltenen Lebererkrankungen in 2026:
PBC, AIH, PSC und M. Wilson**
Dr. med. Johannes Schweinfurth
- **Virushepatitis A/B/C - Update**
Dr. med. Dietrich Hüppe



Teilnahme kostenlos
Anmeldung nicht erforderlich
Imbiss
Tombola

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€, Ipsen 1200€

Kleine Auszeit für dich – Klangbad

DIENSTAG | 18:30–20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Christina Osterhoff

ORT: Christina Osterhoff, Overwegstraße 45, 44625 Herne
(in privat genutzten Räumen, in denen auch Katzen leben,
nicht barrierefrei)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich per Whatsapp, SMS unter 0157 55515768
oder unter christina.osterhoff@web.de (begrenzte Plätze)

THEMA/BESCHREIBUNG: Kleine Auszeit – Entspannung mit Meditation
und beruhigender Klangreise.

„Fit und Gesund“ Präventionskurs

DIENSTAG | 19:00–20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Turnverein Wanne 1885 e.V.

ORT: Sporthalle Freiherr von Stein, Steinstraße 17,
44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich, montags–mittwochs 9:30–11:30 Uhr
und donnerstags von 16:00–18:00 Uhr unter 02325 794310
oder unter tv-wanne85@t-online.de

THEMA/BESCHREIBUNG: „Fit und Gesund“ ist ein Kurs für mehr Power,
Wohlbefinden und einen starken Körper. In diesem Gesund-
heitskurs trainieren Sie ganzheitlich mit Übungen für Kraft,
Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Durch gezielte
Übungen und Entspannungseinheiten verbessert sich die Kör-
perhaltung und Verspannungen werden reduziert. Der Kurs ist
perfekt für alle, die ihren Alltag aktiver gestalten möchten und
einfach wieder mehr Energie im Leben gebrauchen können.
Der Kurs ist zertifiziert und wird professionell angeleitet.
Bitte Hallenschuhe und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Judo-Schnuppertag

DIENSTAG | 19:45–21:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel – Judo

ORT: Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich



Sozialpsychiatrischer Dienst

Hilfe bei seelischen Problemen

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



Stadt Herne

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



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

Infos bundesweit: 0180 365 0180 Festnetzpreis 9 ct./min; Mobilfunkpreise maximal 42 ct./min.

Gemeinsames, gesundes Frühstück!

MITTWOCH | 08:15–09:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Familiengrundschulzentrum Kunterbunt

ORT: Grundschule Kunterbunt, Erdgeschoss,
Neustraße 16, 44623 Herne

(Das Elterncafé mit integriertem gesunden Frühstück findet
im Erdgeschoss der GS Kunterbunt statt. An diesem Tag gibt
es eine Ausschilderung für den entsprechenden Raum.)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Gesundes Frühstück, gesunde Lebensmittel.
Austausch hinsichtlich gesunder Ernährung. Gesunde Ernäh-
rung muss nicht teuer sein. Erfahrungswerte aus dem voran-
gegangenen Kochprojekt (Gesundes Kochen November bis De-
zember 2025) werden mit den Teilnehmer*innen an diesem Tag
ausgetauscht.

Wanderung mit der Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel

MITTWOCH | Beginn 09:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe

ORT: Am Parkplatz, Oveneystraße 59, 44797 Bochum

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3744000

THEMA/BESCHREIBUNG: Unser Weg (ca. 12,5 km) beginnt am Kemnader
See. Mit Blick auf Burg Blankenstein führt er uns auf dem of-
fiziellen Pilgerweg des Bistum Essen vorbei an der bekannten
Stiepler Dorfkirche bis hin zum Zisterzienserkloster in Bochum
Stiepel. Über das Lottental geht es dann über Feld, Wald und
Wiesen zurück zum Stausee. Diese Mischung wird uns einen
schönen, abwechslungsreichen Wandertag rund um Bochum-
Stiepel bescheren.

Am Ende der Wanderung werden wir im Haus Oveney einkeh-
ren und den hoffentlich sonnigen Tag bei Kaffee und Kuchen
ausklingen lassen (Dazu bitte auch etwas Geld einstecken).

Pilates für Anfänger*innen

MITTWOCH | 09:00–09:50 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Kristina Leopold, Leo4U

ORT: TV Wanne 1885, Plutostraße 19, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0176 31754287 oder
unter Info@leo4u.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Pilates ist ein Ganzkörpertraining für die
Tiefenmuskulatur. Wir kräftigen, dehnen und mobilisieren in
dem Kurs. Bitte eine eigene Matte mitbringen. Vorkenntnisse
sind nicht notwendig.

Yoga

MITTWOCH | 09:30–11:00 Uhr

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

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Wai Ying Fan-Keuchel
unter 0176 24382571

Wie stärke ich die Resilienz meines Kindes?

MITTWOCH | 10:00–11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ev. KiTa und Familienzentrum Wirbelwind

ORT: Ev. KiTa und Familienzentrum Wirbelwind,
Pastoratstraße 6, 44649 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich montags - freitags von 08:00 - 14:00 Uhr
telefonisch unter 02325 72988

THEMA/BESCHREIBUNG: „Wie stärke ich die Resilienz meines Kindes?“
– Ein Eltern-Impulsvortrag. Starke Kinder brauchen starke Wur-
zeln. In diesem Kurzvortrag erfahren Eltern, wie sie die seeli-
sche Widerstandskraft ihrer Kinder im Alltag fördern können
– mit einfachen, alltagsnahen Strategien rund um Bindung, Ge-
fühle, Selbstwirksamkeit und Problemlösen. Der Vortrag bietet
praktische Beispiele, kleine Übungen sowie Raum für Fragen
und Austausch.

ZIELGRUPPE: Eltern von KiTa-Kindern

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns - in der LAGO-Therme.

MITTWOCH | 10:00–11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
LAGO - Die Therme

ORT: LAGO - Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für
alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt
in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer
Kapazitäten; keine Platzgarantie.

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Heilende Kräfte der (Selbst-)Massage. Work-
shop rund um das Thema Massage, Stressreduktion und Ent-
spannung.

Eltern-Kind Trommel und Tanz

MITTWOCH | 10:00–11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen

ORT: Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen,
Poststraße 33, 44629 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter her-kiga-postoratstrasse@ekvw.de
THEMA/BESCHREIBUNG: In unserer Einrichtung findet ein gemein-
sames Eltern-Kind-Trommel- und Tanzangebot statt. Dabei
können 10 Kinder und ihre 10 Elternteile zusammen Rhythmus
erleben, Musik machen und sich kreativ bewegen. Das Angebot
wird von zwei pädagogischen Mitarbeitenden unserer Einrich-
tung geleitet und bietet eine schöne Gelegenheit, spielerisch
die Bindung zu stärken und gemeinsam Spaß zu haben. Wir
freuen uns auf eine fröhliche und bewegte Zeit mit euch!



Familienfrühstück: PC, Smartphone & Co. – Chancen nutzen, Risiken vermeiden. Digitale Medien im Alltag von Familien

MITTWOCH | 10:00–11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Familienbüro Stadt Herne

ORT: Stadtteilzentrum H2Ö, Hölkeskampring 2, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Familienfrühstück des Familienbüros: Herner
Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren sind herzlich
willkommen. Thema: PC, Smartphone & Co. – Chancen nutzen,
Risiken vermeiden. Digitale Medien im Alltag von Familien.
Ulrike Schwarz, Familienbüro, informiert in gemütlicher Atmo-
sphäre zum Thema.

„Gesund beginnt im Miteinander“ - Der Sozialpsychiatrische Dienst informiert über Hilfen

MITTWOCH | 10:00–13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Herne,
Fachbereich Gesundheit

ORT: Wanne Fußgängerzone, Hauptstraße 231,
44649 Herne Wanne-Eickel

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt
Herne, Fachbereich Gesundheit, unterstützt Menschen und
Angehörige mit seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten
und Behinderungen. Häufig stellt sich hier die Frage nach der
geeigneten Hilfe. Von niederschweligen Hilfen im Alltag über
Informationen zu Suchthilfen bis zu den Möglichkeiten und
Grenzen von Hilfen informiert der Sozialpsychiatrische Dienst
mit einem Informationsstand.

Bikefitting

MITTWOCH | 10:00–18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Profile Korte - der Fahrradspezialist

ORT: **Fahrradgeschäft Profile Korte - der Fahrradspezialist, Bahnhofstraße 123, 44623 Herne (im Fahrradgeschäft)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 53494 oder unter hallo@fahrrad-korte.de, bei Anmeldung unter dem Link <https://fahrrad-korte.de/termine/> werden Bikefitting-Termine am 18.03.26 nicht berechnet.

THEMA/BESCHREIBUNG: Kostenlose Bikefitting-Termine: Fahrradfahren darf nicht wehtun.

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

MITTWOCH | 10:15–11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3744000

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

Pilates in der Schwangerschaft

MITTWOCH | 10:15–11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Kristina Leopold, Leo4U

ORT: **TV Wanne 1885, Plutostraße 19, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0176 31754287 oder unter Info@leo4u.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Pilates ist auch in der Schwangerschaft möglich. Leichte Kraftübungen, Mobilisierung und Dehnung. Bitte eigene Matte mitbringen.

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

MITTWOCH | 11:00–12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Verbraucherzentrale NRW in Kooperation mit der vhs Herne

ORT: **Verwaltungsgebäude der Stadt Herne, Freiligrathstraße 12, 44623 Herne, Etage 4, Raum 427, Großer Raum**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0211 913802036 oder unter herne@verbraucherzentrale.nrw

THEMA/BESCHREIBUNG: Seit 2025 besteht die elektronische Patientenakte (ePA). Sie ist eine Neuerung für alle gesetzlich krankenversicherten Personen. Sofern Sie keinen Widerspruch eingelegt haben, wird die ePa von der Krankenkasse für Sie angelegt. Nach und nach wird die Akte mit den persönlichen Gesundheitsdaten gefüllt. Welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um die ePa nutzen zu können, wie die Anwendungen funktionieren und was Sie im Umgang mit Ihrer ePa beachten sollten, erläutert Veronika Hensing, Leiterin der Verbraucherzentrale Herne. Gerne beantwortet sie Ihre Fragen zum Thema. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der vhs Herne.

Einführung in das Nordic Walking

MITTWOCH | 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe

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 Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Markt der Gesundheit

MITTWOCH | 13:30–16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

ORT: **DRK Altenhilfezentrum am Königsgruber Park (Tagespflege), Bergmannstraße 20, 44651 Herne, barrierefreie Veranstaltung**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Ein Markt der Gesundheit rund um die Themen Gesundheit und Ernährung sowie Beratungsangebote – für alle gesundheitsinteressierten Bürger*innen.

Achtsamkeit im schulischen Berufsalltag

MITTWOCH | 14:00–14:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Michaelschule

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: online

ANMELDUNG: erforderlich unter nikolai.ammann@herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Das Netzwerk „Schule der Achtsamkeit in Herne“ lädt alle interessierten Personen herzlich zum Austausch, gemeinsamen Praktizieren und miteinander SEIN ein.

Seniorenberatung in Herne – Informationen und Unterstützung für Senior*innen, Pflegebedürftige, Angehörige und alle Interessierten

MITTWOCH | 14:00–16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Stadt Herne, Seniorenberatung Herne-Mitte

ORT: **Städt. Seniorenberatungsstelle Herne-Mitte, Schulstraße 16, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

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

Gemeinsame Wanderung durch das grüne Herne

MITTWOCH | 14:00–16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
AWO Kreisverband Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter herne@awo-ruhr-mitte.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Sie haben Lust, sich in der Natur zu bewegen und dabei das „Grüne Herne“ kennenzulernen? Dann wandern Sie mit und lernen neue Menschen kennen, genießen Sie die Gemeinschaft und bewegen Sie sich in der Natur. Bewegung in der Natur reduziert Stress und steigert das Wohlbefinden – gemeinsam oft noch stärker. Start und Ende der Wanderung ist die AWO Begegnungsstätte, Breddestraße 14. Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken klingt die Veranstaltung aus.

Mutter werden

MITTWOCH | 14:00–16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ev. Beratungsstelle im Kirchenkreis Herne

ORT: **Wohnpark Herman Löns, Schulstraße 14/Hermann-Löns-Straße 11, 44623 Herne, Pavillon**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich von montags – freitags, 08:30 – 12:00 Uhr unter 02323 53048 oder unter s.werner@diakonie-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Dieses Angebot richtet sich an Frauen. Die Veranstaltung kann Mütter darin unterstützen, bereits ab der Schwangerschaft eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufzubauen. Es geht um grundlegende Erfahrungen von Vertrauen, Sicherheit und geliebt werden.

Yoga

MITTWOCH | 14:15–15:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Werner Koberstein unter 02325 3745350

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

Altenheim-Osteraktion

MITTWOCH | 14:15–16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium

ORT: **Altenheim Ludwig-Steil-Haus Eickel, Hirtenstraße 5, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Gesund genießen

MITTWOCH | 14:30–16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Quartiersbüro des Herner Caritasverbands

ORT: **Quartiersbüro Herne Mitte, Viktor-Reuter-Straße 1, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 92960934 oder unter u.lange@caritas-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Das Projekt „Gemeinsam älter werden“ des Caritasverbands Herne e. V. lädt alle Interessierten zum Thema ausgewogene Ernährung und Blutzuckerkontrolle ein. Die Diabetesberaterin Frau Petra Kordus gibt praktische Tipps für den Alltag und beantwortet Fragen zum Thema. Anmeldung erbeten!

Gemeinsam kreativ - Quilling-Workshop

MITTWOCH | 15:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
wewole FORUM

ORT: **wewole FORUM, Bahnhofstraße 7a-c, 44623 Herne, Im City Center, 1. OG**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter zentrale.forum@wewole.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Entdecke die entspannende Kreativmethode Quilling und gestalte gemeinsam mit anderen ein Gemeinschaftsbild. In diesem Mitmach-Workshop lernst du einfache Quilling-Techniken kennen und formst aus Papierstreifen kleine Elemente, die zu einem großen Gesamtkunstwerk zusammengefügt werden. Quilling fördert Konzentration, Feinmotorik und innere Ruhe – und macht in der Gruppe besonders viel Freude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle, die Lust am Ausprobieren und gemeinsamen Gestalten haben, sind herzlich willkommen!

MITEINANDER spielen!

MITTWOCH | 15:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Spielen verbindet Generationen. Eine bunte Auswahl an Brettspielen steht heute bereit, um von jüngeren und älteren Menschen gemeinsam genutzt zu werden. Zusammen spielen macht Spaß und bringt Menschen zusammen.

Waldspaziergang & Naturerfahrungen sammeln im Revierpark Gysenberg

MITTWOCH | 15:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

ORT: **Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“, Mont-Cenis-Straße 292, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Im Rahmen unseres offenen Angebots möchten wir mit euch den Nachmittag im Wald des Revierpark Gysenberg verbringen. Falls du zwischen 6 und 12 Jahren bist und gerne im Freien bist, dann komm gerne einfach vorbei. Treffpunkt ist in der Wache um 15:00 Uhr, im Anschluss laufen wir gemeinsam in den Gysenberg.



Spielend gesund - Familienzeit im Grünen in Herne-Mitte

MITTWOCH | 15:30–17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Biologische Station Östliches Ruhrgebiet

ORT: **Wildnis für Kinder, Herne-Mitte, Guri-Gerus-Weg 11, 44623 Herne, Grünanlage im Wendekreis**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Zur Gesundheitswoche laden wir euch ein, draußen gemeinsam zu spielen, zu lachen und die Natur zu entdecken. Seid ihr bereit für einen fröhlichen Familientag im Grünen? Dann kommt vorbei, wir freuen uns auf euch! Bringt euch gerne ein kleines Picknick zur Stärkung mit. Und denkt an wetterfeste und robuste Kleidung und Schuhe – wir sind draußen! Insbesondere für Familien mit Kindern zwischen 4 und 12 Jahren. Jüngere Geschwister sind natürlich auch willkommen. Kostenfrei. Ohne Anmeldung. Vielen Dank an den LWL-Naturfonds, an die Stadt Bochum, die Stadt Herne und die Herner Sparkasse für die großzügige finanzielle Unterstützung!

Gesundheit neu gedacht

MITTWOCH | 16:00–17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Volker Pukrop

ORT: **GANZ und SEIN, Steffenhorst 3, 44805 Bochum, nicht barrierefrei**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0160 96739793 oder unter office@volkerpukrop.com

THEMA/BESCHREIBUNG: Was wäre, wenn Gesundheit mehr ist als das Ausbleiben von Symptomen? In diesem Mini-Workshop lernst du eine ganzheitliche Sicht auf Gesundheit kennen – jenseits von reiner Symptombehandlung. Du erhältst neue Impulse dazu, wie Körper, Gedanken und Emotionen zusammenwirken, warum Beschwerden oft eine tiefere Botschaft tragen und wie du selbst aktiv Einfluss auf dein Wohlbefinden nehmen kannst.

„Gesundheit neu gedacht“ lädt dich ein, vertraute Denkweisen zu hinterfragen und Gesundheit als bewussten, inneren Prozess zu verstehen. Für alle, die Gesundheit ganzheitlich betrachten und neu erleben möchten.

Lach dich glücklich mit Lachyoga

MITTWOCH | 16:00–17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Christina Osterhoff

ORT: **Café Desaster, Mont-Cenis-Straße 26, 44623 Herne, ebenerdig, auch für beeinträchtigte Menschen geeignet**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Lachyoga für Erwachsene.

Inklusives Essen: „Gesund beginnt im Miteinander“

MITTWOCH | 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 (Eingang im Hinterhof)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter katrin.petri@gmx.net

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir laden zu einer gemütlichen und inklusiven Runde bei einem 3-Gänge-Menü ein. Gemeinsam möchten wir ins Gespräch kommen, denn „Gesund beginnt im Miteinander“.

Präventionsscreening im Ambulanzbereich

MITTWOCH | 16:00–18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe

ORT: **Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Großer Hörsaal**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter kardiologie@marienhospital-herne.

THEMA/BESCHREIBUNG: Patient*innen werden durch den neuen Ambulanzbereich der Medizinischen Klinik II - Kardiologie / Angiologie geführt und erhalten eine Aufklärung bezüglich EKG, Herzultraschall usw.

„Bewusstheit durch Bewegung“ – ganzheitliche Bewegung für Körper und Seele angelehnt an die Feldenkrais-Methode

MITTWOCH | 17:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

ORT: **Seniorenereinrichtung Widumer Höfe, Widumer Straße 8b, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 364576700

THEMA/BESCHREIBUNG: Bewegliche Schulter – flexibler Nacken. Benötigt wird: Gymnastikmatte, Handtuch.

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns – in der LAGO-Therme.

MITTWOCH | 17:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

LAGO – Die Therme

ORT: **LAGO – Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer Kapazitäten; keine Platzgarantie.

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Heilende Kräfte der (Selbst-)Massage. Workshop rund um das Thema Massage, Stressreduktion und Entspannung.

Judo-Techniklehrgang

MITTWOCH | 17:00–18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel – Judo

ORT: **Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Ein Abend zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

MITTWOCH | 17:00–19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ethikkomitee im Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel in Zusammenarbeit mit der Betreuungsbehörde der Stadt Herne

ORT: **Gemeindezentrum Herz-Jesu Herne, Altenhöfener Straße 33, 44623 Herne, barrierefreier Zugang**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Wir informieren und beantworten Ihre Fragen zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Es soll ein Abend mit Vortrag und offenem Austausch werden.

Gesprächskreis pflegender Angehöriger

MITTWOCH | 17:00–19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Marien Hospital Eickel

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745101 oder unter annette.haupt@elisabethgruppe.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Austauschmöglichkeit für pflegende Angehörige.

Leistungs-Kegeln

MITTWOCH | 17:00–20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Gaming & Resilienz - Gesundheitsbewusstes Spielen am Handy, Konsole und PC

MITTWOCH | 18:00–19:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel E-Sport / GG Open Lobby

ORT: **GG Open Lobby, Hauptstraße 240, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter info@dsc-e-sport.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Wie viel Spielzeit oder Bildschirmzeit allgemein ist ratsam? Wie beuge ich Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Handgelenksschmerzen vor? Wie schütze ich mich gegen toxische Inhalte, Mobbing und Grooming im Netz? Antworten auf diese und weitere Fragen rund um Körper, Geist und Seele beim Gamen, Streamen und Netzwerken gibt es in Hernes einzigartiger Trainingsstätte für digitale Belange.

„Hormone fahren Achterbahn - und ich fahre mit!“

MITTWOCH | 18:00–20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Denise Iwanek

ORT: **vhs Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44621 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter info@denise-iwanek.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Menopause verstehen und mit Alltagstipps aus der Prävention entlasten. Denise Iwanek (Expertin für körperliche und mentale Gesundheit)

Judo für Menschen mit Behinderungen

MITTWOCH | 18:30–20:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel – Judo

ORT: **Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Alle in einem Boot, alle in einem Takt

MITTWOCH | 18:45–20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V.

ORT: **Bootshaus des Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V.**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0152 53150171 oder unter info@ct-wanne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Drachenboottraining auch für Anfänger*innen geeignet. Es wird auf dem Rhein-Herne-Kanal trainiert. Entsprechende Kleidung und Wechselwäsche sind mitzubringen. Es besteht Schwimmwestenpflicht. Diese werden vom Veranstalter zur Verfügung gestellt.

Gemeinsames Musizieren verbindet - 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-Kirchengemeinde, Lutherstraße 1, 44625 Herne, großer Saal**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0170 2741223 oder unter petra.herzog@cvjm-herne.de

THEMA/BESCHREIBUNG: Gemeinsames Musizieren macht glücklich, stärkt das Selbstwertgefühl, entspannt Körper und Geist. Die Freude, die unser Posaunenchor beim gemeinsamen Musizieren erlebt, ist auch bei unseren Konzerten und Auftritten spürbar. Jede*r 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 wie auch unsere Bläser*innen

Badminton

MITTWOCH | 20:00–22:00 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 Ernst Prötzel unter 0173 3085802

Abendentspannung

MITTWOCH | 20:30–21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Paar- und Familiencoaching - Monique Probst

ORT: via Zoom, Meeting ID: 448 753 8774

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: online

ANMELDUNG: erforderlich unter 0155 63268648

oder unter info@paar-familiencoaching.de

Einfache Anmeldung über

<https://kikudoo.com/paar-familiencoaching>

THEMA/BESCHREIBUNG: Ob alleine oder mit der Familie.

Nehmt euch Zeit zur Entspannung!

Nutzen für die Teilnehmer*innen:

- Reduzierung von Stress und Anspannung
- Verbesserte Entspannungsfähigkeit und innere Ruhe
- Gestärkte Resilienz und emotionale Stabilität
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen im Alltag
- Erhöhte Lebensqualität und Wohlbefinden
- Verbesserte Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Erlernen von gesunden Bewältigungsmechanismen

Abendentspannung

MITTWOCH | 21:30–22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Paar- und Familiencoaching - Monique Probst

ORT: via Zoom, Meeting ID: 448 753 8774

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: online

ANMELDUNG: erforderlich unter 0155 63268648

oder unter info@paar-familiencoaching.de

Einfache Anmeldung über

<https://kikudoo.com/paar-familiencoaching>

THEMA/BESCHREIBUNG: Ob alleine oder mit der Familie.

Nehmt euch Zeit zur Entspannung!

Nutzen für die Teilnehmer*innen:

- Reduzierung von Stress und Anspannung
- Verbesserte Entspannungsfähigkeit und innere Ruhe
- Gestärkte Resilienz und emotionale Stabilität
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen im Alltag
- Erhöhte Lebensqualität und Wohlbefinden
- Verbesserte Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Erlernen von gesunden Bewältigungsmechanismen

Alleinerziehend, gesund und gestärkt in die Osterferien starten! Zweitägiger Workshop Teil 1.

DONNERSTAG | 08:00–13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. Erwachsenenbildung in der Fachstelle Eine Welt des
Ev. Kirchenkreises Herne.

ORT: Gemeindehaus / HAGAR Unterstützungsangebot,
Lutherstraße 1, 44625 Herne (Eine Klingel mit dem Schriftzug
„HAGAR“ befindet sich am Briefkasten des Gemeindehauses).

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter a.tegeler@diakonie-herne.de
oder unter 0152 56790009. Die Anmeldung kann nur mit der
Teilnahme an beiden Kurstagen erfolgen.

THEMA / BESCHREIBUNG: Dieser zweitägige Workshop, angeboten
von der Ev. Erwachsenenbildung in der Fachstelle „Eine Welt“
des Kirchenkreises Herne, richtet sich an Alleinerziehende.
Die Teilnehmenden werden gemeinsam mit Frau Tegeler,
Projektkoordinatorin des HAGAR Unterstützungsangebots,
zuerst einen Blick auf Ihre Stärken und das, was sie alltag-
lich leisten, werfen. Nach Informationen über eine möglichst
kostenfreie Feriengestaltung der Osterferien, wird Frau
Colitti des Caritasverbandes Herne e. V. ihr Fachwissen über
die Vielfalt von Kurs-Angeboten an die Teilnehmenden
weitergeben. Auch eine preisgünstige Seife können die Teil-
nehmenden selber herstellen.

Haltung und Bewegung. Präventionskurs-Schnupperstunde

DONNERSTAG | 08:45–09:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsporthilfe Herne e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 957098 oder
unter frank@ssb-herne.de

Bock auf Pflege?! Berufsfelderkundung (KAoA) Pflegefachkraft

DONNERSTAG | 09:00–13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Zentrale Pflegefachschule der evangelischen Krankenhaus-
gemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel & Koordinierungsstelle
KAoA der Stadt Herne/Castrop-Rauxel

ORT: Zentrale Pflegefachschule der EvKHG,
Wiescherstraße 24, 44623 Herne, Eingang über
Düngelstraße

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 3715 oder
unter andreas.wettlaufer@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Du magst den Kontakt zu Menschen? Du
suchst einen abwechslungsreichen Beruf mit Perspektive? Als
Pflegefachkraft stehen Dir alle Wege im Gesundheitswesen
offen! Die Veranstaltung bietet neben Informationen rund um
den Beruf der Pflegefachkraft vor allem praktische Einblicke in
das Berufsfeld. *Das Angebot richtet sich an Schüler*innen der
Jahrgangsstufe 8.*

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns - in der LAGO-Therme.

DONNERSTAG | 10:00–11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

LAGO - Die Therapie

ORT: LAGO - Die Therapie, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für
alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt
in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer
Kapazitäten; keine Platzgarantie.

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: „Haut im Fokus – Gesunde Haut durch
Sauna“. Erfahren Sie, wie regelmäßige Saunagänge Ihre Haut-
gesundheit unterstützen können. In diesem Programmpunkt
erhalten Sie wertvolle Informationen und praktische Tipps, um
Ihre Haut optimal zu pflegen und zu stärken.



BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd: Gemeinsam stark – Gesunde Impulse im Quartier setzen

DONNERSTAG | 08:45–21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Teilnehmende der AG BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd in Kooperation mit dem Bildungsbüro Herne

THEMA / BESCHREIBUNG: Resilienzförderung ist zentrales Anliegen und zugleich Motivation der unter Leitung des Bildungsbüros Herne entstandenen AG „Ideenschmiede Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)“ im Sozialraum Wanne-Süd. Die sich hier engagierenden Einrichtungen geben an diesem Thementag mit verschiedenen Veranstaltungen Einblick in die einzigartige Sozialraum- und Bildungsarbeit.

Gemeinsames Frühstück für Leib und Seele

DONNERSTAG | 09:00–10:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd/Tamara Felske (Leitung Familiengrundschulzentrum)

ORT: Mensa Grundschule Freiherr-vom-Stein, (Zugang Steinstraße), Steinstraße 17, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Bei einem gemeinsamen Frühstück erhalten die Teilnehmenden in ungezwungener Atmosphäre Einblicke in die Sozialraum- und Bildungsarbeit der in der Ideenschmiede aktiven Einrichtungen, erfahren, warum und wie hier gesunde Impulse gesetzt werden und warum es sich lohnen kann, sich hier ebenfalls zu engagieren.

Netzwerkarbeit im Quartier zum Wohle aller (Präsentation und gemeinsamer Austausch)

DONNERSTAG | 10:30–12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Vertreter*innen der BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd / Tamara Felske (Leitung Familiengrundschulzentrum)/ Barbara Kruse (Bildungsbüro)

ORT: Mensa Grundschule Freiherr-vom-Stein (Zugang Steinstraße), Steinstraße 17, 44652 Herne

ZIELGRUPPE: Interessierte aus umliegenden KiTas, Schulen, Einrichtungen und sonstige Interessierte

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

ANMELDUNG: gerne, aber nicht zwingend erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Engagierte aus der Grundschule, dem Bildungsbüro, von Kadesch, dem Stadtteilbüro und der Initiative „Wanne-Süd gemeinsam“ berichten über ihre kooperative Zusammenarbeit und den Mehrwert für Mitarbeitende, Zielgruppen, Quartiersbewohner*innen und -umfeld und geben ihre Erfahrungen weiter.

Glückstraining für Groß und Klein mit dem Pumpf (Lesung und anschließender Austausch)

DONNERSTAG | 12:15–13:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

BNE-Ideenschmiede/Lena Scheimann (Grundschullehrerin), Barbara Kruse (Bildungsbüro)

ORT: Turnhalle der Grundschule Freiherr-vom-Stein (Eingang Steinstraße), Steinstraße 17, 44652 Herne

ZIELGRUPPE: interessierte Kinder und Erwachsene

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Täglich erreichen uns negative Nachrichten, die schnell aufs Gemüt schlagen können. Wie man es trotz allem schaffen kann, am Ende des Tages mit einem wohligen Gefühl schlafen zu gehen und dass „Glücklich-Sein“ im Alltag auch trainierbar ist, erfahren wir vom Pumpf Loni bzw. Angela Kommoß, der Illustratorin und Mitautorin des Buches „Loni lacht“.

Frieden fängt bei uns an (1): Meditation in der Mittagspause

DONNERSTAG | 13:00–13:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pfarrrei St. Christophorus Wanne-Eickel, Gemeindereferentin Uta Trosien

ORT: Kirchenraum St. Joseph, Hauptstraße 140, 44651 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wenn wir innerlich zu uns/in unsere Mitte kommen, leisten wir einen wertvollen Beitrag nicht nur für unsere Gesundheit, sondern senden auch friedliche Impulse ins Umfeld/in die Welt. Mit entspannenden Atemübungen sowie schönen Texten bieten wir Ihnen eine Auszeit, die uns zur Ruhe kommen lässt und auch für die zweite Hälfte des Tages stärkt.

Wir stärken unsere Bauchmuskeln und unser Immunsystem mit Lachyoga

DONNERSTAG | 16:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ulrike Gaus, AWO KV Herne

ORT: AWO Begegnungsstätte, Im Sportpark 5, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

ANMELDUNG: erwünscht

THEMA / BESCHREIBUNG: Der AWO-Kreisverband Herne engagiert sich als aktives Mitglied der BNE-Ideenschmiede Wanne-Süd für den Zusammenhalt zwischen Alt und Jung, insbesondere mit Angeboten zur Gesundheits- (und Resilienz)förderung. Lachyoga stärkt Resilienz und Abwehrkräfte. Lächeln und Lachen verbindet und fördert das Wohlbefinden, sorgt für Entspannung und stärkt die Gemeinschaft. Wenn wir zusammen lachen, entsteht ein Gefühl von Verbundenheit und Vertrauen. Gemeinsames Lachen baut Stress ab und schafft positive Energie. Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Ein anfangs künstliches Lachen geht in ein echtes Lachen über. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Gesten, die zum Lachen anregen. Komm vorbei und erlebe, wie ansteckend und heilsam Lachen in der Gruppe sein kann. Nicole Schwerdt führt als Referentin durch die Veranstaltung.

Frieden fängt bei uns an (2): Offene Kirche am Abend

DONNERSTAG | 20:00–21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pfarrrei St. Christophorus Wanne-Eickel, Pfarrer Thomas Horsch

ORT: Kirchenraum St. Joseph, Hauptstraße 140, 44652 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wenn wir innerlich zu uns/in unsere Mitte kommen, leisten wir einen wertvollen Beitrag nicht nur für unsere Gesundheit, sondern senden auch friedliche Impulse ins Umfeld/in die Welt. Mit entspannenden Atemübungen sowie schönen Texten bieten wir Ihnen eine Auszeit, die uns zur Ruhe kommen lässt und auch für die zweite Hälfte des Tages stärkt.

Haltung und Bewegung. Präventionskurs-Schnupperstunde

DONNERSTAG | 10:00–11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtsportbund Herne e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 957098 oder unter frank@ssb-herne.de

Gesunde Smoothies und Obst-/Gemüsespieße

DONNERSTAG | 10:00–11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen

ORT: Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen, Poststraße 33, 44629 Herne (kein Aufzug)

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir stellen gemeinsam mit den Kindern gesunde Smoothies sowie bunte Obst- und Gemüsespieße her. Die frischen Zutaten werden von der Einrichtung bereitgestellt. Anschließend können die Kinder ihre selbstgemachten Leckereien gemeinsam mit ihren Eltern vor Ort genießen. Die Aktion wird von zwei Mitarbeitenden unserer Einrichtung begleitet. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Offener Babytreff des Familienhebammendienstes

DONNERSTAG | 10:00–11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Familienhebammendienst der Stadt Herne

ORT: Gesundheitsamt der Stadt Herne, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Vorraum Schwangerenberatung

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Der offene Babytreff des Familienhebammendienstes bietet Eltern die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch. Gerne sind Sie eingeladen mit Kindern von 0-12 Monaten vorbeizukommen. Das Thema „Beikost“ spielt diesmal eine große Rolle. Bringen Sie also gerne Ihre Fragen mit.

Männerfitness 50+

DONNERSTAG | 10:45–11:45 Uhr

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

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Dorothee Jaresch-Schulte unter 02323 316808

Brücken in Zukunft - Austausch zu Long Covid

DONNERSTAG | 11:00–13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Grau-Türkis Herne

ORT: **DRK Altenpflegezentrum Königsgruber Park, Bergmannstraße 20 in 44651 Herne (im großen Raum neben dem Geburtstagszimmer)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0157 78969538 oder unter silkevanlent@gmail.com

THEMA / BESCHREIBUNG: Der Workshop nimmt Long Covid, PostVac und ME/CFS in den Blick. Er zeigt, wie diese Krankheiten das Leben verändern. Die Teilnehmenden teilen Erfahrungen, lernen Neues und suchen gemeinsam nach Wegen für eine bessere Versorgung. Ziel ist mehr Wissen, mehr Verständnis und ein Blick nach vorne.

Mögliche Teilnehmergruppen: Betroffene, Angehörige, Ärzt*innen, Pflegekräfte, Therapeut*innen, Krankenkassen, Reha-Träger, Behörden und Verwaltung, Politik, Schulen und Sozialdienste, Selbsthilfegruppen, Forschung und Kliniken.

Tag der Offenen Tür bei Home Instead Herne

DONNERSTAG | 11:00–16.00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Home Instead Herne

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. Es gibt Kaffee und Kuchen, Sekt und O-Saft. Wir beraten Sie gerne über das Thema Betreuungs- und Pflegedienstleistungen von uns. Wir geben Informationsmaterial und genauso Give-Aways von uns heraus.

Yin Yoga

DONNERSTAG | 11:15–12:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
vhs Herne

ORT: **vhs Herne im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44621 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 2920 oder vhs@herne.de (Kursnummer 8231)

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, sodass 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.

Klettern

DONNERSTAG | 12:00–14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
St. Elisabeth Gruppe

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.

20. Herner Tanzforum - und alle tanzen mit zum Jubiläum!

DONNERSTAG | 12:00–16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

20. Herner Tanzforum für Schulen und Vereine

ORT: **Jugendkulturbühne in der Realschule Crange, Semeler Straße 4, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 0179 6384878 oder unter barbthi@t-online.de.

Bitte das Anmeldeformular nutzen, welches mit der Ausschreibung an alle Schulen, Vereine und Institutionen versendet wird.

THEMA / BESCHREIBUNG: HERNE TANZT - 20 Jahre Tanzforum in Herne - und alle tanzen mit zum Jubiläum!

Auch in diesem Jahr gibt es wieder das Forum in der Stadt, in dem Schulen, Vereine und Institute aus Herne ihre Tanzprojekte auf einer Bühne vor großem Publikum zeigen können! Breakdance, Ballett, Jazz, Streetdance, Videodance, Tanztheater, Musical oder Folklore ...

Alle Tanzarten sind gleichermaßen erwünscht und erhofft!

Die Veranstaltung ist offen für alle Kinder und Jugendlichen, die in Herne in Schulen oder in einem Sportverein tanzen.

Zum Jubiläum soll es besondere Tanz- und Bewegungsaktionen zum Mitmachen geben!

Gesundheitsmessungen - kostenlose Blutzucker-, Cholesterin-, Blutdruck und Körperfettmessung

DONNERSTAG | 14:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
IKK classic

ORT: **IKK classic, Bebelstraße 22, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gesundheitsmessungen bei der IKK classic.

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche lädt die IKK classic Sie herzlich ein: Am Donnerstag, 19. März 2026, von 14:00 bis 17:00 Uhr bieten wir in unserem Servicecenter Herne kostenlose Gesundheitsmessungen an – ohne Voranmeldung!

Folgende Werte können Sie bei uns überprüfen lassen: Blutzucker, Cholesterin, Körperfett, Blutdruck.

IKK classic Versicherte erhalten zusätzlich einen Stempel für ihr Bonusheft. Kommen Sie vorbei und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit – wir freuen uns auf Sie!

Springfeder & Wiesenkräfte - Beweg dich stark!

DONNERSTAG | 14:30- 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Biologische Station Östliches Ruhrgebiet

ORT: **Wildnis für Kinder, Herne Mitte, Guri-Gerus-Weg 11, 44623 Herne (Grünanlage im Wendekreis)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Eingeladen sind Kinder von 4 bis 12 Jahren, die Lust auf Bewegung und Abenteuer im Freien haben. Jüngere Geschwister dürfen natürlich gern mitgebracht werden, das Angebot richtet sich aber besonders an die älteren Kinder. Thema: Im Mittelpunkt stehen Spiel, Spaß und Bewegung an der frischen Luft. Gemeinsam entdecken wir die geheimen Kräfte der Natur, verwandeln uns in flinke Naturheld*innen und erproben unsere Geschicklichkeit in fantasievollen Bewegungsspielen. Alles dreht sich um Gesundheit, Lebensfreude und körperliches Wohlbefinden. Bitte wetterfeste und robuste Kleidung, feste Schuhe tragen. Kleines Picknick zur Stärkung mitbringen.

Senioren- und Pflegeberatung in Herne - Informationen und Unterstützung für Senior*innen, Pflegebedürftige, Angehörige und alle Interessierten

DONNERSTAG | 15:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadt Herne Senioren- und Pflegeberatung Wanne

ORT: **Stadt Herne, Senioren- und Pflegeberatung Wanne, Hauptstraße 241, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

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

Entspannung mit Klangschalen

DONNERSTAG | 16:00–16:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3745126

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns - in der LAGO-Therme

DONNERSTAG | 16:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

LAGO - Die Therme

ORT: **LAGO - Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer Kapazitäten; keine Platzgarantie.

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: „Haut im Fokus – Gesunde Haut durch Sauna“
Erfahren Sie, wie regelmäßige Saunagänge Ihre Hautgesundheit unterstützen können. In diesem Programmpunkt erhalten Sie wertvolle Informationen und praktische Tipps, um Ihre Haut optimal zu pflegen und zu stärken.

Lachyoga - Lachen verbindet, stärkt Resilienz und Abwehrkräfte

DONNERSTAG | 16:00–17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

AWO Kreisverband Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter herne@awo-ruhr-mitte.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Lachyoga stärkt Resilienz und Abwehrkräfte - „Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln“. Lächeln und Lachen verbindet und fördert das Wohlbefinden, sorgt für Entspannung und stärkt die Gemeinschaft. Wenn wir zusammen lachen, entsteht ein Gefühl von Verbundenheit und Vertrauen. Gemeinsames Lachen baut Stress ab und schafft positive Energie. Lachyoga ist eine Form des Yogas, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Ein anfangs künstliches Lachen geht in ein echtes Lachen über. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Gesten.
Referentin: Nicole Schwerdt

Filmvorstellung „Silver Linings“

DONNERSTAG | 16:30–18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Herne Bündnis gegen Depression e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Der Film „Silver Linings“ erzählt die bewegende Geschichte von Pat, der nach einem schweren Schicksalsschlag und dem Kampf mit psychischen Erkrankungen versucht, sein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Als er auf die ebenfalls von Depressionen belastete Tiffany trifft, beginnen zwei gebrochene Herzen, einander langsam zu heilen. Bradley Cooper und Jennifer Lawrence liefern dabei eine mitreißende, humorvolle und tief berührende Performance.

„Bewusstheit durch Bewegung“ - ganzheitliche Bewegung für Körper und Seele angelehnt an die Feldenkrais-Methode

DONNERSTAG | 17:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

ORT: **Senioreneinrichtung Widumer Höfe,**

Widumer Straße 8b, 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 364576700

THEMA / BESCHREIBUNG: Bewegliche Schulter – flexibler Nacken.
Benötigt werden Gymnastikmatte und Handtuch.

Frauenfitness 50+

DONNERSTAG | 17:00–18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sportverein GEA-Happel e. V.

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

44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Dorothee Jaresch-Schulte
unter 02323 316808

Die Schreibwerkstatt im buez: Kreativ, gesund und glücklich!

DONNERSTAG | 17:00–18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

buez - Selbsthilfe-Netzwerk Herne

ORT: **buez - Selbsthilfe-Netzwerk Herne, Rathausstraße 6,**

**44649 Herne (großer buez-Raum im Gesundheitsamt/
Rathaus Wanne)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

THEMA / BESCHREIBUNG: „Schreiben macht Spaß und ist gesundheitsförderlich!“ Mit dieser Behauptung startete Anfang 2024 die „Schreibwerkstatt im buez“. Es handelt sich um ein Mitmachangebot, das Menschen aus der Selbsthilfe und andere Interessierte einlädt, anhand von Impulsen und einfachen Schreibübungen gemeinsam kurze Texte und Gedichte zu schreiben. „Kreatives Schreiben“ steht für uns im Vordergrund, der gesundheitsförderliche Aspekt stellt sich von alleine ein... Im Rahmen der Gesundheitswoche stellen wir Euch Schreibspiele vor und lesen aus unserem aktuell erschienenem Textheft „Einfach mal schreiben!“

Qigong

DONNERSTAG | 17:15–18:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness

ORT: **BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness,**
Flottmannstraße 53d, 48807 Bochum (Das Training findet
draußen und überdacht statt).

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter info@bewegungsoffensive.de
oder unter 0173 4777102 (eine Teilnahme ohne Anmeldung ist unzulässig)

THEMA / BESCHREIBUNG: Qigong – frische Energie tanken. Qigong ist eine der traditionellen chinesischen Bewegungskünste. Die langsamen, sanften Bewegungen (Gong) sorgen für freien Energiefluss (Qi). Die Kombination aus ruhiger Bewegung mit Atem- und Achtsamkeitsübungen ist auch in der westlichen Welt angesehen. Kommen Sie vorbei, atmen Sie auf – und genießen Sie einen Moment ganz für sich. Bei weiterem Interesse an diesem Training wird ein Präventionskurs starten, der von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt ist und refinanziert wird.

Krafttraining und Fitness

DONNERSTAG | 17:30–19:30 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

Liebscher & Bracht Übungsgruppe

DONNERSTAG | 18:00–19:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Praxis für Schmerztherapie

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: unter 0172 2364544 oder unter nschwerdt@gmx.de
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.



Miteinander beginnt im Dialog

DONNERSTAG | 18:30–20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Kinderwelt Herne-Sodingen

ORT: Kinderwelt Herne-Sodingen, Auf dem Sennert 9,
44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: unter 02323 227675540 oder
unter kinderwelt-herne-sodingen@planb-ruhr.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Häufig erleben wir, dass wir in Gesprächen und Diskussionen eher gegeneinander als miteinander reden. Der Dialog ermöglicht zwischenmenschliche Begegnungen und stellt das gewohnte in Frage. So begegnen wir uns nicht als Wissende, sondern in erster Linie als Lernende. Das Thema wird zu Beginn gemeinsam festgelegt.

Bauchtanz

DONNERSTAG | 19:00–20:00 Uhr

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

ORT: Ringstraße 146, 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Iana Pylypchuk unter 0151 61033919

Gymnastik

DONNERSTAG | 19:00–20:00 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

Auf dem Weg zum Burn-Out: Anleitung zur Unzufriedenheit für Eltern – Elternkabarett mit Matthias Bartscher

DONNERSTAG | 19:00–21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Familienbüro Stadt Herne

ORT: Stadtteilzentrum Pluto, Wilhelmstraße 89a,
44649 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 3481 oder
familienbuero@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Auf dem Weg zum Burn-Out: Anleitung zur Unzufriedenheit für Eltern. Ein Elternkabarett für Väter, Mütter und andere Erziehende mit Matthias Bartscher. Das Familienbüro der Stadt Herne lädt Sie zu einem unterhaltsamen Abend in einem gemütlichen Rahmen mit Getränken und einer Kleinigkeit zu Essen ein.

Neues zur Darmkrebsvorsorge 2026

DONNERSTAG | 19:00–21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.
und Gastro-Praxis-Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: 24 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? Zielgruppe: Alle, insbesondere Menschen über 40 Jahren, mit familiärem Darmkrebsrisiko und anderen Risiken wie Diabetes, Adipositas uvm.

Bosseln

DONNERSTAG | 20:00–22:00 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

Alleinerziehend, gesund und gestärkt in die Osterferien starten! Zweitägiger Workshop Teil 2

FREITAG | 08:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Ev. Erwachsenenbildung in der Fachstelle „Eine Welt“
des Ev. Kirchenkreises Herne

ORT: Gemeindehaus / HAGAR Unterstützungsangebot,
Lutherstraße 1, 44625 Herne

Eine Klingel mit dem Schriftzug „HAGAR“ befindet sich am Briefkasten des Gemeindehauses

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich mit der Teilnahme an beiden Kurstagen
unter 0152 56790009 oder unter a.tegeler@diakonie-herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Auch der zweite Tag des Workshops wird von der Ev. Erwachsenenbildung in der Fachstelle „Eine Welt“ angeboten und richtet sich an Alleinerziehende. Durch den Tag werden die Teilnehmer*innen wieder von der Projektkoordinatorin des HAGAR Unterstützungsangebots, Annika Tegeler, geführt. Die Fachzahnärztin Frau Habrichi-Pulat des Fachbereichs Gesundheit (Zahngesundheit) wird viele Informationen, Tipps und Tricks zu den Themenbereichen Zahngesundheit bei Kindern, gesunde Ernährung sowie alltägliche Zahnpfutzrituale mitbringen. Die Verbraucherzentrale Herne wird neben vielen wichtigen Informationen rund um das Thema gesunde Ernährung eine tolle Mitmachaktion anbieten.

Sehanalyse

FREITAG | 09:00 – 18:00 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: Erfahren Sie mehr über ihre Sehkraft und die aktuellen Brillenglasstärken.

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns – in der LAGO-Therme.

FREITAG | 10:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
LAGO – Die Therme

ORT: LAGO – Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer Kapazitäten; keine Platzgarantie.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Einklang mit dir – Klangschalen-Entspannung in der Sauna. Tauchen Sie ein in eine entspannende Klangwelt und spüren Sie, wie die sanften Schwingungen der Klangschalen Körper und Geist zur Ruhe bringen. Diese kurze Entspannungseinheit hilft Ihnen, Stress abzubauen, innere Balance zu finden und neue Energie zu tanken.

Ayurveda im Alltag

FREITAG | 10:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Naturheilpraxis Körper wie Seele in Kooperation mit Sabine Czerner „Glücksmanufaktur“

ORT: Naturheilpraxis Körper wie Seele,
Jobststraße 35, 44629 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 3994399 oder unter
hp@koerper-wie-seele.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Dozentin: Sabine Czerner – Ayurveda-Coach (www.gluecksmanufaktur.net). Wir tauchen ein in die Lehre des Ayurveda – eine alte indische Gesundheitslehre. Das Besondere ist seine ganzheitliche Sicht auf das Leben und auf unsere individuelle Konstitution, unsere Einzigartigkeit. Lernen Sie die Prinzipien des Ayurveda kennen, einschließlich der drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und wie Sie unsere Gesundheit und Balance beeinflussen. Sie werden sich dabei auch selber ein wenig besser kennenlernen! Zudem besprechen wir alltagstaugliche Tipps, wie wir durch die passende Ernährung und kleine Veränderungen unser Wohlbefinden steigern können.



Entspannung für Mütter

FREITAG | 10:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen

ORT: **Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen, Poststraße 33, 44629 Herne (kein Aufzug)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter her-kiga-poststrasse@ekvw.de

THEMA / BESCHREIBUNG: In unserer Einrichtung bieten wir eine 90-minütige Entspannungseinheit speziell für Mütter an. Unter Anleitung einer erfahrenen Fachfrau lernen die Teilnehmerinnen verschiedene Methoden kennen, um Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. In einer kleinen Gruppe von maximal 10 Personen entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der gemeinsam Entspannung und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen.

Dotmalerei

FREITAG | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Werkstatt ARTig

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter werkstattartig@gmx.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Tauche ein in die faszinierende Welt der Dotmalerei! Inspiriert von der japanischen Künstlerin Yayoi Kusama, die mit ihren berühmten Polka Dots internationale Kunstgeschichte geschrieben hat, gestalten wir gemeinsam einzigartige Punktkunstwerke. Im Kurs lernst du verschiedene Techniken der Dotmalerei kennen. Schritt für Schritt entstehen aus einfachen Punkten wunderschöne Muster, die sich bis zu großen, mandalaähnlichen Kompositionen entfalten können. Die meditative Tätigkeit des Punktsetzens sorgt für Entspannung, fördert die Konzentration und macht einfach Spaß. Es ist egal, ob du Anfänger*in oder schon kreativ erfahren bist.

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

FREITAG | 10:15 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 3744000

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

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

Vitamin D – Das unterschätzte Sonnenhormon

FREITAG | 13:00 – 14:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Naturheilpraxis Körper wie Seele

ORT: **Naturheilpraxis Körper wie Seele, Jobststraße 35, 44629 Herne**

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: Knochenschmerzen? Müdigkeit? Reizdarm? Häufige Infektanfälligkeit? Kennen Sie das? Haben Sie schon mal über einen Vitamin D Mangel nachgedacht? Fast 90% aller Deutschen leiden mindestens im Winter unerkannt an einem Vitamin D Mangel. In diesem Vortrag soll das Sonnenvitamin – genau genommen das Sonnenhormon D3 – genauer vorgestellt werden. Erklärt werden, wie ein Vitamin-D Mangel erkannt und nachgewiesen werden kann und somit letztlich auch recht kostengünstig behoben werden kann. Bei einem Ausgleich des Mangels kann bei vielen chronischen Krankheiten eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes bewirkt werden.

Einführung in das Nordic Walking

FREITAG | 13:10 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

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 Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

Offenes Kunst-Projekt

FREITAG | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Die Schatztruhe – Kinder mit besonderen Lernbedürfnissen stärken

FREITAG | 13:30 – 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Realschule Crange

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 01577 2513223 (Ich rufe zurück, wenn ich nicht dran gehe) oder unter pia@team-klems.de

THEMA / BESCHREIBUNG: In dieser praxisorientierten Fortbildung entwickeln Lehrkräfte eine individuelle „Schatztruhe“ als unterstützendes Tool für Schüler*innen mit besonderen Lernbedürfnissen. Im Mittelpunkt steht die Förderung von Selbstregulation, Ruheinseln und kleinen Auszeiten, damit Kinder in herausfordernden Momenten wieder in ihre Balance finden können. Gemeinsam erarbeiten wir Ideen, Materialien und Rituale, die den Kindern helfen, Pausen sinnvoll zu nutzen, Stress abzubauen und wieder ins Lernen einzusteigen. Jeder Teilnehmende gestaltet eine eigene, praxistaugliche Schatztruhe für den direkten Einsatz im Schulalltag.

Garten-Arbeit

FREITAG | 13:30 – 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Klettern und Bouldern

FREITAG | 13:30 – 15:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

WIR-Miteinander

FREITAG | 14:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius der Pfarrei

St. Christophorus Wanne-Eickel

ORT: **Im und am neu renovierten CONTAINER – vor der St. Laurentius-Kirche, Hauptstraße 31 in 44649 Herne (auf der Wiese, der Kirche vorgelagert, durch ein Projekt der Jugendkunstschule schön gestaltet)**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir laden alle interessierten Bürger*innen in unseren neu renovierten Quartierscontainer in Wanne ein. Künftig soll der Quartierscontainer ein Raum für Begegnung und Gemeinschaft werden. Bei Kaffee und Waffeln können Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen mitteilen. Außerdem können Sie an unserem Gedächtnistraining teilnehmen und sich an unserem Shuffleboard ausprobieren.

Faszientraining

FREITAG | 14:15 – 15:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

vhs Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 16 3584 oder vhs@herne.de (Kursnummer 8230)

THEMA / BESCHREIBUNG: Faszien sind ein Teil des Bindegewebes mit zahlreichen Nervenenden, Schmerz und Bewegungssensoren. Sie ziehen sich wie ein Gerüst durch unseren Körper, umhüllen die Organe, Muskeln und geben uns eine Struktur und Form. Feinfühlig registrieren die Faszien unsere Bewegungsabläufe und Körperhaltung. Damit sie nicht verkleben und verfilzen, werden wir mit Gabriele Otterstein im Workshop unsere Faszien trainieren. Durch federnde und schwingende Ganzkörperbewegungen und Dehnungen wird das Gewebe elastisch gehalten und es werden schmerzhaften Verhärtungen vorgebeugt. Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen.

Das alles kann mein Körper

FREITAG | 15:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Stadtbibliothek Herne

ORT: Bibliothek Herne-Mitte,
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Der Autor Michael Engler nimmt bei dieser Lesung Kinder ab 5 Jahren mit auf eine spannende Reise durch den Körper: Lars ist ganz aufgeregt. Er spielt beim großen Theaterstück in der Schule mit. Aber als es so weit ist, wird ihm plötzlich ganz komisch. Seine Lehrerin schickt ihn zum Ausruhen in den Ruheraum. Dort taucht plötzlich ein schlau-es, kleines Kerlchen auf, das Lars allerhand über seinen Körper erzählt. Warum können wir überhaupt aufrecht gehen? Was macht das Herz genau und was hat Blut damit zu tun? Warum werden wir blass, wenn uns schlecht ist? Das und vieles mehr erfahren Lars und die Zuhörer*innen heute in der Stadtbibliothek!

Ein schöner Moment im Schloss...

FREITAG | 15:30 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Emschertal-Museum Stadt Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

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

Heilräume öffnen – Einführung in Aufstellungen, Wunderarbeit & Seelengesang

FREITAG | 15:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Naturheilpraxis Körper wie Seele
in Kooperation mit Kerstin Brix

ORT: Naturheilpraxis Körper wie Seele,
Jobststraße 35, 44629 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 3994399 oder unter hp@koerper-wie-seele.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Mit Kerstin Brix (<https://kerstin-brix.de/>). Im Workshop gibt es faszinierende Einblicke in die Prozessarbeit: Wir öffnen gemeinsam einen Raum für innere Klarheit, Heilung und Bewusstwerdung. Nach einer inspirierenden Einführung in „Ein Kurs in Wundern“ erfährst du, wie seine Grundgedanken in der Aufstellungsarbeit erfahrbar werden können. Wir erkunden in 3 verschiedenen Aufstellungsarten, darunter eine Kombination mit dem „Human Design“, wie innere Blockaden gelöst werden können, um mehr Frieden in unser Leben einzuladen. Zudem werde ich das Tool Seelengesang vorstellen, der tief wirkt und Herz- und Energieräume.

Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns – in der LAGO-Therme.

FREITAG | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

LAGO – Die Therme

ORT: LAGO – Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer Kapazitäten; keine Platzgarantie.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Einklang mit dir – Klangschaalen-Entspannung in der Sauna. Tauchen Sie ein in eine entspannende Klangwelt und spüren Sie, wie die sanften Schwingungen der Klangschaalen Körper und Geist zur Ruhe bringen. Diese kurze Entspannungseinheit hilft Ihnen, Stress abzubauen, innere Balance zu finden und neue Energie zu tanken.

Wassergymnastik

FREITAG | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Bewegungserziehung auf der Judomatte

FREITAG | 16:00 – 17:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo

ORT: Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Wassergymnastik

FREITAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

„Bewusstheit durch Bewegung“ – ganzheitliche Bewegung für Körper und Seele angelehnt an die Feldenkrais-Methode

FREITAG | 17:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Elisabeth Gruppe

ORT: Senioreneinrichtung Widumer Höfe,
Widumer Straße 8b, 44627 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 364576700

THEMA / BESCHREIBUNG: Bewegliche Schulter – flexibler Nacken. Benötigt werden Gymnastikmatte und Handtuch.

Judo-Schnuppertag

FREITAG | 17:00 – 18:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo

ORT: Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich



„Letzte Hilfe“ – Umsorgen und Begleiten am Lebensende

FREITAG | 17:00 – 20:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

vhs Herne in Kooperation mit dem Palliativ-Netzwerk Herne,
Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

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

THEMA / BESCHREIBUNG: Der Kurs richtet sich an Interessierte, Angehörige und Betroffene. Wir sprechen und informieren über die folgenden Themen: 1. Sterben ist ein Teil des Lebens; 2. Vorsorgen und Entscheiden; 3. Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern; 4. Abschied nehmen.

Tanzen im Sitzen

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

Judo-Schnuppertag

FREITAG | 18:30 – 19:45 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo

ORT: **Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Tischtennis - man steht sich gegenüber, aber spielt „miteinander“ am Tisch

FREITAG | 18:30 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Tischtennisclub Westfalia Herne 1992 e. V.

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Tischtennis-Mitmach-Angebote für alt und jung; freies Spiel, Ausprobieren auch an Mini- und Midi-Tischen; auf Wunsch Abnahme des TT-Sportabzeichens.

Judo-Schnuppertag

FREITAG | 19:45 – 21:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo

ORT: **Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Qigong/Tai Chi

FREITAG | 20:00–21:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Sportverein GEA-Happel e. V.

ORT: **Sporthalle Wanne Süd, Im Sportpark 20, 44652 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich bei Oliver Schweika unter 02323 1461268



**Improvisationsworkshop:
Reaktionsfreude statt Stressestarre
„Spielen stärkt - Lachen verbindet“****SAMSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**
Naturheilpraxis Körper wie Seele
in Kooperation mit Anja Balzer**ORT:** Naturheilpraxis Körper wie Seele,
Jobststraße 35, 44629 Herne**ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG:** ja**VERANSTALTUNGSART:** in Präsenz**ANMELDUNG:** erforderlich unter 02323 3994399 oder unter
hp@koerper-wie-seele.de**THEMA / BESCHREIBUNG:** Von und mit Anja Balzer (www.anja-balzer.com), Improvisationstheaterkünstlerin und Systemischer Coach für Veränderungsprozesse. In diesem Workshop erleben Erwachsene, wie wohltuend es sein kann, spielerisch aus gewohnten Mustern auszubrechen. Mit leicht zugänglichen Improvisationsübungen trainieren wir, genau dann handlungsfähig zu bleiben – gelassen, wach und mit Humor, wenn das Leben uns wie ein unerwarteter Bühnenkollege überrascht: mit einer spontanen Wendung, einem komischen Timing oder einer Frage, auf die wir nicht vorbereitet sind. Gemeinsam das Unerwartete erwarten, lachen, ausprobieren dürfen – all das verbindet und stärkt.**Vater-Kind-Sporttag****SAMSTAG | 10:00 – 12:30 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**
DSC Wanne-Eickel - Judo und versch. Familienzentren**ORT:** Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne**ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG:** ja**VERANSTALTUNGSART:** in Präsenz**ANMELDUNG:** nicht erforderlich**Gemeinsam stark – Austauschtreffen für Eltern
von chronisch kranken und/oder behinderten
Kindern in Herne****SAMSTAG | 10:00 – 13:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**
Familienkiosk Herne**ORT:** Mensa der Forellschule,
Forellstraße 101-113, 44629 Herne

Die Veranstaltung findet in der Mensa der Forellschule statt. Zugang über den Eingang zum Familienkiosk (Rückseite des Gebäudekomplex).

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja**VERANSTALTUNGSART:** in Präsenz**ANMELDUNG:** erforderlich unter 02323 16 3361 oder unter
kathrin.klimke-jung@herne.de**THEMA / BESCHREIBUNG:** Eltern von chronisch kranken und/oder behinderten Kindern haben einen anstrengenden Lebensalltag zu bewältigen. In aller Regel sind sie es, die die Kinder betreuen und die Bedürfnisse der Kinder nach außen vertreten. Nicht selten ist das neben aller gesundheitlicher Sorge ein bürokratischer Kraftakt. Mit der Veranstaltung wollen wir Eltern die Möglichkeit geben sich gegenseitig auszutauschen und zu vernetzen. Außerdem wollen wir typische Stolpersteine sichtbar machen und gemeinsam überlegen, wie ein gemeinsames Miteinander gelingen kann und wir alle voneinander lernen können. Die Veranstaltung endet mit einem gemeinsamen Mittagessen.**Kippensammelaktion****SAMSTAG | 11:00 – 12:30 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**
Wanne-Süd Gemeinsam**ORT:** Wanne-Süd, Steinplatz, 44652 Herne (ehemalige Bude)**ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG:** ja**VERANSTALTUNGSART:** in Präsenz**ANMELDUNG:** nicht erforderlich**THEMA / BESCHREIBUNG:** Kippensammeln. Achtlos weggeworfene Zigarettenkippen verunreinigen die Umwelt und vergiften das Grundwasser. Mit Jung und Alt wollen wir die Kippen im Stadtteil aufsammeln und über die Schäden informieren.**Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken.
Gesundheit beginnt bei uns – in der LAGO-Therme.****SAMSTAG | 12:00 – 14:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**
LAGO – Die Therme**ORT:** LAGO – Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer Kapazitäten; keine Platzgarantie.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja**VERANSTALTUNGSART:** in Präsenz**ANMELDUNG:** nicht erforderlich**THEMA / BESCHREIBUNG:** Sauna für die ganze Familie – Richtig saunieren leicht gemacht. Erleben Sie gemeinsam, wie Sauna Spaß und Entspannung für die ganze Familie bringen kann. Wir geben praktische Tipps und Informationen zum richtigen Saunieren, damit alle Familienmitglieder die wohltuenden Effekte von Wärme und Entspannung sicher genießen können.**Angst – das unbekannte Wesen in mir****SAMSTAG | 13:00 – 14:30 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**
Naturheilpraxis Körper wie Seele**ORT:** Naturheilpraxis Körper wie Seele,
Jobststraße 35, 44629 Herne**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:** Seit dem Jahr 2020 begleitete uns viel Angst. Angst vor Ansteckung, Angst vor Arbeitslosigkeit, Angst vor existentiellen Themen, Angst vor Einsamkeit, Angst vor Krieg. Aber was genau macht Angst mit uns? Warum sind manche Menschen anfälliger für Angst und andere nicht? Wie können wir mit Angst so umgehen, dass sie uns nicht am Leben hindert sondern wieder der Schutzmechanismus wird, der dafür sorgt, dass wir lebensbedrohliche Risiken meiden. Wenn wir anfangen uns mit dem Thema Angst zu beschäftigen und unsere körperlichen Reaktionen bei dem Thema verstehen, haben wir viele Möglichkeiten in der Hand, anders mit Angst umzugehen.**Liebscher & Bracht Übungsgruppe****SAMSTAG | 15:00 – 16:00 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 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.**Dotmalerei****SAMSTAG | 15:00 – 17:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**
Werkstatt ARTig**ORT:** Werkstatt ARTig, Kaiserstraße 101, 44629 Herne**ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG:** ja**VERANSTALTUNGSART:** in Präsenz**ANMELDUNG:** unter werkstattartig@gmx.de**THEMA / BESCHREIBUNG:** Tauche ein in die faszinierende Welt der Dotmalerei! Inspiriert von der japanischen Künstlerin Yayoi Kusama, die mit ihren berühmten Polka Dots internationale Kunstgeschichte geschrieben hat, gestalten wir gemeinsam einzigartige Punktkunstwerke. Im Kurs lernst du verschiedene Techniken der Dotmalerei kennen. Schritt für Schritt entstehen aus einfachen Punkten wunderschöne Muster, die sich bis zu großen, mandalaähnlichen Kompositionen entfalten können. Die meditative Tätigkeit des Punktsetzens sorgt für Entspannung, fördert die Konzentration und macht einfach Spaß. Es ist egal, ob du Anfänger*in oder schon kreativ erfahren bist.**Spielenachmittag****SAMSTAG | 15:00 – 22:00 Uhr****VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:**
Pestalozzi-Gymnasium**ORT:** Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, 44629 Herne**ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG:** ja**VERANSTALTUNGSART:** in Präsenz**ANMELDUNG:** nicht erforderlich

**Interaktiver Vortrag:
Haltung in schwierigen Gesprächen.
Wenn ein „Nein“ ein „Ja“ ist - Klarheit
als Quelle gesunder Beziehungen**

SAMSTAG | 15:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Naturheilpraxis Körper wie Seele
in Kooperation mit Anja Balzer

ORT: Naturheilpraxis Körper wie Seele,
Jobststraße 35, 44629 Herne

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02323 3994399 oder unter
hp@koerper-wie-seele.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Anja Balzer (www.anja-balzer.com), Improvisationstheaterkünstlerin/Systemischer Coach für Veränderungsprozesse. Ein „Nein“ auszusprechen ist manchmal schwieriger, als jede sportliche Übung – dabei ist es oft das Gesundeste, was wir tun können. Im interaktiven Vortrag schauen wir, warum uns schwierige Gespräche so herausfordern – und wie eine klare Haltung uns wieder in Verbindung bringt. Ein „Nein“ zum Gegenüber kann ein liebevolles „Ja“ zu uns selbst sein, kann Grenzen wahren und gleichzeitig Verbindung ermöglichen. Es schützt, klärt und öffnet. Wer mag, bekommt danach im Speed-Coaching einen persönlichen Perspektivwechsel geschenkt.

Entspannungsimpulse für Kinder

SAMSTAG | 20:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Paar- & Familiencoaching – Monique Probst

ORT: Zoom, Meeting-ID: 448 753 8774

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: online

ANMELDUNG: erforderlich unter 0155 63268648 oder unter
info@paar-familiencoaching.de. Einfache Anmeldung über
<https://kikudoo.com/paar-familiencoaching>

THEMA / BESCHREIBUNG: Ich zeige euch verschiedene Entspannungsansätze für Kinder. Technik A funktioniert nicht bei jedem. Vielleicht ist Technik B eher etwas für dein Kind?! Es werden lediglich kurze Impulse/Informationen für die Eltern vermittelt. Zielgruppe: Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren.

Frühlingswanderung

SAMSTAG | ganztägig

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Zeiten und Strecke werden kurzfristig auf der Schulhomepage www.pgherne.de bekanntgegeben.

**Wasserstoffperoxid – Ein vergessenes
Heilmittel?!**

SAMSTAG | 17:00 – 18:30 Uhr

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

ORT: Naturheilpraxis Körper wie Seele,
Jobststraße 35, 44629 Herne

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: Das Wasserstoffperoxid ist mittlerweile seit fast 200 Jahren bekannt. Um 1857 stellte der Hygieniker Benjamin Ward Richardson zusätzlich fest, dass Wasserstoffperoxid eine starke desinfizierende Wirkung zeigt. Aber durch die Verbreitung des Antibiotikums in den 1940er Jahren, geriet das lokal wirkende Wasserstoffperoxid in Vergessenheit. Lediglich Zahnärzt*innen nutzen bis heute die desinfizierende und blutstillende Wirkung von Wasserstoffperoxid. Im Vortrag erfahren Sie die Geschichte und die Wirkungsbreite sowie mögliche Anwendungsgebiete des alten Mittels kennen.



Gemeinsam entspannen. Gemeinsam stärken. Gesundheit beginnt bei uns - in der LAGO-Therme.

SONNTAG | 10:00 – 11:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
LAGO – Die Therme

ORT: **LAGO – Die Therme, Am Ruhmbach 2, 44627 Herne**

Die Teilnahme an den angebotenen Programmpunkten ist für alle Personen möglich. Voraussetzung ist der reguläre Eintritt in das Bad. Die Teilnahme erfolgt vorbehaltlich verfügbarer Kapazitäten; keine Platzgarantie.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: „Qigong für Anfänger*innen“ – Lernen Sie die Grundlagen von Qigong kennen – einer sanften Bewegungs- und Atempraxis zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und innerer Ruhe. Diese Kurseinheit vermittelt einfache Übungen, die Sie direkt ausprobieren können, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Bequeme Sportkleidung und Badeschuhe mitbringen.

Liebscher & Bracht Übungsgruppe

SONNTAG | 11:00 – 12:30 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 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.

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 unter 0162 1075891 oder unter michael.risthaus@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 entspannende und zugleich inspirierende Auszeit im Wald zu verbringen.

Spaziergang im Park

SONNTAG | 14:00 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

ORT: **DRK Altenhilfezentrum am Königsgruber Park mit Parkgelände, Bergmannstraße 20, 44651 Herne**

Die Veranstaltung findet hauptsächlich draußen statt.

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Zielgruppe: Interessierte Bürger*innen. Gemeinsamer Spaziergang durch den Park für alle Generationen mit „Smalltalk“ und Informationen zur Historie des Parks. Im Anschluss an den Spaziergang findet im DRK Haus am Flottmannpark ein Kaffeetrinken statt. Gast: Alexander Vogt (stadtteilkundiger Bürger, MdL).

Tag der Offenen Tür

SONNTAG | 14:00 – 18:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. Johanneswerk gGmbH, Altenheim Ludwig-Steil-Haus

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Hausführung, Beratungen, Blutdruckmessungen etc.

Tierpark-Rallye für Familien

SONNTAG | 14:30 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel - Judo

ORT: **Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, 44791 Bochum**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter nora.ganswind@dsc-judo.de.

Entspannt in die neue Woche

SONNTAG | 20:30–21:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Paar- & Familiencoaching - Monique Probst

ORT: **Zoom, Meeting-ID: 448 753 8774**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: online

ANMELDUNG: erforderlich unter 0155 63268648 oder unter info@paar-familiencoaching.de

Einfache Anmeldung über

<https://kikudoo.com/paar-familiencoaching>

THEMA / BESCHREIBUNG: Ob alleine oder mit der Familie. Nehmt euch Zeit zur Entspannung! Nutzen für die Teilnehmer*innen:

- Reduzierung von Stress und Anspannung
- Verbesserte Entspannungsfähigkeit und innere Ruhe
- Gestärkte Resilienz und emotionale Stabilität
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen im Alltag
- Erhöhte Lebensqualität und Wohlbefinden
- Verbesserte Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Erlernen von gesunden Bewältigungsmechanismen

Offene Gesprächsrunde für Alleinerziehende

SONNTAG | 21:15 – 22:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Paar- & Familiencoaching - Monique Probst

ORT: **Zoom, Meeting-ID: 448 753 8774**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: online

ANMELDUNG: erforderlich unter 0155 63268648 oder unter info@paar-familiencoaching.de

Einfache Anmeldung über

<https://kikudoo.com/paar-familiencoaching>

THEMA / BESCHREIBUNG: Du bist alleinerziehend und suchst Gleichgesinnte? Dann komme einfach in die neu gegründete Gesprächsrunde. Es darf über alles gesprochen werden, was dich beschäftigt. Ganz ohne Vorurteile o. Ä.!



Das WIR in unserer KiTa - Stark durch den KiTa-Alltag

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 09:00 – 13:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Ev. KiTa Holsterhausen

ORT: **Ev. KiTa Holsterhausen, Ludwig-Steil-Straße 28, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Bewegungsaufbau in der Turnhalle und ein Angebot zur gesunden Ernährung in der Cafeteria. Zielgruppe: KiTakinder 2 bis 6 Jahre.

Kinder-Yoga

MITTWOCH | 18. MÄRZ | 09:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Städt. Tageseinrichtung für Kinder Ingeborgstraße

ORT: **KiTa Ingeborgstraße, Ingeborgstraße 10, 44625 Herne, Gymnastikraum**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: In diesem Kinder-Yoga-Angebot erleben die Kinder von 1 bis 6 Jahren Bewegung, Entspannung und Freude. Mit einfachen Yoga-Positionen, spielerischen Elementen, Fantasiereisen und Atemübungen fördern wir Körperbewusstsein, Motorik, Konzentration und innere Ruhe. Das Angebot lädt die Kinder ein, sich auszuprobieren, kreativ zu sein und die Welt des Yoga spielerisch zu entdecken.

Tortilla Wrap Magie

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 14:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

AWO KiTa FaBio FZ Haranni

ORT: **AWO KiTa FaBio FZ Haranni, Mont-Cenis-Straße 146, 44627 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Eltern-Kind-Kochnachmittag „Tortilla Wrap Magie“. Wir probieren verschiedenste Rezepte aus, von herzhaft bis süß. Wir verwandeln die Teigrollen in unterschiedlichsten Formen und zaubern ein Drei-Gänge-Menü.

Gemeinsam gesund kochen

MITTWOCH | 18. MÄRZ | 14:30 – 16:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

St. Anna Kindergarten

ORT: **St. Anna Kindergarten, Franz-Düwell-Straße 6, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir machen uns gemeinsam auf eine kulinarische Reise mit drei Stopps (Gängen) durch Europa. Wir werden vorrangig Nudel-Gemüsegerichte zubereiten und den Tag mit einem Dessert ausklingen lassen. Bei der Zubereitung helfen alle nach ihren Fähigkeiten mit.

Morgenfitness - zusammen fit in den Schulalltag starten

MONTAG | 16. MÄRZ | 08:00 – 8:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule am Eickeler Park

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Tägliches Frühworkout für alle.

Rainbow Bowls - Gesund und bunt in den Tag

MONTAG | 08:00 – 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Zahngesundheitsdienst Wanne

ORT: **Hans-Tilkowski-Schule, Edmund-Weber-Straße 127, 44651 Herne, Mensa**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Rainbow Bowls – Gesund und bunt in den Tag. Die Schüler*innen der 6. Klassen bereiten gesunde und kreative Frühstücksbowls zu und erleben, wie wertvoll ein bewusster Start in den Tag sein kann.

Gemeinsam den Schläger schwingen - eine Extrarunde Tennis

MONTAG | 16. MÄRZ | 08:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule am Eickeler Park

ORT: **Tennisanlage des TC Parkhaus, Reichsstraße 40, 44651 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Gemeinsam den Schläger schwingen. Extrarunde Tennis für alle Grundschüler*innen.

Fit & Sicher auf dem Rad - Radfahrparcours für Grundschulkinder

MONTAG | 16. MÄRZ | 08:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Michaelschule

ORT: **Grundschule Michaelschule, Michaelstraße 16, 44629 Herne, auf dem Schulhof**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bietet unsere Grundschule ein abwechslungsreiches Sicherheitstraining auf dem Fahrrad an. Auf dem kindgerechten Radfahrparcours üben die Schüler*innen der Michaelschule ihre Geschicklichkeit und ein sicheres Verhalten im Straßenverkehr. Mit unseren schuleigenen Fahrrädern können auch Kinder ohne eigenes Rad teilnehmen. Die Angebote finden in kleinen Gruppen statt und sorgen für viel Bewegung, Freude und Selbstvertrauen auf zwei Rädern.

Für Kinder, die noch nicht mit dem Rad fahren können, stehen spezielle Roller mit Luftreifen zur Verfügung, so dass alle teilnehmen können. Wir stärken Mobilität, Sicherheit und Spaß am Radfahren! Das Angebot wird an die Wetterlage angepasst.

Wir kochen Gemüsesuppe!

MONTAG | 16. MÄRZ | 08:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Michaelschule

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir kochen Gemüsesuppe.



BikeUp! Reparieren, Fahren, Durchstarten

MONTAG | 16. MÄRZ | 08:00 – 13:25 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: In diesem Workshop lernen die Schüler*innen alles rund ums Fahrrad: Wie man es richtig checkt, kleinere Reparaturen durchführt und sicher fährt. So werden sie fit und selbstständig auf zwei Rädern!

- Grundlagen der Fahrradpflege und -sicherheit
- Reifen flicken, Kette ölen und kleine Reparaturen selbst durchführen
- Tipps und Tricks für sicheres Fahren im Straßenverkehr und auf dem Schulhof
- Praxisübungen: Fahren, Bremsen, Kurven und Gleichgewicht trainieren
- Teamübungen rund um Radtechnik und Sicherheit

Wir tanzen uns gesund miteinander

MONTAG | 16. MÄRZ | 08:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
OGGS Jürgens-Hof

ORT: **OGGS, Jürgens-Hof 62, 4628 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir führen Tanzprojekte im 1. und 2. Schuljahr, im Sport- Musikunterricht und in den Pausen durch.

Pestalozzi-Gesundheitswoche mit Obst-Aktion im Pestro

**MONTAG | 16. MÄRZ bis SONNTAG | 22. MÄRZ
08:30–14:00 Uhr**

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Siehe Schulhomepage www.pgherne.de

Vom Korn zum Mehl – wir stellen Knäckebrot her

MONTAG | 16. MÄRZ | 09:00 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Grundschule Josefschule

ORT: **OGS Josefschule, Stöckstraße 113, 44649 Herne, OGS Küche**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 02325 72065 oder unter verwaltung@josefschule-herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir möchten unseren Kindern das Thema gesunde und ausgewogene Ernährung näher bringen. Wie stellt man sein eigenes Lebensmittel sogar selbst her?

Gesund und fit durch die Pausen

MONTAG | 16. MÄRZ | 09:30 – 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Erich-Kästner-Schule

ORT: **Erich-Kästner-Schule, Eberhard-Wildermuth-Straße 43, 44628 Herne, Schulhof**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Zur Umsetzung einer aktiven Pausengestaltung an unserer Förderschule möchten wir kindgerechtes Spiel- und Bewegungsmaterial anschaffen. Die Materialien sollen gezielt die motorische Entwicklung, Geschicklichkeit sowie kooperative Fähigkeiten unserer Schüler*innen fördern. Durch strukturierte Bewegungsangebote in den Pausen werden soziale Interaktionen gestärkt, Konflikte reduziert und die Teilhabe aller Kinder verbessert.

Gesund-Gemeinsam-Woche

MONTAG | 16. MÄRZ | 12:00 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
OGS Laurentiusschule

ORT: **OGS Laurentiusschule, Gahlenstraße 5, 44653 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Grundschulkinder erleben Sinnesparcours, Bewegungsbaustelle, Obstsalat herstellen, Erste Hilfe.

Balance zwischen Bewegung und Entspannung im OGS Alltag / Gesunde Pausensnacks

MONTAG | 16. MÄRZ | 13:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
OGS der kath. Grundschule an der Bergstraße

ORT: **OGS der kath. Grundschule an der Bergstraße, Bergstraße 13, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Balance zwischen Bewegung und Entspannung ist entscheidend für körperliches Wohlbefinden und Stressabbau. Bewegungsparcours und Ruheinseln werden von Kindern gestaltet.

Judo-Schnupperstunde

MONTAG | 16. MÄRZ | 13:35 – 14:35 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
DSC Wanne-Eickel - Judo / Realschule Sodingen

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Ausdauer-Schwimmen

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 08:00–09:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich



Gesund und fit am Pantrings Hof - Gemeinsames Schulpicknick

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 08:00 – 10:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Grundschule Pantrings Hof

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Als Auftakt für den Fitnesstag bereiten Kinder, Eltern, das Kollegium und helfende Hände ein gemeinsames Schulfrühstück 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. Miteinander schmeckt es doppelt so gut!

No Hate. Just Play.

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 08:00 – 11:35 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: Der Workshop „No Hate. Just Play.“ stärkt den respektvollen Umgang miteinander – auf dem Sportplatz, im Unterricht und im Alltag. Die Teilnehmenden lernen, wie Teamgeist, Fairness und gegenseitiger Respekt zu besserer Zusammenarbeit und mehr Erfolg im Sport führen.

Refresh Kai Miteinander

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 08:00–12:00 Uhr

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

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA/BESCHREIBUNG: Im Klassenverbund frischen die Schüler*innen der 6. Klasse ihr Wissen und Können rund um ihre eigene Mundgesundheit auf. Interaktiv! Praktisch! Miteinander!

Bewegung in allen Dimensionen

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 08:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Kunterbunt

ORT: **Sporthalle Neustraße, Neustraße 16, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Die Schüler*innen werden sich in der Woche in unserer Turnhalle in allen Dimensionen bewegen; auf einem herausforderndem Parcours geht es gemeinsam über, unter und durch Hindernisse, die den Kindern Spaß bereiten.

Move in School – Gesund beginnt im Miteinander

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 08:00 – 13:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Galileo-Schule

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: An der Galileo-Schule findet das Projekt „Move in School – Gesund beginnt im Miteinander“ statt. Dabei erleben die Kinder Bewegung, Musik, Tanz und Gemeinschaft als kraftvolle Einheit. Sie lernen, miteinander zu arbeiten, einander wertzuschätzen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Die Dance-Coaches von „Move in School“ kommen in die Schule und begleiten die Kinder durch die Gesundheitswoche. Sie vermitteln neue Tanzmoves, begeistern zum Mitmachen und unterstützen die Gruppen beim gemeinsamen Tanzen. Am Dienstag, 17. März 2026, findet das große Tanzkonzert in der Turnhalle statt.



Gesund und fit am Pantrings Hof - Gemeinsam mit noch mehr Spaß

DIENSTAG | 17. MÄRZ | 10:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Pantrings Hof

ORT: **Grundschule Pantrings Hof, Eberhard-Wildermuth-Straße 43, 44628 Herne, bei trockenem Wetter auch im Außenbereich**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: ja

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Alle Kinder der Grundschule Pantrings Hof können an verschiedenen Fitness-Stationen mit vielen Kooperationsmöglichkeiten Freude an Bewegung erleben, ihre Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit erproben sowie auch bewegungskreativ werden. Alle Besucher*innen sind herzlich eingeladen mitzumachen. Denn – Gemeinsam und Miteinander macht Bewegung noch mehr Spaß!

Judo-Schnuppertag der Europa-Grundschule

MITTWOCH | 18. MÄRZ | 08:00 – 13:20 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

DSC Wanne-Eickel – Judo / Europa-Grundschule

ORT: **Sporthalle, Schwalbenweg 19, 44625 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Achtsame Pause – Einatmen, Ausatmen, Sein

MITTWOCH | 18. MÄRZ | 09:30 – 9:50 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Michaelschule

ORT: **Grundschule Michaelschule, Michaelstraße 16, 44629 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Die achtsame Pause ermöglicht den Kindern eine bewusst gestaltete Unterbrechung des Schulalltags, in der sie zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen können. Mit einfachen und altersgerechten Übungen lernen die Kinder im Moment zu leben, ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und ihre geistige und emotionale Gesundheit zu fördern. Das Angebot wird gemeinsam von Frau Domurath-Behrens und Frau Schieck durchgeführt.

Gesundes Frühstück für Jahrgang 5 bis 10

MITTWOCH | 18. MÄRZ | 10:00 – 12:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Erich-Kästner-Schule

ORT: **Erich-Kästner-Schule, Grüner Weg 14, 44627 Herne, Aula**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir möchten ein gesundes Frühstücksbuffet für die Klassen 5 bis 10 anbieten. Ziel der Veranstaltung ist es, den Schüler*innen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung näherzubringen und ihnen ein positives Beispiel für einen gesunden Start in den Tag zu geben. Das Buffet soll eine Auswahl an frischen und nährstoffreichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Joghurt sowie gesunde Snacks umfassen.

Kurzfilme zu gesunder Ernährung

MITTWOCH | 18. MÄRZ | 10:00 – 12:35 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Grundschule Kunterbunt

ORT: **Grundschule Kunterbunt, Neustraße 16, 44623 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Kurzfilme zu gesunder Ernährung.

Yoga gegen Schulstress

MITTWOCH | 18. MÄRZ | 13:30 – 14:15 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Pestalozzi-Gymnasium

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Break & Bond

MITTWOCH | 18. MÄRZ | 13:30–16:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

Realschule Crange

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Breakdance-Workshop „Break & Bond“ steht nicht nur Bewegung und Spaß im Vordergrund – die Schüler*innen lernen, wie sie als Team zusammenarbeiten, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam kreative Moves entwickeln.

Seilchenwettbewerb und gesundes Frühstück

DONNERSTAG | 19. MÄRZ | 08:00 – 12:35 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:

GS Horstschule

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Am Donnerstag veranstalten wir einen Seilchenwettbewerb für alle Kinder der Horstschule. Die Kinder trainieren in den Sportstunden vorher dafür. Alle Kinder werden mit einer Urkunde geehrt und es gibt Preise für die Kinder mit den meisten Sprüngen im Jahrgang. Am Freitag findet dann ein gesundes Obstfrühstück auf dem Schulhof statt, welches die Eltern spenden und in der Schulkantine gemeinsam für die Kinder zubereiten.



Gemeinsam spielen und gesund snacken – Spiele für drinnen und draußen neu entdecken

DONNERSTAG | 19. MÄRZ | 10:00–11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Südschule Herne

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: Wir bieten allen Kindern der Südschule die Möglichkeit, analoge Brett- und Kartenspiele gemeinsam kennenzulernen und zu spielen sowie auch Spiele für draußen zu spielen. Im Vorfeld werden die Zutaten für ein gesundes und leckeres Snack Buffet besprochen und organisiert. Die Kinder können im Vorfeld auswählen, welche Spiele sie spielen möchten. Am Veranstaltungstag gehen sie dann in die jeweiligen Klassenräume oder auf den Schulhof und spielen in gemischten Gruppen von Schüler*innen unter Anleitung von Lehrkräften die gewählten Spiele. Das Ziel ist es, neue Spielideen für die Pausen und Regenspauzen sowie die OGS-Zeiten zu sammeln.

Ausdauer-Schwimmen

DONNERSTAG | 19. MÄRZ | 13:00 – 14:00 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Pestalozzi-Gymnasium

ORT: **Wananas Sport- und Erlebnisbad, Am Wananas 1, 44653 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Miteinander und gesund! – Kooperationsspieltag auf dem Schulhof und in der Klasse

Freitag | 20. März | 8:45 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Kath. Grundschule an der Bergstraße

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

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: nicht erforderlich

THEMA / BESCHREIBUNG: In der Veranstaltung werden die Kinder der Schule in den Klassen und auf dem Schulhof gemeinsam an einem Spieletag Kooperationsspiele spielen, um die Schul- und die Klassengemeinschaften zu stärken und ihre psychische Gesundheit zu festigen.

Escape der Achtsamkeit

Freitag | 20. 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: In dem Escape der Achtsamkeit tauchen die Schüler*innen in eine beruhigende Welt ein, in der Aufmerksamkeit und innere Ruhe im Mittelpunkt stehen. Anders als klassische Escape-Spiele, die von Hektik und Zeitdruck geprägt sind, lädt dieses Erlebnis ein, bewusst langsamer zu werden. Die Rätsel und Aufgaben sind so gestaltet, dass sie nur gelöst werden können, wenn man ganz im Moment ist, genau hinsieht und seine Sinne aufmerksam einsetzt.

Das alles kann mein Körper

Freitag | 20. März | 10:30 – 11:30 Uhr

VERANSTALTER*IN | ANSPRECHPARTNER*IN:
Stadtbibliothek Herne

ORT: **Bibliothek Herne-Wanne, Wanner Straße 21, 44649 Herne**

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG: nein

VERANSTALTUNGSART: in Präsenz

ANMELDUNG: erforderlich unter 023223 16 3122 oder unter rebecca.schwahn@herne.de

THEMA / BESCHREIBUNG: Lesung für Grundschulen (1./2. Klassenstufe): Lars ist ganz aufgeregt. Er spielt beim großen Theaterstück in der Schule mit. Aber als es so weit ist, wird ihm plötzlich ganz komisch. Seine Lehrerin schickt ihn zum Ausruhen in den Ruhe-raum. Dort taucht plötzlich ein schlaues, kleines Kerlchen auf, das Lars allerhand über seinen Körper erzählt. Warum können wir überhaupt aufrecht gehen? Was macht das Herz genau und was hat Blut damit zu tun? Warum werden wir blass, wenn uns schlecht ist? Das und vieles mehr erfahren Lars und die Zuhörer*innen heute in der Stadtbibliothek!

VERANSTALTER*INNEN

Ausschuss für den Schulsport

Eickelerstraße 1
44651 Herne

AWO Kreisverband Herne

Breddestraße 14
44623 Herne

Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1955 e. V. Herne

Forellstraße 26a
44629 Herne

BEWEGUNGSOFFENSIVE Outdoor Fitness, Michael Schrick

Flottmannstraße 53d
44807 Bochum

Biologische Station Östliches Ruhrgebiet

Vinckestraße 91
44623 Herne

BNE - Ideenschmiede Wanne-Süd

Steinstraße 17
44652 Herne

Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V.

Hertener Straße 41a
44653 Herne

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16
44623 Herne

Christina Osterhoff

Overwegstraße 45
44625 Herne

Denise Iwanek - Expertin für körperliche und mentale Gesundheit

Hellbachstraße 105
45661 Recklinghausen

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.

Harkortstraße 29
44651 Herne

DSC Wanne-Eickel - Judo

Schwalbenweg 19
44625 Herne

DSC Wanne-Eickel E-Sport / GG Open Lobby

Hauptstraße 240
44649 Herne

Elterncoach Michaela Pukrop

Vödestraße 32
44625 Herne

Emschertal-Museum der Stadt Herne

Karl-Brandt-Weg 7
44629 Herne

Ethikkomitee im Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel in Zusammenarbeit mit der Betreuungsbehörde der Stadt Herne

Gerichtsstraße 8
44649 Herne

Ev. Beratungsstelle im Kirchenkreis Herne

Schaeferstraße 8
44623 Herne

Ev. Erwachsenenbildung in der Fachstelle Eine Welt des Ev. Kirchenkreises Herne

Overwegstraße 31
44625 Herne

Ev. Johanneswerk gGmbH, Altenheim Ludwig-Steil-Haus

Hirtenstraße 5-7
44652 Herne

Evangelisches Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24
44623 Herne

Familiengrundschulzentrum Kunterbunt

Neustraße 16
44623 Herne

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V. c/o Gastro-Praxis-Herne

Wiescherstraße 20
44623 Herne

Haus der Optik

Overhofstraße 4a
44649 Herne

Herner Bündnis gegen Depression e. V.

Küntzelstraße 43
45147 Essen

Herner Tanzforum für Schulen und Vereine

Semeler Straße 4
44649 Herne

Home Instead Herne

Westring 295
44629 Herne

IKK classic

Bebelstraße 22
44623 Herne

Islamische Gemeinde Herne-Röhlinghausen e. V.

Rheinische Straße 25
44651 Herne

Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius der Pfarrei St. Christophorus Wanne-Eickel

Hauptstraße 317
44649 Herne

Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Straße 292
44627 Herne

Kinderwelt Herne-Sodingen

Auf dem Stennert 9
44624 Herne

Kristina Leopold Leo4U

Landwehrweg 32
44627 Herne

VERANSTALTER*INNEN

LAGO - Die Therme

Am Ruhmbach 2
44627 Herne

Lebenshilfe Herne / Wanne-Eickel e. V.

Neustraße 27
44623 Herne

LebensTraum Volker Pukrop

Vödestraße 32
44625 Herne

mkk - meine krankenkasse

Meesmannstraße 116
44807 Bochum

Naturheilpraxis Körper wie Seele

Jobststraße 35
44629 Herne

Paar- & Familiencoaching - Monique Probst

Hiberniastraße 69
44623 Herne

Pestalozzi-Gymnasium

Harpener Weg 6
44629 Herne

Posaunenchor des CVJM Herne e. V.

Europaplatz 2
44623 Herne

Praxis für Schmerztherapie

Zeppelinstraße 2
44651 Herne

Profile Korte - Der Fahrradspezialist

Bahnhofstraße 123
44623 Herne

Quartiersbüro des Herner Caritasverbandes

Viktor Reuter Straße 1
44623 Herne

Selbsthilfegruppe Grau-Türkis Herne

Castroper Straße 360
44627 Herne

buez - Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Rathausstraße 6
44649 Herne

Sportverein GEA-Happel e. V.

Ringstraße 146
44627 Herne

St. Elisabeth Gruppe

Hospitalstraße 19
44649 Herne

St. Marien Hospital Eickel

Marienstraße 2
44651 Herne

Stadt Herne, Bildungsbüro

Eickeler Markt 1
44651 Herne

Stadt Herne, Büro für Gleichstellung und Vielfalt

Kirchhofsstraße 5
44623 Herne

Stadt Herne, Familienbüro

Hauptstraße 241
44649 Herne

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit

Rathausstraße 6
44649 Herne

Stadt Herne, Fachbereich Integration - Kommunales Integrationszentrum

Shamrockring 1 / Haus 4
44623 Herne

Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie

Hölkeskampring 2
44625 Herne

Stadt Herne, Familienhebammendienst

Rathausstraße 6
44649 Herne

Stadt Herne, Familienkiosk

Forellstraße 101-113
44629 Herne

Stadt Herne, Jugendförderung

Hölkeskampring 2
44625 Herne

Stadt Herne, Senioren- und Pflegeberatung Wanne

Hauptstraße 241
44649 Herne

Stadt Herne, Seniorenberatung Herne-Mitte

Schulstraße 16
44623 Herne

Stadt Herne, Sozialpsychiatrischer Dienst

Rathausstraße 6
44649 Herne

Stadt Herne, Zahngesundheitsdienst Herne-Mitte

Freiligrathstraße 12
44623 Herne

Stadt Herne, Zahngesundheitsdienst Wanne

Rathausstraße 6
44649 Herne

Städt. Tageseinrichtung für Kinder Ingeborgstraße

Ingeborgstraße 10
44625 Herne

Stadtbibliothek Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne

Stadtsportbund Herne e. V.

Bahnhofstraße 143
44623 Herne

Tischtennisclub Westfalia Herne 1992 e. V.

Kaiserstraße 23a
44629 Herne

Turnverein Wanne 1885 e. V.

Plutostraße 19
44651 Herne

Verbraucherzentrale NRW

Freiligrathstraße 12
44623 Herne

vhs Herne

Wilhelmstraße 37
44649 Herne

Wanne-Süd Gemeinsam

Hauptstraße 178
44652 Herne

Werkstatt ARTig

Otto-Hue-Straße 45 (Büro)
44623 Herne

wewole FORUM

Bahnhofstraße 7a-c
44623 Herne

Zentrale Pflegefachschule der evangelischen Krankenhausgemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel & Koordinierungsstelle KAoA der Stadt Herne

Wiescherstraße 24
44623 Herne

SCHULEN

Erich-Kästner-Schule

Eberhard-Wildermuth-Straße 43
44628 Herne

Galileo-Schule

Schulstraße 57
44623 Herne

Grundschule am Eickeler Park

Reichsstraße 44
44651 Herne

Grundschule Josefschule

Stöckstraße 113
44649 Herne

Grundschule Kunterbunt

Neustraße 16
44623 Herne

Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43
44628 Herne

GS Horstscheule

Richardstraße 6
44625 Herne

GS Michaelschule

Michaelstraße 16
44649 Herne

Kath. Grundschule an der Bergstraße

Bergstraße 13
44625 Herne

OGGS Jürgens-Hof

Jürgens Hof 61
44628 Herne

OGS KGS an der Bergstraße

Bergstraße 13
44625 Herne

OGS Laurentiuschule

Gahlenstraße 5
44653 Herne

Realschule Crange

Semlerstraße 4
44649 Herne

Südschule Herne

Plutostraße 115
44651 Herne

KITAS

AWO KiTa FaBio FZ Haranni

Mont-Cenis-Straße 146
44627 Herne

Ev. Familienzentrum Unterm Regenbogen

Poststraße 33
44629 Herne

Ev. KiTa Holsterhausen

Ludwig-Steil-Straße 28
44625 Herne

Ev. KiTa und Familienzentrum Wirbelwind

Pastoratstraße 6
44649 Herne

KiTa und Familienzentrum Regenkamp

Regenkamp 70
44625 Herne

St. Anna Kindergarten

Franz-Düwell-Straße 6
44623 Herne

SPONSOR*INNEN

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.

Wiescherstraße 20
44623 Herne

IKK classic

Burgwall 20
44135 Dortmund

Deutsches Rotes Kreuz

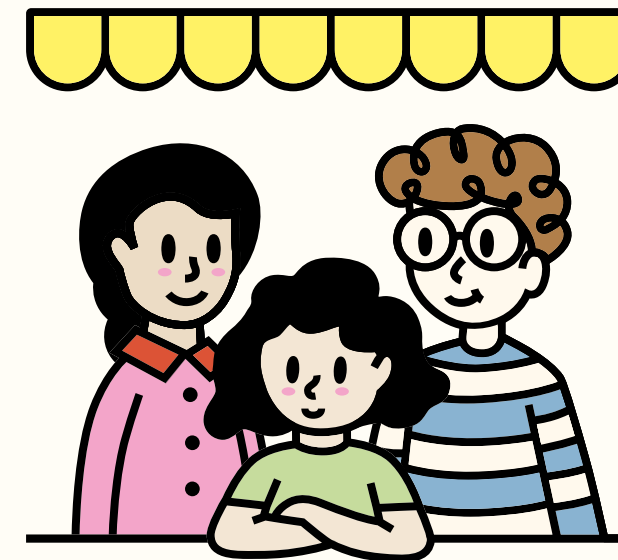
Harkortstraße 29
44652 Herne

Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24
44623 Herne

AWO Ruhr-Mitte

Herzogstraße 36
44807 Bochum



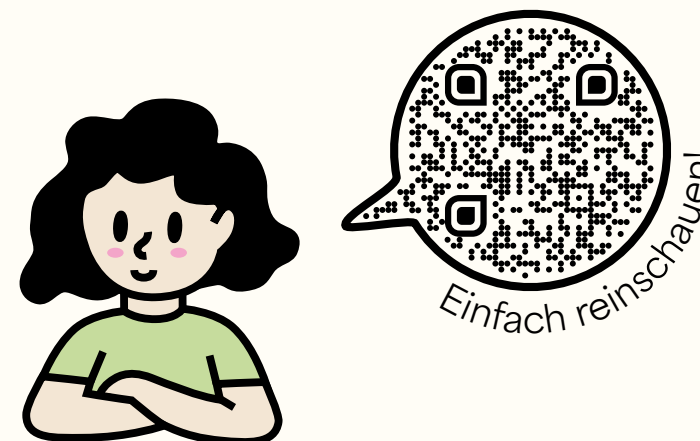
FAMILIEN KIOSK



IM FAMILIENKIOSK GIBT ES NOCH VIEL MEHR

- Tipps und Hilfen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Babytreff - Austausch, praktische Anregungen und Beratung zur gesunden Entwicklung von Babys oder Kleinkindern
- Vielfältige Angebote der Gesundheitsförderung
- Beratungsangebote der Jugendhilfe
- Erste Hilfe im Behördendschungel

ALLE AKTUELLEN ANGEBOTE UND INFORMATIONEN UNTER



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



*Hier bin ich
gerne.*

Tagespflege
Gemeinschaft

AWO | Unterbezirk
Ruhr-Mitte

Pflegegeld
bleibt erhalten -
nur geringer
Eigenanteil

**Mit Menschen. Mit
Nähe. Mit Herz.**

Lernen Sie uns beim kostenlosen
Probetag kennen.

**AUGUSTE-SINDERMANN-
TAGESPFLEGE**

Poststraße 38

44629 Herne

tagespflege.herne@awo-
ruhr-mitte.de

02323 2284-33