

30 JAHRE

Gesundheit für Alle!

30. Herner Gesundheitswoche
12.-18. März 2018

Selbsthilfe

Bewegung

Respekt

30

Toleranz

Ernährung

Entspannung

Natur

Umwelt

Sport





ST. ELISABETH GRUPPE

St. Anna Hospital Herne

Marien Hospital Herne Mitte | Börnig
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Marien Hospital Witten

Rheumazentrum Ruhrgebiet

St. Marien Hospital Eickel

Medizinische Reha Eickel

Gästehaus St. Elisabeth

Ambulante Pflege

Lukas Hospiz Herne | St. Elisabeth Hospiz Witten

Bildungszentrum Ruhr | Bildungswerk e.V.

Krankenpflegeschule

Schule für Berufe im Operationsdienst

Akademie der Physio- und Ergotherapie

Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

MVZ Herne – Ärzte Hölkeskampring

MVZ Wanne – Ärzte Am Ruschenhof

MVZ Witten – Ärzte Marienplatz

www.elisabethgruppe.de



GRUSSWORT

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda 05

VERANSTALTUNGEN

Vorbereitungswoche 06 - 07

Eröffnungsveranstaltung 08

Montag 12. März 09 - 16

Dienstag 13. März 18 - 28

Mittwoch 14. März 30 - 42

Donnerstag 15. März 44 - 53

Freitag 16. März 54 - 59

Samstag 17. April 60 - 63

Sonntag 18. April 64

Herner Kitas 65 - 68

Herner Schulen 70 - 78

Sponsoren 79

Veranstalter 80 - 81

Impressum 82



Wir verändern.

In Herne leisten mehr als **40 gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen** unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hilfe in allen Feldern sozialer Arbeit. Der Paritätische ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig. Er ergreift jedoch Partei für sozial benachteiligte Menschen und setzt sich für diejenigen ein, die eine Lobby brauchen, um menschenwürdig und selbstbestimmt leben zu können.

■ Kontakt

Der Paritätische NRW
Kreisgruppe Herne
Altenhöfener Straße 83 | 44623 Herne
TEL (0 23 23) 9 10 44-3 | FAX -4

■ Spendenkonto

Sparkasse Herne
IBAN DE54 4325 0030 0000 0535 79
Helfen Sie mit! Unterstützen Sie soziale Arbeit mit einer Spende.

www.herne.paritaet-nrw.org

Bewegung am Arbeitsplatz kann auch anders aussehen!



Ihre Gesundheit liegt auch uns am Herzen!

Ergonomie und Beweglichkeit am Arbeitsplatz hält Körper und Geist fit und gesund. Mit Büromöbeln, die dies unterstützen, müssen Sie sich nicht mehr verrenken.

Ihr Partner für eine ganzheitliche Büroeinrichtung. Wir freuen uns auf Sie.

TAKE OFFICE 

TEL. 02325 / 6 58 96 - 0 BÜROEINRICHTUNGEN GMBH
Gabelsbergerstr.11b-13 | 44652 Herne
www.takeoffice.de | info@takeoffice.de



interstuhl

„Gesundheit für alle!“

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Förderer unserer Gesundheitswoche,

Die Herner Gesundheitswoche feiert Geburtstag und wird 30 Jahre alt. Mein herzlichster Glückwunsch im Namen der Stadt Herne geht an die Veranstalter und alle beteiligten Partner. Diese langjährig gewachsenen und bestehenden Kooperationen haben in den vergangenen drei Jahrzehnten dafür gesorgt, dass die Gesundheitswoche als erfolgreiches Veranstaltungsformat aus Herne nicht mehr wegzudenken ist und in diesem Jahr ihr Jubiläum feiern kann.



Gesundheit für alle!“ – diesjähriges Motto und Ziel zugleich, das die Weltgesundheitsorganisation WHO schon vor rund 40 Jahren im Rahmen einer großen Konferenz in Kasachstan ausgegeben hat. Für Herne bedeutet dies auch heute noch, dass jede Bürgerin und jeder Bürger die gleiche Chance auf ein gesundes Leben haben soll, und zwar in jedem Lebensalter. Ein ambitioniertes Ziel, das im Jubiläumsjahr verstärkt in den Blick genommen wird.

Nach 30 Jahren Gesundheitswoche in Herne dürfen wir eine positive Bilanz ziehen und gleichzeitig nach vorne blicken: Unsere Stadtgesellschaft zeichnet sich stärker denn je durch ihre Vielfalt aus – so unterschiedlich die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt sind, so verschieden sind auch ihre gesundheitlichen Bedürfnisse. Die 30. Herner Gesundheitswoche 2018 bietet Angebote und Veranstaltungen für jede Herner Bürgerin und für jeden Herner Bürger, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religionszugehörigkeit, sozialem Status oder Behinderung.

Mit der Gesundheitswoche wollen wir weiter daran arbeiten, Barrieren abzubauen, die einen Zugang zu gesundheitsförderlichen und präventiven Maßnahmen erschweren oder gar unmöglich machen. Denn jeder von uns hat ein Recht auf ein gesundes Leben. Gemeinsam mit vielen Herner Akteuren/-innen arbeitet die Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im städtischen Fachbereich Gesundheit daran, Gesundheit für alle Menschen in Herne möglich zu machen. Sie können Ihre Gesundheit aktiv gestalten und sich bewusst für sie einsetzen – lassen Sie sich im Rahmen der Gesundheitswoche inspirieren und motivieren. Gleichzeitig versu-

chen wir, die Aufmerksamkeit verstärkt auf Lebensbereiche zu legen, wo Gesundheit gefördert wird: wo Hernerinnen und Herner leben, arbeiten, spielen, lernen und Gesundheitsversorgung erhalten.

Fühlen Sie sich eingeladen, etwas für sich zu tun und im Rahmen der Gesundheitswoche das breite Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen in Anspruch zu nehmen. Hierfür stehen Ihnen natürlich die „Klassiker“ der Gesundheitsförderung wie „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ zur Verfügung. Auch im Jubiläumsjahr beteiligen sich wieder zahlreiche kommunale Organisationen und Unternehmen, Wohlfahrtsverbände, Krankenhäuser, Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, Pflegedienste und Heime sowie viele Schulen, Kindertagesstätten, Sportvereine, städtische Fachbereiche, Selbsthilfegruppen und weitere Einrichtungen und Initiativen.

Gleiche Gesundheitschancen für alle – unter dem Dach von Inklusion und Integration wollen wir dieses Leitziel zu einem zentralen Thema der Gesundheitswoche machen. Denn erst wenn Chancengleichheit im Quartier, auf der Arbeit, in Schulen und Kindertagesstätten oder in Arztpraxen für alle selbstverständlich ist und gelebt wird, kann sich auch eine Stadtgesellschaft inklusiv und integrativ weiterentwickeln.

Gemeinsam mit dem Team der Gesundheitsförderung lade ich Sie herzlich dazu ein, das abwechslungsreiche und flächendeckende Programm aus Vorträgen, speziellen Informationsveranstaltungen, Fachtagungen und Mitmach-Angeboten zu nutzen.

„Gesundheit für alle“ – um dieses Ziel im Rahmen der Gesundheitswoche umzuset-

zen, bedarf es eines breit aufgestellten Netzwerks aus Akteur/-innen und Einrichtungen, aber auch Kooperationen untereinander. So veranstalten erneut Wohlfahrtsverbände und Vereine gemeinsame Aktivitäten. Zahlreiche Kitas, Schulen und der Ganztagsbereich an den Schulen bieten in Kooperation mit Sportvereinen Mitmach-Programme an. Es ist schön zu sehen, wie tragfähig und gut die Zusammenarbeit von allen Beteiligten gestaltet wird. Ihr professionelles Engagement hat die Gesundheitswoche über die Zeit hinweg so erfolgreich werden lassen, stets zum gesundheitsförderlichen Wohl der Bürgerinnen und Bürger, in deren Namen ich mich sehr herzlich bedanke.

Ganz besonders danke ich der Herner Sparkasse als langjährigem Hauptsponsor sowie allen anderen Partner/-innen und Sponsor/-innen, die die Gesundheitswoche so wertvoll unterstützen.

„Gesundheit für alle!“ wird damit zu einem reich gefüllten Leitsatz, der über die Zeit der Gesundheitswoche hinaus seine Wirkung entfalten wird.

Der 30. Herner Gesundheitswoche wünsche ich den bestmöglichen Erfolg und den sicherlich zahlreichen Besucherinnen und Besuchern im Jubiläumsjahr wieder aktive, informative und unterhaltsame Tage.

Ihr

Dr. Frank Dudda
Oberbürgermeister

Vorbereitungszeit

Seltene Erkrankung im Blick Unterstützung von Menschen mit Frontotemporaler Demenz

MONTAG | 5. MÄRZ 2018
13:30 – 17:45 UHR

ORT: HÖRSAALZENTRUM AM MARIEN HOSPITAL HERNE
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Information, Austausch und Vernetzung stehen bei dieser Fachtagung im Vordergrund, um Wege zu guten Diagnose-, Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten bei Frontotemporaler Demenz sichtbar zu machen. Der Arbeitskreis Gerontopsychiatrie/Runder Tisch Demenz Herne lädt hierzu alle Fachkräfte sowie Betroffene und Angehörige aus Herne und den umliegenden Regionen ein. Neben Vorträgen aus medizinischer und betroffener Perspektive wird es thematische geben. Schwerpunkte sind Medizin und Therapie, Pflege, Selbsthilfe, Angehörigenbegleitung, soziale Dienste und Beratung. Der Eintritt ist frei, die Teilnehmerzahl jedoch begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter www.demenz-service-ruhr.de

VERANSTALTER: Arbeitskreis Gerontopsychiatrie/Runder Tisch Demenz Herne in Kooperation mit dem Demenz-Servicezentrum Region Ruhr

ANSPRECHPARTNERIN: Andrea Kaesberger | Tel. 0234 93538133
andrea.kaesberger@demenz-service-ruhr.de

ANMELDUNG: Online über die Website des Demenz-Servicezentrums Region Ruhr

Gesundheitsförderung für Lernende und Lehrende

MITTWOCH | 7. MÄRZ 2018
11:00 – 15:00 UHR

ORT: MONT-CENIS-GESAMTSCHULE HERNE
Mont-Cenis-Str. 180 | 44627 Herne

THEMA: Impulsreferate zur Förderung der Gesundheit von Lehrkräften. Markt der Möglichkeit zu Herner Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten. Sportpraktische Angebote zum Thema Gesundheitsförderung im Sportunterricht für Schülerinnen und Schüler.

REFERENTEN/-INNEN: Sebastian Strack und Barbara Thiels als Berater im Schulsport, Rüdiger Döring (Stadt Herne, Fachbereich Öffentliche Ordnung und Sport), Petra Herrmann-Kopp aus dem Stadt-Sport-Bund Herne

VERANSTALTER: Ausschuss für den Schulsport

ANSPRECHPARTNER: Sebastian Strack
bis.herne.sstrack@gmail.com | Tel. 0163 3373500

ANMELDUNG: Bis zum 21.02.2018 an Sebastian Strack (Berater im Schulsport): bis.herne.sstrack@gmail.com

Welcher Krankenkasse ist die Gesundheit
meines Kindes genauso wichtig wie mir?



Wir kümmern uns um Ihren
Nachwuchs – mit Vorsorgeangeboten,
Bonus und Gesundheitskonto.

Weitere Informationen unter unserer
kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111.
Oder auf www.ikk-classic.de/vorsorge



ikk classic
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Jetzt
wechseln!

30. Herner Gesundheitswoche

Free as a bird 2.0

Kinderwunsch, Verhütung, Elternschaft selbstbestimmt entscheiden?!

MITTWOCH | 7. MÄRZ 2018

14:00 – 18:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstr. 89a | 44649 Herne

THEMA: Selbstbestimmt das Leben zu gestalten, ist sowohl das Grundrecht eines jeden Einzelnen, als auch zentrales Merkmal für ein hohes Maß an Lebensqualität. So individuell das Verständnis von Glück und erfülltem Leben auch ist, steht die freie Entfaltung der Persönlichkeit, sexuelle Selbstbestimmung ohne Zwang oder auch der Wunsch nach Familie für viele Menschen im Laufe ihres Lebens im Raum. Dies gilt, und das hat die Fachtagung im letzten Jahr eindrucksvoll gezeigt, für Menschen mit und ohne Behinderungen ebenso wie für Männer und Frauen gleichermaßen. Kommen jedoch bestimmte Faktoren zusammen, entscheiden schnell andere Personen über Wunsch und Wirklichkeit.

Hieran anknüpfend, möchten wir die diesjährige Fachtagung nutzen, um noch einmal genau hinzuschauen. Menschen mit Behinderungen sind überproportional häufig von Gewalt und sexualisierter Gewalt betroffen. Frauen und Mädchen stellen dabei eine besondere Risikogruppe dar. Der Schutz dieser Gruppe ist daher besonders bedeutsam. Doch wie steht es um die Perspektive der Betroffenen? Welche Kompetenzen benötigen sie, um ihr Recht einzufordern, sich stark zu fühlen, sich selbst autonom und kompetent wahrzunehmen? Nach einem Einstieg in das Thema, in dem auch die sexuelle Bildung thematisiert wird, folgen die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie zur Mutterschaft bei Frauen mit geistiger Beeinträchtigung. Bevor eine abschließende Diskussion die Situation in Herne vertiefen wird, stehen die sexuelle Autonomie und Empowerment der betroffenen Mädchen und Frauen im Fokus.

Die Veranstaltung ist kostenlos, die Teilnehmer/-Innenzahl allerdings begrenzt. Eine Anmeldung ist online über www.frauen.herne.de erforderlich.

REFERENTINNEN: Petra Winkler, Diplom Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Sexualberaterin | pro familia Bundesverband, Frankfurt und pro familia Berlin | Laura Pohl, B. A. Gesundheit und Diversity | Janne Heitkamp, staatl. anerk. Physiotherapeutin, sektorale Heilpraktikerin, Sexualberaterin | Institut zur Selbstbestimmung Behinderter

VERANSTALTER: Stadt Herne, FB Gesundheit, Abt. Gesundheitsförderung und -planung, Gleichstellungsstelle, Fachbereich Soziales, Team Inklusion

ANSPRECHPARTNER: Gleichstellungsstelle | Tel. 02323 16-2629 gleichstellungsstelle@herne.de

ANMELDUNG: Anmeldeschluss ist der 01.03.2018

Trotz(t)dem Stress!

Psychisch gesund und resilient an Herner Schulen

DONNERSTAG | 8. MÄRZ 2018

14:00 – 18:00 UHR

ORT: KONGRESSZENTRUM DER ST. ELISABETH GRUPPE AM ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

THEMA: Schülerinnen und Schüler sind einer zunehmenden Anzahl verschiedenster Stressoren, Risiken und psychischen Belastungen ausgesetzt. Resilienz, das heißt die Ausbildung psychischer Widerstandskraft und Belastbarkeit, ist hier ein wesentlicher Faktor, um vor solch einem Hintergrund eine gesunde seelische Entwicklung vollziehen zu können. Schule bildet dabei ein wichtiges Setting, psychische, emotionale oder kognitive Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen und diesen präventiv zu begegnen. Ziel der Fachtagung ist es, in Vorträgen und Workshops über das Thema zu informieren, Maßnahmen der Resilienzförderung vorzustellen und praktische Ansätze zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Schülerinnen und Schülern aufzuzeigen. Zielgruppe der Veranstaltung sind Lehrerinnen und Lehrer, pädagogische Fachkräfte der (offenen) Ganztagschulen sowie Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter.

REFERENTEN/-INNEN: Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff, Zentrum für Kinder- und Jugendforschung FIVE e.V. an der Ev. Hochschule Freiburg, Prof. Dr. Arnold Lohaus, Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, Universität Bielefeld | Ina Drolshagen und Jessica Bosch, Familien- und Schulberatung | Stadt Herne | Krankenkassen

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie
Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit

ANSPRECHPARTNER: Koordinationsstelle Schulsozialarbeit | Nikolai Ammann | nikolai.ammann@herne.de | Fax 02323 16 1233 3709

ANMELDUNG: Per E-Mail oder Fax



MONTAG

Eröffnung der 30. Herner Gesundheitswoche

Montag | 12. März 2018 | 17:30 Uhr

ORT

KuZ | Kulturzentrum Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

ERÖFFNUNG DER 30. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Bürgermeister Erich Leichner

GASTVORTRAG

Thomas Schlüter
Leitung Zentrum für Prävention, Therapie,
Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik
am Standort St. Anna Hospital
„Gesundheit und Bewegung im Alltag – mehr als
nur Spaß und Freizeitvergnügen“

RAHMENPROGRAMM

Nobody's perfect! | Kinder in der St. Elisabethgruppe
Tanzperformance
Kapow | Britta Lewalksi (BTC) Sportliche Mitmach-Aktion
Kabarett | Esther Münch

Showtanz | Trixi-Ballet- und Musicalschule NRW
Tuchakrobatik | Anna Reznik (BTC)
Filmischer Rückblick und Live-Interviews
zum Jubiläum der 30. Herner Gesundheitswoche
Ausstellung | 30 Jahre Herner Gesundheitswoche

MUSIKALISCHER ACT

Feuerwehrband „Kanal 499“

Fürs leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt!

VERANSTALTER

**Abteilung Gesundheitsförderung und -planung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne**
Rathausstraße 6 | 44649 Herne | Tel. 02323 16 4570

ANSPRECHPARTNERIN

Dr. phil. Katrin Linthorst | Tel. 02323 16 4570

Anmeldung bis zum 02.03.2018 unter:
herner-gesundheitswoche@herne.de

Für deutlich besseres Hören!



Ihre persönlichen
Ansprechpartner für gutes
Hören in Wanne-Eickel!



Hauptstr. 231 · Herne

 (0 23 25) 79 28 40

www.der-hoermann.de

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER

Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken-, Kopf- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59,- statt 89,- Euro an.

Termin nach Vereinbarung.

REFERENT/-IN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker | Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 90120 | info@zaenker-web.de

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

8:30 – 11:30 UHR UND 15:00 – 19:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Bergmannstr. 28 | 44651 Herne

THEMA: Gezielte Übungen zur Kräftigung und Erhaltung der Muskulatur bei älteren Menschen.

REFERENTIN: Frau Heinemann

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski | Tel. 02325 969-500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich

Therapeutisches Reiten

8:45 – 11:30 UHR

ORT: THERAPIEZENTRUM HOF FEULER

Treffpunkt: St. Marien Hospital Eickel | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Besichtigung des Therapiehofes.

REFERENTINNEN: Vanessa Kalfopulos (Ergotherapeutin)
Annika Stallasch (Ergotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Tel. 02325 374-4000
Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Vanessa Kalfopulos | Judith Pitz
Tel. 02325 374-4000

ANMELDUNG: Telefonische Anmeldung bei Ansprechpartnerin
unter Tel. 02325 374-4000

Sehtest 3D

Der modernste Sehtest

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Kann ich noch gut sehen? Stimmt meine Brille noch? Ausführliche Sehberatung!

REFERENT/IN: Dipl.-Ing. (FH) Sandra Tönnies und
Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

VERANSTALTER: Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: info@hausderoptik.de | Tel. 02325 77041

Balance Fit

9:00 – 10:00 UHR

ORT: FITNESS PLACE SPORT CENTER

Bochum-Riemke | Herner Str. 464 | 44807 Bochum

THEMA: Balance Fit ist ein Beweglichkeits- und Fitnesstraining zur Steigerung der Kraftausdauer sowie der motorischen Fähigkeiten. Bleiben Sie fit und beugen Sie Stürzen vor durch eine bessere Koordination. Bitte Sportsachen, ein Handtuch und saubere Sportschuhe mitbringen.

VERANSTALTER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
Herner Str. 464 | 44807 Bochum | Tel. 0234 95075787
fitnessplaceregional@web.de

ANSPRECHPARTNER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
fitnessplaceregional@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Klangentspannung nur für Frauen

10:00 – 13:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstr. 89a | 44649 Herne

THEMA: Wellness, Entspannung, Loslassen, auch in diesem Jahr wieder ein Bedürfnis vieler Frauen. Wir wissen, Entspannung tut uns gut und fördert unsere Gesundheit. Eine besondere Variante ist die Entspannung mit Klang... Haben Sie schon von Entspannung mit Klang gehört? Oder sogar bei einer Klangentspannung mitgemacht? Sind Sie neugierig und wollen etwas Neues ausprobieren? Hier die Gelegenheit: Frau Sevim Kaya führt Sie ein in die Welt des sich Wohlfühlens und Loslassens, mit Übungen zur Körperwahrnehmung, kleiner Meditation, Beobachtung des Atems bis hin zur Tiefenentspannung mit Klang. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Decken, Kissen etc. Bringen Sie auch Ihre Freundinnen mit. Wir freuen uns auf Sie!

VERANSTALTER: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne | Tel. 02323 16-2629
gleichstellungsstelle@herne.de

REFERENTIN: Sevim Kaya (Heilpraktikerin für Alternative Therapien und Heilpraktikerin für Humanistische Psychotherapie)

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16-2629
gleichstellungsstelle@herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

MONTAG

Body Fit

10:00 – 10:30 UHR

ORT: FITNESS PLACE SPORT CENTER

Bochum-Riemke | Herner Str. 464 | 44807 Bochum

THEMA: Body Fit ist ein 30-minütiges gesundheitsförderndes Trainingsprogramm, bei welchem jeweils eine bestimmte Muskelgruppe im Vordergrund steht. Setzen Sie mit Hilfe dieses Programms neue Reize im Training. Bitte Sportsachen, ein Handtuch und saubere Sportschuhe mitbringen.

VERANSTALTER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
Herner Str. 464 | 44807 Bochum | Tel. 0234 95075787
fitnessplaceregional@web.de

ANSPRECHPARTNER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
fitnessplaceregional@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Digitale Gesundheit

10:00 – 13:30 UHR

ORT: EMSCHERTAL BERUFSSKOLLEG

Steinstraße 22 | 44652 Herne

THEMA: Im Rahmen eines Projekttagess am Emschertal-Berufskolleg in Wanne-Süd mit dem Thema „Digitale Gesundheit“ wird informativ und auch kritisch die Nutzung des Internets beäugt und dazu intensiv aufgeklärt. Konkrete Themen wie beispielsweise Datenschutz, Gesundheitsapps, Smartphonennutzung, aber auch Themen wie Mobbing und Spielsucht werden in Workshops bearbeitet. Zusätzlich tragen Info-Stände und Diskussionsgruppen zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema bei. Als Kooperationspartner konnten neben dem EBK u. a. die Verbraucherzentrale Herne, die Stadt Herne, die Polizei NRW und auch Kadesch gewonnen werden. Die kostenfreie Veranstaltung richtet sich an Schülerinnen und Schüler des EBK.

REFERENTEN: u. a. Verbraucherzentrale Herne, Polizei NRW, Kadesch

VERANSTALTER: Emschertal Berufskolleg, Standort Steinstraße

ANSPRECHPARTNERIN: Jana Mühlegg | Tel. 02323 16-3406
jana.muehlegg@herne.de

ANMELDUNG: Anmeldung und Organisation über das Kollegium des EBK unter Tel. 02325 658533

Gesunder Obstsalat

10:00 – 12:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne
Wohnbereiche der Einrichtung

THEMA: Kinder der katholischen Grundschule und unsere Bewohner stellen gemeinsam einen leckeren Obstsalat her.

REFERENTIN: Frau Nieswandt

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: s.nieswandt@drk-herne.de
Tel. 02325 969-5803

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesunde Ernährung für Jung und Alt

10:00 – 13:30 UHR

ORT: ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSRUBER PARK

Wohnbereich | Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

THEMA: Kindergartenkinder besuchen Heimbewohner/-innen, bereiten ein ernährungsbewusstes Mittagessen zu und machen gemeinsam Bewegungsübungen.

REFERENT: Herr Wewers

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfezentrum Königsgruber Park
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Herr Wewers (Soziale Betreuung)
Tel. 02325 969-137 | m.wewers@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 – 11:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Konferenzraum | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem werden Übungen zu den Bereichen Wortfindung und Formulieren durchgeführt.

REFERENTINNEN: Annika Stallasch (Ergotherapeutin)
Vanessa Kalfopulos (Ergotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Annika Stallasch | Vanessa Kalfopulos
Tel. 02325 374-4000

ANMELDUNG: Telefonisch bei Ansprechpartnerinnen unter
Tel. 02325 374-4000

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Haupteingang | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: 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.

REFERENT/-IN: Stefan Dommer (Physiotherapeut),
Birgit Ausmeier (Physiotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER/-IN: Stefan Dommer | Birgit Ausmeier
Tel. 02325 374-5158

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Ein Blick in die Krankenhauspharmazie

14:00 UHR

ORT: ZENTRALAPOTHEKE

des Ev. Krankenhauses Herne | Dängelstraße 20 | 44623 Herne

THEMA: Führung durch die Zentralapotheke mit Vortrag zum Betrieb einer Krankenhausapotheke und einem Rückblick in die Pharmaziegeschichte. | Zielgruppe: interessierte Bürger/-innen
Teilnehmerzahl: 10 Personen

REFERENTIN: Annette Groteloh (Chefapothekerin)

VERANSTALTER: EvK Herne, Zentralapotheke | Dängelstraße 20
44623 Herne | Tel. 02323 4982130
zentralapotheke@evkhg-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Annette Groteloh | Tel. 02323 4982130
zentralapotheke@evkhg-herne.de

ANMELDUNG: Per E-Mail

Eltern-Kind-Gymnastik für die „ganz Kleinen“

14:00 – 16:00 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck
Sternstr. 30 | 44653 Herne

THEMA: Fetziges Gymnastik für Mütter und Kinder. In der Gymnastikhalle gibt es unter Anleitung eine Gymnastikstunde.

REFERENTINNEN: Frau Tarsa | Frau Malten

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im
Wanner Dreieck | Sternstr. 30 | 44653 Herne | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Güpen

ANMELDUNG: Telefonisch oder persönlich

Gesunde Füße – starker Auftritt

14:00 – 18:00 UHR

ORT: SANITÄTSHAUS EMIL KRAFT & SOHN GMBH & CO. KG
Filiale Herne | Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA: Tag der Fußgesundheit: Computer-Fußdruckanalyse, Anleitung zur Fußgymnastik, professionelle Beratung.

REFERENTEN: Götz Höfken (Orthopädie Schuhmacher),
Uwe Skubel (Orthopädie Techniker)

VERANSTALTER: Sanitätshaus Emil Kraft & Sohn GmbH & Co. KG
Klönnestr. 86 | 44143 Dortmund | Tel. 0231 57797-0

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken | Tel. 02323 56181
herne@san-kraft.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Die schmerzhafte Hüfte, das schmerzende Kniegelenk

Sie fragen, das Endoprothesenzentrum Herne am St. Anna Hospital antwortet

14:00 – 15:30 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Konferenzraum 1 | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung werden die Fragen beantwortet: Wie kann ich das Entstehen von Arthrose vermeiden? Was kann ich zur Linderung der Schmerzen unternehmen? Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Operation? Welche Prothesen sind indiziert und wenn eine Operation notwendig ist, warum nur an einem Endoprothesenzentrum?

REFERENT: Dr. Oliver Meyer (Leitender Oberarzt) | Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

VERANSTALTER: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr | Standort: St. Anna Hospital Herne | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | zou@elisabethgruppe.de | Tel. 02325 986-2001

ANSPRECHPARTNER: Dr. Oliver Meyer | Tel. 02325 986-5047
oliver.meyer@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Schatzkugel aus Ton

15:00 – 17:00 UHR

ORT: VHS HERNE

Raum 05 (Untergeschoss) im Kulturzentrum
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Dieser Workshop bietet Gelegenheit, den Werkstoff Ton in seinen sinnlichen Qualitäten kennenzulernen und die Gestaltungskraft der eigenen Hände beim Gestalten einer einfachen Form zu erfahren. In diesem Kurs werden Sie zunächst Zeit zum Innehalten haben, Zeit, in der Sie sich Ihre eigenen inneren Schätze vergegenwärtigen und kleine symbolische Formen für diese inneren Qualitäten aus Ton modellieren können. Anschließend werden Sie unter Anleitung ein Behältnis, eine Kugel für Ihre Schätze aus Ton formen können. Wenn die Tonkugel getrocknet ist, kann sie Zuhause oder bei einem weiteren Treffen am 09.04.2017 mit Acrylfarben bemalt werden. Der kostenlose Workshop richtet sich an chronisch kranke Menschen und alle, die Spaß am Gestalten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Schürze oder ein altes T-Shirt mitbringen.

REFERENTIN: Susanne Adami (Lehrerin und Kunsttherapeutin)

VERANSTALTER: Susanne Adami | Elisabethstr. 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 54319 | susanne_adami@hotmail.de

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Adami | Tel. 02323 54319
susanne_adami@hotmail.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail bei Frau Adami

MONTAG

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

15:00 – 16:30 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Medienraum | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Vorstellung des Angebotes „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.

REFERENT/-IN: Verena Siewitz (Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR anerkannt), Thomas Goldmann (Dipl. Sozialpädagoge, Suchttherapeut VDR anerkannt)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Marienstr. 2 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER/-IN: St. Marien Hospital Eickel | Marienstraße 2 44651 Herne | verena.siewitz@elisabethgruppe.de
Tel. 0151 55442072 | thomas.goldmann@elisabethgruppe.de
Tel. 0176 19862623

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Der Gesundheit auf der Spur

15:00 – 17:30 UHR

ORT: KINDER- UND JUGENDZENTRUM „DIE WACHE“

Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

THEMA: Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren können nach Lust und Laune in der gemeinsam aufgebauten Bewegungslandschaft balancieren, klettern und sich ausprobieren. Zudem werden gesunde Brote zubereitet, Sahne zu Butter geschüttelt und Geschmackstests durchgeführt.

VERANSTALTER: Team „Die Wache“ | Tel. 02323 61428

ANSPRECHPARTNERIN: Margarete Germaine | Tel. 02323 957289
Margarete.Germaine@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Indoor-Soccer für Kids

15:00 – 16:30 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstr. 89a | 44649 Herne

THEMA: Indoor-Soccer für alle Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Wir bilden Teams und spielen gemeinsam Fußball. Der Spaßfaktor steht dabei im Vordergrund. Zum Abschluss wartet ein spannendes Elfmeterschießen auf Euch.

REFERENTIN: Carolin Jaskowiak (staatlich anerkannte Erzieherin)

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Wanne

ANSPRECHPARTNERIN: Carolin Jaskowiak | Tel. 02325 655657
carolin.jaskowiak@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

16:00 – 17:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkorstr. 29 | 44652 Herne

THEMA: In einer kleinen Gruppe wird durch entsprechende Übungen Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis trainiert, um die entsprechenden Defizite nach dem Schlaganfall wieder zu verbessern.

REFERENT: Herr Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski | Tel. 02325 969-500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Ju-Jitsu für Kinder

16:00 – 18:00 UHR

ORT: ERICH-FRIED-GESAMTSCHULE

Grabenstr. 14 | 44625 Herne

THEMA: Ju-Jitsu, was so viel wie „Siegen durch Nachgeben“ bedeutet, ist eine moderne Art der Selbstverteidigung. Kaum eine andere Sportart vereint so viele verschiedene Aspekte aus anderen Kampfsportarten (z. B. Karate, Judo, Boxen, Tae Kwon Do etc.). Ju-Jitsu-Beginner lernen spielerisch, dass es nicht nur auf Größe, Schwere oder Kraft ankommt, sondern dass vielmehr Gewandtheit und Schnelligkeit zum Ziel führen. Seid ihr neugierig geworden? Dann schaut mal bei uns rein. Wir freuen uns auf Euch! Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

REFERENTEN: Übungsleiter und Helfer des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: C. Bachor | Tel. 0234 54496532
claudia.bachor@unitybox.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Offenes Training

16:30 – 18:00 UHR

ORT: CIRCUS SCHNICK-SCHNACK E. V.

Hauptzelt über: Eschstraße 75 | 44629 Herne

THEMA: Schnuppertag im Circus Schnick-Schnack. Verschiedene Requisiten können unter Anleitung ausprobiert werden. Das Angebot richtet sich an Menschen, die Spaß am Zirkusleben haben. Offenes Training von 4 bis 99 Jahren geeignet.

REFERENT: Christian Stoll (Trainer)

VERANSTALTER: Circus Schnick-Schnack e. V. | Roonstraße 22
44629 Herne | Tel. 02323 1464122 | info@schnick-schnack.de

ANSPRECHPARTNER: Christian Stoll | Roonstraße 22 | 44629 Herne
Tel. 02323 1464122 | info@schnick-schnack.de

Schritt für Schritt werden wir fit

17:00 – 19:00 UHR

ORT: DIAKONISCHE STIFTUNG WITTEKINDSHOF

Kontakt- und Informationszentrum (KIZ)
Schulstraße 67 | 44623 Herne

THEMA: Leichte, sportliche Übungen für Jedermann.

REFERENT: Max Fischer

VERANSTALTER: Kontakt- und Informationszentrum (KIZ)
Tel. 02323 1480690 | kiz-herne@wittekindshof.de

ANSPRECHPARTNER: Max Fischer | Tel. 02323 1480690
kiz-herne@wittekindshof.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Wenn der Körper zeigt, dass die Seele leidet Psychosomatische Krankheiten und ihre Behandlung

17:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Medienraum Station 4 | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige,
Hausärzt/-innen und medizinisches Fachpersonal.

REFERENTIN: Dr. Swantje Zeiß, Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Tel. 02325 374-0
Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Swantje Zeiß
Swantje.Kuester@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Yoga

17:30 – 18:30 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V.

am EvK Herne (Seiteneingang) | Dängelstr. 28 | 44623 Herne

THEMA: Die Heilmethoden des Yoga ermöglichen es dem Körper,
so natürlich wie möglich zu funktionieren. Asanas machen den
Körper geschmeidig und den Geist wach. Sie beruhigen die
Nerven, entspannen das Gehirn und erhalten das psychische,
physiologische und emotionale Gleichgewicht. Mache Dir selbst
ein Geschenk, indem Du den ersten Schritt auf dem Weg zu Dir
selbst machst. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine
Decke und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENTIN: Aelita Ullrich (Yoga Lehrerin)

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Dängelstr. 28 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410
revital@evk-herne.de | www.revital-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Body Fit – Funktionelle Gymnastik und Cardiotraining

18:00 – 19:00 UHR

ORT: SPORTHALLE ROBERT BRAUNER SCHULE

Bergstr. 93b | 44625 Herne

THEMA: Body Fit richtet sich an alle, die Spaß an einem abwechs-
lungsreichen Ganzkörper-Workout haben. Nach einem Warm-
Up werden Elemente aus Aerobic und Rückengymnastik mit ge-
zielten Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen
kombiniert. Body Fit ist eine Kombination aus Cardio- (Herz-
Kreislauf-) und Kräftigungs-Training. Es schult die Kondition so-
wie die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

REFERENTIN: Brigitte Grand

VERANSTALTER: SportBildungswerk Herne
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking | Tel. 02323 9192384
joerg.wilking@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Offene Chorprobe zum Schnuppern

18:00 – 20:00 UHR

ORT: DEUTSCHE STRASSE 4 | 44649 HERNE

THEMA: Mädchen ab 6 Jahren, die das Singen in einem Mädchen-
chor anschauen, anhören und ausprobieren möchten. Das Re-
pertoire reicht von traditionellen Volksliedern bis hin zu Schla-
gern und Titeln aus Musicals und Operetten.

REFERENT: Bernhard Stengel (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: "Die Trixis" Mädchenchor des Ruhrgebiets
Deutsche Straße 4 | 44649 Herne | trixichor@cityweb.de

ANSPRECHPARTNERIN: Beatrix Zschech | Tel. 0209 390445
trixichor@cityweb.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Offene Chorprobe zum Schnuppern

18:00 – 20:00 UHR

ORT: GEMEINDEZENTRUM ST. MARIEN

Herzogstr. 25 | 44651 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Männer jeden Alters, die das Sin-
gen in einem Chor für sich entdecken oder wiederentdecken
möchten. Das Repertoire des Männerchores ist kirchlich und
weltlich und reicht von traditionell bis modern.

REFERENT: Bernd Sägebarth-Backwinkel (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: Kolpingchor St. Marien Eickel 1932 | Herzogstr. 25
44651 Herne | hajoch@arcor.de

ANSPRECHPARTNER: Paul Beschorner | Tel. 02325 35435
hajoch@arcor.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

MO | **12. März 2018****Magnesium – Ein Schlüsselmineral für unsere Gesundheit nur für Frauen****18:00 – 19:30 UHR****ORT: GLEICHSTELLUNGSSTELLE DER STADT HERNE**

Berliner Platz 5 (2. Obergeschoss) | 44623 Herne

THEMA: Bei Wadenkrämpfen denken wir alle an einen Magnesiummangel. Aber wussten Sie, dass Magnesiummangel auch Kopfschmerzen und Bluthochdruck verursachen kann. In diesem Vortrag soll das „Anti-Stress-Mineral“ Magnesium genauer vorgestellt werden. Erklärt wird, welche Symptome auf einen Magnesiummangel schließen lassen können und welche Schlüsselfunktion das Mineral im menschlichen Körper hat. Wie kann es überhaupt zu einem Magnesiummangel kommen? Wie kann ein Magnesiummangel behoben werden? Diese Fragen sollen in dem Vortrag geklärt werden. Ein Ausgleich des Mangels kann bei vielen chronischen Krankheiten eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes bewirken. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.koerper-wie-seele.de

VERANSTALTER: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne | Tel. 02323 16-2629
gleichstellungsstelle@herne.de

REFERENTIN: Elisabeth Strüber (Heilpraktikerin)

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16-2629
gleichstellungsstelle@herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail**Ju-Jitsu für Jugendliche und Erwachsene****MONTAG | 18:00 – 20:00 UHR****ORT: HORSTSCHULE**

Richardstr. 6 | 44625 Herne

THEMA: Ju-Jitsu, was so viel wie „Siegen durch Nachgeben“ bedeutet, ist eine moderne Art der Selbstverteidigung. Kaum eine andere Sportart vereint so viele verschiedene Aspekte aus anderen Kampfsportarten (z. B. Karate, Judo, Boxen, Tae Kwon Do etc.). Bei uns können Jugendliche und Erwachsene an abwechslungsreichen Übungseinheiten teilnehmen, wo nicht nur Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn gefördert werden, sondern auch die Abwehr gegen Waffen (z. B. Stock, Messer, Pistolen) trainiert wird. Es kommt bei Ju-Jitsu nicht nur auf Größe, Schwere oder Kraft an, sondern vielmehr Gewandtheit und Schnelligkeit führen zum Ziel. Seid Ihr neugierig geworden? Dann schaut mal bei uns rein. Wir freuen uns auf Euch! Geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

REFERENT: Übungsleiter des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: C. Schröter | Tel. 02323 32692
chris.schroeter@googlemail.com

ANMELDUNG: Nicht erforderlich**Bauch- und Rückenfit****18:00 – 19:00 UHR****ORT: FITNESS PLACE SPORT CENTER**

Bochum-Riemke | Herner Str. 464 | 44807 Bochum

THEMA: Der Bauch- und Rückenfit-Kurs fokussiert gezieltes Bauch- und Rückentraining zur Stabilisation des Corebereichs. Verringern Sie Bewegungsschmerzen oder trainieren Sie präventiv, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Bitte Sportsachen, ein Handtuch und saubere Sportschuhe mitbringen.

VERANSTALTER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
Herner Str. 464 | 44807 Bochum | Tel. 0234 95075787
fitnessplaceregional@web.de

ANSPRECHPARTNER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
fitnessplaceregional@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich**Aerobic-Mix****18:00 – 19:30 UHR****ORT: JOSEF-GRUNDSCHULE**

Stöckstr. 113 | 44649 Herne

THEMA: Ein Mix aus den beliebtesten Kurs-Trends wie z. B. Aerobic, Salsa, Tae-Bo, Fatburner- und Intervall-Training, Bodyforming und Work-Out werden zu einem attraktiven Fitnesstraining zusammengestellt. Für Frauen.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V.
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Dagmar Ambrus | Tel. 02325 35062
dagmar.ambrus@googlemail.com

ANMELDUNG: Nicht erforderlich**Wege aus dem Labyrinth der Sucht****18:30 UHR****ORT: CVJM-HAUS**

Sodinger Straße 3 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, besonders aber an Ratsuchende mit Fragen aus den Bereichen Suchtgefährdung und psychische Belastungen im Familien- und Freundeskreis. Offene Diskussionsrunde mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen: Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppe Angst, Al-Anon (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker), Suchtgruppe des Diakonischen Werkes, Guttempler-Helfergemeinschaft für Alkoholranke und deren Angehörige, Herner Elternkreis drogenabhängiger Kinder, Jugendlicher und Angehöriger, Kreuzbund e. V., Glücksspielsucht.

VERANSTALTER: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Friebe | Molenweg 7 | 44628 Herne

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Betriebsstelle Herne
Wiescherstr. 24
Telefon 02323 . 498 - 0

Betriebsstelle Eickel
Hordeler Str. 7 - 9
Telefon 02323 . 498 - 9 0

Verwaltungsdirektor:
Danh Vu
Ärztlicher Direktor:
Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff
Pflegedirektorin:
Beate Schlüter-Rickert

Im Evangelischen Krankenhaus Herne stehen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt der medizinischen, pflegerischen, therapeutischen und seelsorgerischen Versorgung. Kompetente Ärzte bieten moderne Spitzenmedizin in 12 Fachkliniken. Festgelegte Qualitätsstandards garantieren eine Behandlung auf höchstem Niveau.

Für die stationäre Patientenversorgung stehen an beiden Standorten des EvK in Herne-Mitte und in Eickel insgesamt 451 Betten zur Verfügung. Über 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen für eine umfassende Betreuung.



**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**



Medizinische Kliniken am EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Eckhard Müller

Telefon 02323 . 498 - 9 2396

Allgemeine Chirurgie

Viszeralchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Kemen

Telefon 02323 . 498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Telefon 02323 . 498 - 2021

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi

Telefon 02323 . 498 - 2029

Chefärztin Dr. med. Anne-Kathrin Dauphin

Telefon 02323 . 498 - 9 2571

Thoraxchirurgie

Chefarzt Dr. med. Dipl.-Oec. Erich Hecker

Telefon 02323 . 498 - 9 2212

Pneumologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Santiago Ewig

Telefon 02323 . 498 - 9 2454

Neurologie

Chefärztin Dr. med. Sylke Düllberg-Boden

Telefon 02323 . 498 - 2031

Innere Medizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel

Chefarzt Dr. med. Ali Halboos

Telefon 02323 . 498 - 2051

Frauenklinik

Chefärztin Luljeta Korca

Chefärztin PD Dr. med. Gabriele Bonatz

Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie Herne

Dr. med. Christoph Labisch

Dr. med. Thomas Magin

Telefon 02323 . 1472 - 444

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

Dr. med. Hanno Schäfers

Telefon 02325 . 3911

MONTAG

Finde dein Gleichgewicht Step-Aerobic mit Vorkenntnissen

18:45 – 19:45 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne | Tel. 02325 33970
info@volkshaus-roehlinghausen.de

THEMA: Das Angebot wendet sich an Frauen mit Vorkenntnissen in Step-Aerobic. Gefordert werden das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel. Wirkung: Fatburner.

REFERENTIN: Ulrike Harbott

VERANSTALTER: Volkshochschule der Stadt Herne

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Resilienz – die psychische Widerstandskraft bei unseren Kindern entwickeln und stärken

19:00 – 21:00 UHR

ORT: DAS LERNTEAM GBR

Bahnhofstr. 15 | 44623 Herne

THEMA: In diesem Vortrag erfahren Sie als Eltern, wie Sie Ihren Kindern Resilienz vermitteln können, damit sie gestärkt und selbstsicher durchs Leben gehen und die entscheidenden Ressourcen erwerben, um ihre individuellen kleinen und großen Lebensbelastungen zu bewältigen. Dies können z. B. ein Umzug, schulische Probleme, Streit mit dem Freund/der Freundin oder familiäre Schicksalsschläge sein. Wichtige Ressourcen sind u. a. Wege zur Konfliktlösung kennen, Einfühlungsvermögen, Optimismus, Kommunikationsstrategien sowie Eigenverantwortlichkeit.

REFERENTIN: Kerstin Waaga (Soziotherapeutin)

VERANSTALTER: Das Lernteam GbR | Bahnhofstr. 15
44623 Herne | Tel. 02323 1465995

ANSPRECHPARTNERINNEN: Stephanie Deutsch und Sonja Gruel
Tel. 02323 1465995 | info@daslernteam.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Offene Chorprobe zum Schnuppern

19:30 – 20:15 UHR

ORT: GEMEINDEHAUS DER JOHANNISKIRCHE

Mont-Cenis-Str. 327a | 44627 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Männer jeden Alters, die den Spaß am Singen in einem Chor entdecken oder wiederentdecken möchten. Das Repertoire der Chöre ist weit gefächert, von traditionell bis modern.

REFERENT: Joachim Stückemann (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: MGV Concordia 1892 Herne-Sodingen, Herne MGV
1862 Sangeslust, Beien-Chor Herne | Peter Bednarek
Tel. 02323 35186 | peterbednarek-peter@web.de

ANSPRECHPARTNER: Peter Bednarek | Tel. 02323 35186
peterbednarek-peter@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Yoga

19:30 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM IMPULS

Herforder Str. 11 | 44625 Herne

THEMA: Übungen unter fachlicher Anleitung, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

REFERENTIN: Martina Kandzior

VERANSTALTER: Gesundheitszentrum Impuls
Herforder Str. 11 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ömriye Wandt-Kopitz
Tel. 02325 569719 | impuls-wandt@web.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Fit & Fun

19:30 – 21:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE AN DER KÖNIGSTRASSE

Königstr. 25 | 44651 Herne

THEMA: Die Kombination aus Herz-Kreislauf Training mit anschließendem intensiven Muskelaufbauprogramm bringt nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Kondition und baut die Muskulatur des gesamten Körpers auf. Angebot für Frauen.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: D. Ambrus | Tel. 02325 35062

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Kick-Boxen

20:00 – 22:00 UHR

ORT: HORSTSCHULE

Richardstr. 6 | 44625 Herne

THEMA: Wir bieten ein konditionell forderndes und schweißtreibendes Training unter professioneller Leitung von Europa-Vizemeister Dirk Mell. Es werden abgestimmte Faust- und Fußtechniken in Kombination mit einem hohen Maß an Schnelligkeit, Gewandtheit und Präzision vermittelt, die eine ausgezeichnete Grundlage für die Teilnahme an Wettkämpfen bieten. Doch auch ohne Wettkampfinteresse könnt Ihr bei uns Euren Körper voll austrainieren. Neue Interessenten sind uns immer herzlich willkommen.

REFERENT: Dirk Mell (Europa-Vizemeister, Übungsleiter des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V.)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: L. Müller | Tel. 02302 1697546
dax100@yahoo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Schauen Sie
auf eine Tasse
Kaffee vorbei!

Bestens umsorgt in Herne!

Vom selbstständigen Wohnen im Appartement bis zur 24-Stunden-Betreuung in der Stationären Pflege – wir finden das Wohn- bzw. Pflegemodell, das zu Ihnen passt. Nicht nur für heute, sondern auch für die Zukunft.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Betreutes Wohnen
- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Demenzpflege
- Ambulanter Dienst



Seniorenresidenz
Curanum Herne

Sie finden uns hier:

Zur-Nieden-Straße 1a-d • 44651 Herne • Telefon: 02325 961-0
E-Mail: herne@korian.de • www.korian.de

DIENSTAG

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER

Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herne Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken-, Kopf- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59,- statt 89,- Euro an. Termin nach Vereinbarung.

REFERENTEN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker | Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 90120 | info@zaenker-web.de

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Rückenschule: Fitness, Kraft und Entspannung für den Rücken

8:45 – 9:45 UHR UND 10:00 – 11:00 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und seinen Bewegungsradius vergrößern. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, hilft dabei Verspannungen zu lösen und sorgt für eine bessere Haltung. Die Teilnehmer/-innen bekommen viele nützliche Anregungen, die helfen, ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

REFERENTIN: Dagmar Ambrus

VERANSTALTER: SportBildungswerk Herne
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking | Tel. 02323 9192384
joerg.wilking@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Rückenfit

9:00 – 10:00 UHR

ORT: FITNESS PLACE SPORT CENTER

Bochum-Riemke | Herner Str. 464 | 44807 Bochum

THEMA: Der Rückenfit Kurs umfasst ein abwechslungsreiches und zielführendes Spezialprogramm, das die komplette Rückenmuskulatur kräftigt, fördert und aktiviert. Geeignet für alle Alters- und Leistungsstufen. Bitte Sportsachen, ein Handtuch und saubere Sportschuhe mitbringen.

VERANSTALTER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
Herner Str. 464 | 44807 Bochum | Tel. 0234 95075787
fitnessplaceregional@web.de

ANSPRECHPARTNER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
fitnessplaceregional@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Vorstellung des Reformers (Pilates)

9:00 – 11:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Entspannungsraum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, welche durch die sanfte Pilates-Methode auf dem Reformer ihren Körper besser kennenlernen wollen, gezielt Muskulatur aufbauen, Strukturen dehnen und Fehlhaltungen korrigieren möchten.

REFERENTIN: Susanne Geitel
(Physiotherapeutin und Polester Pilates-Trainerin)

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort: St. Anna Hospital Herne | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | Tel. 02325 986-2450
annavita@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Susanne Geitel | Karolin Itzek
Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch, per E-Mail oder persönlich
– max. 10 Teilnehmer/-innen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:00 – 11:00 UHR

ORT: DRK-HAUS | Berliner Platz 4 | 44623 Herne

THEMA: Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für die Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegenwirken zu können. Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch untereinander. Wer, wenn nicht die Betroffenen selbst, wissen am besten, was Hilfe und Erleichterung verschafft. Durch Ihre eigene Aktivität können Sie ganz entscheidend zur Verbesserung ihrer Osteoporose-Problematik beitragen. Unsere Gruppe bietet ihnen die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining Ihrer Erkrankung entgegenzuwirken. Nicht nur die Knochen werden dabei gestärkt, ebenso die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- oder Hockergymnastik haben Sie auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter gute Voraussetzungen dafür, der Osteoporose Paroli bieten zu können. Die Teilnahme an der zusätzlich angebotenen Wassergymnastik kann ebenfalls mit dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.

REFERENTIN: Frau Wullenkord

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski | Tel. 02325 969-500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Sehtest 3D

Der modernste Sehtest

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Kann ich noch gut sehen? Stimmt meine Brille noch? Ausführliche Sehberatung!

REFERENT/-IN: Dipl.-Ing. (FH) Sandra Tönnies und Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

VERANSTALTER: Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: info@hausderoptik.de | Tel. 02325 77041

Seniorengymnastik

9:15 – 10:15 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Bewegungsraum | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Übungskombinationen zur Förderung des Geschicklichkeits-, Reaktions- und Konzentrationsvermögens sowie der Eigenaktivität in Form von Bewegungsangeboten (z. B. Sitztanz).

REFERENTINNEN: Annika Stallasch (Ergotherapeutin), Vanessa Kalfopulos (Ergotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Tel. 02325 374-0 Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Judith Pitz | Vanessa Kalfopulos Tel. 02325 374-4000

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 374-4000

Was ist Osteoporose und welche Behandlungsmethoden gibt es?

9:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Vortragsraum | Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung erklären die Oberärzte des Rheumazentrum Ruhrgebiet, was 'Osteoporose' ist und welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Die Veranstaltung richtet sich an Rheumapatient/-innen und Interessierte.

REFERENTEN: Oberärzte des Rheumazentrums Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet Sekretariat Prof. Dr. Jürgen Braun, Frau Mannes: Tel. 02325 592-131 | Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Priv.-Doz. Dr. Xenophon Baraliakos Tel. 02325 592-131 | xenophon.baraliakos@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter Tel. 02325 592-131

Indoor-Cycling für Einsteiger

10:00 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM IMPULS

Herforder Str. 11 | 44625 Herne

THEMA: Ausdauersport auf stationären Fahrrädern zu motivierender Musik.

REFERENT: Justin Götz

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz | Tel. 02325 569719 impuls-wandt@web.de

VERANSTALTER: Gesundheitszentrum Impuls Herforder Str. 11 | 44625 Herne

ANMELDUNG: Telefonisch

Tag der offenen Tür

10:00 – 17:00 UHR

ORT: VITAKUSTIK HÖRGERÄTE

Hauptstr. 13 | 44651 Herne

THEMA: Neueste Hörgerätetechnik, kleine Bauformen/diskrete Hörlösungen; TV-Anbindung, Funk-Lösungen.

VERANSTALTER: Vitakustik Hörgeräte | Hauptstr. 13 | 44651 Herne herne.eickel@vitakustik.de

ANSPRECHPARTNERIN: Kerstin Knop

ANMELDUNG: Nicht erforderlich


jetzt
auch auf



In der
Lichtburg-
Passage!

Das Lernteam

Nachhilfe

**Dyskalkulie- und
LRS-Förderung**

Kursangebot u.a. zu den Themen:

Leistungscoaching, Lernen lernen,
Aufsatz-Training, Sprachkurse,
Prüfungsangst, 1x1 und Textaufgaben

www.daslernteam.de
0 23 23 – 146 5995

Bahnhofstr. 15
44623 Herne

DIENSTAG

Bauch Express

10:00 – 10:30 UHR

ORT: FITNESS PLACE SPORT CENTER

Bochum-Riemke | Herner Straße 464 | 44807 Bochum

THEMA: Der Bauch Express-Kurs beinhaltet ein umfangreiches Bauchtraining mit vielen Variationen in bloß 30 Minuten. Bitte Sportsachen, ein Handtuch und saubere Schuhe mitbringen.

VERANSTALTER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
Herner Str. 464 | 44807 Bochum | Tel. 0234 95075787
fitnessplaceregional@web.de

ANSPRECHPARTNER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
fitnessplaceregional@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Mit-Mach-Frühstück!

10:00 – 12:00 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

THEMA: Mit-Mach-Frühstück auf dem Abenteuerspielplatz Hasenkamp! Gemeinsam mit der Fachfrau für Ernährung Martina Rudel möchten wir mit Ihnen einen entspannten Vormittag genießen... Leckeres Frühstück, Kaffee, Quatschen und ein kleiner Informations-Geschmack. Wir freuen uns auf Sie! Eine Mit-Mach-Aktion für Eltern von Vorschulkindern. 15 Personen.

REFERENTINNEN: Nadine Grichel (M.A. Soziale Arbeit), Martina Rudel (Fachfrau für Ernährung und Gewichtsmanagement (IHK), durch dick & dünn in Herne Eickel)

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Herne-Mitte | Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082 | asp@herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Nadine Grichel | Tel. 02323 1460286
nadine.grichel@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Meditation und ihre positiven Wirkungen

10:00 – 12:00 UHR

ORT: SENIORENANLAGE

des Wohnungsverbands Herne eG | Poststr. 43-45 | 44629 Herne

THEMA: Die positiven Wirkungen von Meditation werden zunehmend wissenschaftlich untersucht. Auch zur Bewältigung von Stress und Depressionen werden Achtsamkeit und Meditation eingesetzt. Selbst in den Weiterbildungsangeboten internationaler Konzerne findet sich Meditation als Mittel zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit. An diesem Vormittag werden die wichtigsten Meditationsformen praktisch geübt und über ihre Wirkungen wird informiert. Alle Fragen zur Meditation werden kompetent beantwortet.

REFERENT: Thomas Hamann

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Betha
Tanja.Betha@wohnungsverband-herne.de | Tel. 02323 9949114

VERANSTALTER: Wohnungsverband Herne eG | Bochumer Str. 35
44623 Herne | Tel. 02323 994910

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gymnastik im Sitzen

10:00 – 11:00 UHR

ORT: ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSGRUBER PARK

Bergmannstr. 20 | 44651 Herne | Speiseraum

THEMA: Bewegungsförderung, Steigerung der Mobilität, Sturzprophylaxe. Zudem erfolgt Konditionstraining sowie ein Training der motorischen Fähigkeiten mit Musik und der Durchführung im Sitzen.

REFERENTIN: Frau Pauly

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfezentrum Königsgruber Park
Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Pauly (Soziale Betreuung)
Tel. 02325 969137 | d.pauly@drk-herne.de oder
m.wewers@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Selbsthilfegruppe für Parkinsonbetroffene

10:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkortstr. 29 | 44652 Herne

THEMA: Mit Parkinson nicht allein sein! Sie sind von der Parkinson'schen Krankheit betroffen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sich unserer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Jeden Dienstag zwischen 10:30 und 12:00 Uhr können Sie uns im Rotkreuzhaus an der Harkortstr. 29 antreffen. Das Leben mit dieser chronischen Krankheit ist eine große Herausforderung. Daher kann es hilfreich und sinnvoll sein, die Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Hier können Sie eigene Erfahrungen mit anderen Parkinsonbetroffenen austauschen und bessere Kenntnisse über die Erkrankung gewinnen. In der Gemeinschaft mit anderen Erkrankten können Sie den nötigen Rückhalt dafür finden, sich mit der Krankheit zurecht zu finden und immer wieder neuen Lebensmut zu schöpfen – Gemeinschaft hilft!

In Bewegung bleiben! Typisches Merkmal im Verlauf der Parkinson-Krankheit sind die Einschränkungen der Beweglichkeit. Durch regelmäßige körperliche Aktivität können Sie neben der Medikamenteneinnahme selbst dazu beitragen, Ihre Beweglichkeit über lange Zeit zu erhalten. Zu unseren Gruppenaktivitäten gehört deshalb immer auch ein Beweglichkeitstraining. Durch entsprechend angeleitete Übungen wird so unerwünschten Krankheitsfolgen entgegengewirkt. Ganz allgemein wirkt sich das gemeinsam durchgeführte Training nicht nur positiv auf die Beweglichkeit aus. Auch Selbstwahrnehmung und Wohlbefinden werden gestärkt durch das Gefühl, der Krankheit aktiv entgegenwirken zu können. Werden Sie aktiv!

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Sport mit Arthrose

14:00 – 16:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Trainingsraum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung möchte Möglichkeiten und Grenzen der Medizinischen Training-Therapie (MTT) interessierten Betroffenen veranschaulichen. Natürlich können dabei auch unterschiedliche Geräte und Übungen unter therapeutischer Anleitung ausprobiert werden.

REFERENT: Ulrich Schröder (Diplomsportlehrer)

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort: St. Anna Hospital Herne | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | Tel. 02325/986-2450
annavita@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Schröder | Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Planetenklangschaalen stellen sich vor „Seelenmassage“ und „Klangbad“ zum inneren Ausgleich und zur Gesunderhaltung

14:00 – 15:30 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM RÖHLINGHAUSEN

Hofstr. 6 | 44651 Herne

THEMA: Die sanften Klänge von Planetenklangschaalen harmonisieren gezielt Körper-, Sinnes- und Selbstwahrnehmung. Diese Schwingungen entspannen, gleichen aus, können Muskelverkrampfungen und Blockaden lösen, regen Selbstheilungskräfte an und dienen so unserer Gesunderhaltung. Durch die tiefe Entspannung, die meist rasch einsetzt, können sich Ruhe und Erholung ausbreiten. Innere Harmonie kann entstehen und Regeneration auf allen Ebenen des Seins ist möglich. Die angenehme Vibration der Schalen auf dem bekleideten Körper wird häufig wie eine wohltuende „Seelenmassage“ empfunden. Auch Klangreisen oder Klangmeditationen sind eine hervorragende Möglichkeit eine entspannende „Auszeit“ in unserem hektischen Alltag zu bekommen – diese werden oft als ein „Klangbad“ beschrieben. Der Umgang mit Stress und Überforderung kann positiv beeinflusst und vorhandene Ressourcen können aktiviert werden. Kurz gesagt, es tut einfach gut!

REFERENTIN: Eveline Haase (gelernte Kinderkrankenschwester, Heilenergetikerin, Künstlerin)

VERANSTALTER: Praxis & Atelier Lebensgarne | Eveline Haase
Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne-Wanne
kontakt@lebensgarne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Bredemeier | Tel. 02325 9768072
KiTa.hofstrasse@herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Multimodale Schmerztherapie: Wie geht das?

14:00 – 16:30 UHR

ORT: KAPELLE IM EVK HERNE

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: 14:00 – 15:00 Uhr: Beginn mit Kurzvorträgen à 10 Minuten (Spez. Schmerztherapie, Orthopädie, Physiotherapie, Schmerzpsychologie, Pain Nurse). **15:00 – 16:30 Uhr:** Demonstration verschiedener Therapiebausteine der Multimodalen Schmerztherapie (u. a. Konzentrationstraining, Aromatherapie und Entspannungsverfahren (Gruppen im 30-Min.-Takt), Verfahren zur Schmerzreduktion etc.).

VERANSTALTER: Evangelisches Krankenhaus Herne | Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie | Team der Multimodalen Schmerztherapie

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Hoffmann (Ltd. Oberärztin Spezielle Schmerztherapie) | e.hoffmann@evk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Das alternde Immunsystem

14:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung für Herner Bürger/-innen

REFERENTIN: Prof. Dr. Nina Babel (Fachärztin, Medizinische Klinik 1)

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne | Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Medizinische Klinik 1
Prof. Dr. Timm H. Westhoff, Tel. 02323 499-1671
Prof. Dr. Nina Babel, Tel. 02323 499-5141
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sekretariat Barbara Grodeck
Tel. 02323-499-1671 | barbara.grodeck@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Nicht-medikamentöse Blutdrucksenkung Was kann ich tun?

14:30 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung für Herner Bürger/-innen

REFERENT: Prof. Dr. Timm H. Westhoff
(Direktor, Medizinische Klinik 1)

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Medizinische Klinik 1
Prof. Dr. Timm H. Westhoff | Tel. 02323 499-1671
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sekretariat Barbara Grodeck
Tel. 02323 499-1671 | barbara.grodeck@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

DIENSTAG

Auszeit für mich

15:00 – 16:30 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V.

am EvK Herne | Düngelestr. 28 (Seiteneingang) | 44623 Herne

THEMA: Stress gehört für die meisten von uns zum Alltag. Gut, wenn man weiß, wie sich gegensteuern lässt. Entspannungsübungen helfen beim Abschalten und Zur-Ruhe-Kommen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken wie die Igelballmassage, eine Einführung in das Autogene Training und eine Phantasiereise kennen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

REFERENTIN: Anja Stolte (Übungsleiterin B)

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Düngelestr. 28 | 44623 Herne

Tel. 02323 49824-10 | revital@evk-herne.de

www.revital-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

revital@evk-herne.de | www.revital-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

FAMILY ON ICE!

15:00 – 18:30 UHR

ORT: EISSPORTHALLE IM GYSENBURG

Gysenberghallen GmbH | Am Revierpark 22 | 44627 Herne

THEMA: Dieses Angebot richtet sich an Kinder von 7 bis 12 Jahren und deren Eltern. Wir treffen uns um 15 Uhr am Heisterkamp und fahren gemeinsam mit den stadt eigenen Bussen zur Eishalle. Rückkehr ist gegen 18.30 Uhr am Heisterkamp.

VERANSTALTER: Kinder- Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“ | Heisterkamp 62 | 44652 Herne | Tel. 02325 375591

ANSPRECHPARTNERIN: Alexandra Tisch | Tel. 02325 375591

alexandra.tisch@herne.de

ANMELDUNG: Schriftliche Anmeldevordrucke sind im Heisterkamp abzuholen und müssen spätestens am Donnerstag, den 08.03.2018 ausgefüllt im Heisterkamp wieder abgegeben werden.

Cholesterin und Arteriosklerose

Es gibt Neuigkeiten

15:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung für Herner Bürger/-innen

REFERENT: Dr. Frederic Bauer

(Leitender Oberarzt, Medizinische Klinik 1)

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Medizinische Klinik 1 | Prof. Dr. Timm H. Westhoff,
Tel. 02323-499-1671 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sekretariat Barbara Groddeck

Tel. 02323-499-1671 | barbara.groddeck@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

SSB-Aktivtag „Sport der Älteren“

15:00 – 18:00 UHR (EINLASS 14:00 UHR)

ORT: KULTURZENTRUM

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Ziel dieses traditionellen Aktivtages im LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“ ist es, alle Bürger/-innen zu mehr Bewegung aufzufordern. Bewegung, Spiel und Sport helfen, den Alltag gesund und aktiv zu gestalten und tragen zu besserer Lebensqualität bei. Besonders die Themenfelder, die für Ältere wichtig sind (Kräftigung, Beweglichkeit, Sinnesorientierung und Sturzprophylaxe) werden umfassend angesprochen. Kompetente Übungsleiter/-innen aus Herner Sportvereinen geben praktische Anregungen in diesen Bereichen. Mitmachangebote motivieren, Bewegungs- und Sportangebote auszuprobieren. Informationen über das vielfältige Angebotspektrum der Herner Sportvereine laden zu regelmäßiger Bewegung ein. Alle Interessierten können sich zu dieser Veranstaltung über die Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“ im Stadtsportbund Herne e. V. oder über einen Sportverein anmelden.

REFERENTEN: Kooperationspartner: Herner Sportvereine, AOK NordWest, Verkehrswacht, Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne, Herner Pflegestützpunkte, Familien- und Krankenpflege, Convita-Apotheke, Herner Hausärzte, Weißer Ring

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V. | Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in HERNE“ | Bahnhofstr. 143
44623 Herne | Tel. 02323 53693 | info@ssb-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Thiele | Tel. 02323 9180630

senioren@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Reflux – Wenn die Speiseröhre brennt

15:30 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Hörsaal 3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Der Vortrag wendet sich an Patient/-innen mit Beschwerden infolge einer Refluxkrankheit (Sodbrennen, Schmerzen in der Speiseröhre, Aufstoßen, Rückfluss von Mageninhalt etc.). Diskutiert werden medikamentöse und operative Therapiemöglichkeiten.

REFERENTEN: Dr. Johannes Schweinfurth (Leitender Arzt, Abteilung für Gastroenterologie), Dr. Steffen Szczerba (Oberarzt, Abteilung für Gastroenterologie), Dr. Jens-Peter Hölzen (Kommissarischer Chefarzt, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie)

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Abteilung für Gastroenterologie | Dr. Johannes Schweinfurth
Tel. 02323 499-5119 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dr. Johannes Schweinfurth

Tel. 02323 499-5119

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Kinderturnen

16:00 – 17:30 UHR
(VON 4 BIS 7 JAHREN)

ORT: CLAUDIUSCHULE
Claudiusstr. 88 | 44649 Herne

THEMA: Kommt und probiert Euch aus! Unsere Kinder haben heutzutage kaum Gelegenheiten sich auszutoben und erst recht keine Anregungen für ein bewegungsintensives Ausprobieren und Festigen von Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Rollen, Laufen usw. Bei uns wird geklettert, geturnt, gerannt, gesprungen, getobt, gespielt und vor allem viel gelacht. Für Kinder von 4 bis 7 Jahren.

REFERENTEN: Übungsleiter und Helfer des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: C. Bachor | Tel. 0234 54496532
claudia.bachor@unitybox.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Reha-Sport

Sport in der Krebsnachsorge

16:00 – 18:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OVERWEGSTRASSE
Overwegstr. 32 | 44625 Herne

THEMA: Die Reha-Sportabteilung bietet die Möglichkeit zu sportlichen Aktivitäten mit Gleichbetroffenen. Die Übungsstunden sind auf das Krankheitsbild abgestimmt und werden von qualifizierten Übungsleiterinnen geleitet. Bei Ausdauertraining, Gymnastik, Spiel und einfachen Entspannungsformen kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Nur für Frauen.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: U. Harbott | Tel. 02323 490958
herzschlag2007@gmx.de

ANMELDUNG: Telefonisch



PRAXIS OLIVIER
ZAHNARZT IN HERNE

Mehr
Lebens-
qualität



durch
starke
Zähne

PRAXIS OLIVIER
Dr. Tim Olivier, MSc
(Master of Science - Parodontologie)

BOCHUMER STR. 38 / 44623 HERNE
info@zahnmedizin-herne.de
Tel. 02323 . 411 27

WWW.ZAHNMEDIZIN-HERNE.DE

DIENSTAG

Selbsthilfegruppe „Die Blase“

16:00 – 18:00 UHR

ORT: DRK-HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Krankheit. Dazu sind alle Menschen mit Blasenentleerungsstörung/Inkontinenz sowie Ersatzblase/Pouch, Blasenschrittmacher usw. eingeladen.

REFERENTIN: Frau Jungbluth

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski | Tel. 02325 969-500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Leicht und lecker kochen

16:00 – 19:00 UHR

ORT: DIAKONISCHE STIFTUNG WITTEKINDSHOF

Kontakt- und Informationszentrum (KIZ)
Schulstraße 67 | 44623 Herne

THEMA: Für alle, die Spaß am leichten Kochen haben.

REFERENTIN: Frau Birgit Weschollek

VERANSTALTER: Kontakt- und Informationszentrum (KIZ)

SCHULSTRASSE 67 | 44623 Herne | Tel. 02323 1480690
kiz-herne@wittekindshof.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Birgit Weschollek | Tel. 02323 1480690
kiz-herne@wittekindshof.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Rollatortanz – wir lassen uns die Freude am Tanzen nicht nehmen

16:00 – 17:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne | Besucherrestaurant

THEMA: Beim Rollatortanz dürfen sich alle angesprochen fühlen, die auf ein Hilfsmittel zur Unterstützung beim Gehen angewiesen sind. Hier wird die Lücke zwischen Tanzen im Sitzen und dem freien Tanzen auf der Fläche geschlossen. Lassen Sie sich von der Melodie tragen und trainieren Sie Ihren Körper und Geist.

REFERENTINNEN: Frau Nieswandt | Frau Stettner

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: s.nieswandt@drk-herne.de
Tel. 02325 969-5803

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Inklusives Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

16:30 – 18:00 UHR

18:00 – 19:30 UHR

19:30 – 21:15 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE | Königstr. 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnuppertraining für alle Altersgruppen, offen für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen und Gruppenhelfer/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstr. 63 | 44652 Herne | Tel. 0177 2227991
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 162213 (di.) | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Rauchfrei leben

16:30 – 17:30 UHR

ORT: MEDIZINISCHE REHABILITATIONSEINRICHTUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Aufenthaltsraum | Marienstr. 1 | 44651 Herne

THEMA: Bei dieser Veranstaltung wird das Tabakentwöhnungsprogramm vorgestellt. Das Programm richtet sich an alle erwachsenen Raucher, die sich entschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören und zukünftig rauchfrei sein wollen. Wir arbeiten nach einem praxisbewährten Therapieprogramm. Die Schwerpunkte liegen dabei auf der Verhaltens- und Nikotinersatztherapie. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände. Es bietet eine professionelle Unterstützung auf dem Weg in das rauchfreie Leben.

REFERENTINNEN: Verena Siewitz (Sozialarbeiterin),
Irina Gettmann (Dipl.-Psychologin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne | Tel. 02325 374-0
irina.gettmann@elisabethgruppe.de
verena.siewitz@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Verena Siewitz | Tel. 0176 19862953,
Irina Gettmann | Tel. 02325 61665

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Integratives Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

16:30 – 18:00 UHR

18:00 – 19:30 UHR

19:30 – 21:15 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIG-STRASSE | Königstr. 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnuppertraining für alle Altersgruppen.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen und Gruppenhelfer/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne | Tel. 0177 2227991
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 162213 (di.) | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Dance (6 bis 12 Jahre)

16:30 – 17:30 UHR UND 17:30 – 18:30 UHR

ORT: LAURENTIUSSCHULE

Gahlenstr. 5 | 44653 Herne

THEMA: Hast Du Spaß an Bewegung und cooler, aktueller Musik? Wir studieren Tänze aus den unterschiedlichsten, internationalen Tanzrichtungen ein. Trainiere Dein Dance Feeling! Du bist herzlich zu einem Probetraining eingeladen. Der Spaß am Tanzen steht bei uns immer an erster Stelle! Mach mit - wir freuen uns auf Dich!

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: C. Bachor | Tel. 0234 54496532
claudia.bachor@unitybox.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Offene Chorprobe zum Schnuppern

17:00 – 18:30 UHR

ORT: ST. BARBARA-PFARRZENTRUM

Hofstr. 2 | 44652 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Männer jeden Alters, die den Chorgesang für sich entdecken oder wiederentdecken möchten. Das Repertoire des Männerchores reicht von Klassik und Kirchenmusik bis hin zu Seemannsliedern und Schlägern.

REFERENT: Wolfgang Ballhausen (Leitung der Chorprobe)

ANSPRECHPARTNER: Günther Freund | Tel. 02325 34862,
Bernhard Dilcher | b.dilcher@web.de

VERANSTALTER: MGV Sängervereinigung Röhlinghausen 1877
Hofstr. 2 | 44652 Herne | b.dilcher@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Kopfschmerzen – wenn der Kiefer knirscht

17:00 – 17:45 UHR

ORT: HARANNI ACADEMIE

Schulstraße 30 | 44623 Herne

THEMA: Wenn dauerhaft Kopf, Rücken oder Muskeln schmerzen, können die Probleme vom Kausystem kommen. Auch Schmerzen im Gesicht, Nacken oder Augen können hiermit im Zusammenhang stehen. Heute fasst man das Krankheitsbild unter CHD zusammen. Lösungsansätze für das komplexe Krankheitsbild werden dargestellt.

REFERENT: Dr. med. dent. Ingo-W. Paeske (Zahnarzt)

VERANSTALTER: Zahnmedizin an der Haranni-Clinic | Schulstraße 30
44623 Herne | Tel. 02323 9468150 | info@haranni-clinic.de

ANSPRECHPARTNER: Dr. Ingo Paeske | Tel. 02323 9468150
paeske@haranni-clinic.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Feldenkrais

17:00 – 18:00 UHR

ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet | Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik
Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung für interessierte Bürgerinnen und Bürger. Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen.

REFERENTIN: Malgosia Rolla (Beschäftigungstherapeutin)

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstr. 45 | 44649 Herne | Tel. 02325 592-600
physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592-751
physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Per E-Mail oder Telefon

Kochcontest „Dose trifft Frisches“

17:00 – 20:00 UHR

ORT: KINDER- UND JUGENDZENTRUM „DIE WACHE“

Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

THEMA: Teenies im Alter von 11 bis 14 Jahren stellen den Vergleich an: Was schmeckt besser? Selbst gekocht oder das gleiche Gericht aus der Dose?

VERANSTALTER: Team „Die Wache“ | Tel. 02323 61428

ANSPRECHPARTNERIN: Margarete Germaine | Tel. 02323 957289
Margarete.Germaine@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

DIENSTAG

Eurythmie

Ein freier Rücken – eine Frage der inneren Haltung

17:00 – 18:00 UHR

ORT: RATHAUS HERNE-WANNE

Sitzungssaal | Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Die fließend-harmonischen Bewegungen der Eurythmie sprechen unmittelbar den ganzen Menschen an: die körperliche, emotionale und kognitive Ebene. So bieten sie eine angenehme Möglichkeit einen Gegenpol zu chronischen Belastungen wie Stress oder Einseitigkeiten im Alltag zu schaffen, welche sich häufig in Verspannungen, z. B. von Schultern und Rücken äußern. Im gemeinsamen Bewegen in der Gruppe sich finden, sich begegnen und den eigenen inneren Raum entdecken – und darüber zu sich selber kommen. Worte, Bilder, Gedichte und Rhythmen bringen in Schwung und sind die Brücke, über die man diese Momente erfahren und gestalten kann. Die erlernten Übungen können selbständig zuhause ausgeführt werden und einen Weg zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit aufzeigen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

REFERENTIN: Susanne Fass (Eurythmietherapeutin)

VERANSTALTER: Susanne Fass (Eurythmietherapeutin) | Eickeler Bruch 141 | 44652 Herne | 02325/34243 | susanne.fass@web.de

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Fass | Tel. 02325 34243
susanne.fass@web.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail bis 12.03.2018

Reha-Sport

Sport in der Krebsnachsorge

17:15 – 19:15 UHR

ORT: CLAUDIUSCHULE

Claudiusstr. 88 | 44649 Herne

THEMA: Die Reha-Sportabteilung bietet die Möglichkeit zu sportlichen Aktivitäten mit Gleichbetroffenen. Die Übungsstunden sind auf das Krankheitsbild abgestimmt und werden von qualifizierten Übungsleiterinnen geleitet. Bei Ausdauertraining, Gymnastik, Spiel und einfachen Entspannungsformen kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Nur für Frauen.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: U. Harbott | Tel. 02323 490958
herzschlag2007@gmx.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Aero-BOP-Fun

17:30 – 19:30 UHR

ORT: KÖNIGIN-LUISEN-SCHULE

Wilhelmstr. 89b | 44649 Herne

THEMA: Dieses ganzheitliche Training bringt den Körper mit viel Spaß und mit Hilfe ausgesuchter Hilfsmittel wie Step- und Aero-Pads schnell gezielt in Form.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: D. Ambrus | Tel. 02325 35062

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Finde dein Gleichgewicht – Gymnastik Fit

17:45 – 18:45 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne | Tel. 02325 33970

info@volkshaus-roehlinghausen.de

THEMA: Das Angebot verbindet Bewegungsspiele und Übungen für den ganzen Körper in angenehmer Atmosphäre mit Spaß und Freundlichkeit. Wirkung: Unbeweglichkeit sowie Muskel- und Herz-Kreislaufschwächen ausgleichen.

REFERENT: Klaus Schlicker

VERANSTALTER: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Volleyball

18:00 – 20:00 UHR

ORT: ERICH-FRIED-GESAMTSCHULE

Grabenstr. 14 | 44625 Herne

THEMA: Komm Spielen! Wir sind eine gemischte, engagierte Freizeit- und Breitensport Volleyballmannschaft, trainieren vielseitig und haben gemeinsam immer viel Spaß. Neben einem intensiven Aufwärmprogramm erweitern wir unsere Volleyballqualitäten mit gezielten Übungen. Probetraining für Männer und Frauen - Ihr seid herzlich eingeladen!

REFERENTEN: Übungsleiter des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (Herne)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: A. Ciecior | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Hockergymnastik mit dem Theraband

18:00 – 19:00 UHR

ORT: TURNHALLE OTTO-HAHN-GYMNASIUM

Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

THEMA: Die Morbus Bechterew-Gruppe Herne bietet Rehasport an. Vor allem soll die Stärkung der Skelettmuskulatur so wie die Mobilisation der Wirbelsäule vorangebracht werden.

REFERENTIN: Cornelia Henze

VERANSTALTER: Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e. V. | Gruppe Herne Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Cornelia Henze | Tel. 02325 52932

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 52932

Total-Body-Workout

18:00 – 20:00 UHR

ORT: OVERWEGSCHULE

Overwegstr. 32 | 44628 Herne

THEMA: Wechselndes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining, besonders Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Angebot für Frauen.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS) Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512 info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: D. Ambrus | Tel. 02325 35062

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Weißer Zahnimplantate aus Keramik:

Wie geht das und wann geht das?

18:15 – 19:00 UHR

ORT: HARANNI ACADEMIE

Schulstraße 30 | 44623 Herne

THEMA: Vortrag | Zahnimplantate aus Titan sind seit Jahrzehnten bekannt und bewährt. Jetzt gibt es auch weiße Implantate aus Zirkondioxid. Was unterscheidet sie? Wie funktionieren sie? Könnten sie auch etwas für mich sein?

REFERENT: Dr. med. dent. Kay Pehrsson, Fachzahnarzt für Oralchirurgie

VERANSTALTER: Zahnmedizin an der Haranni-Clinic | Schulstraße 30 44623 Herne | Tel. 02323 9468150 | info@haranni-clinic.de

ANSPRECHPARTNER: Dr. Kay Pehrsson | Tel. 02323 9468150 pehrsson@haranni-clinic.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Dance (ab 13 Jahren)

18:30 – 19:30 UHR

ORT: LAURENTIUSSCHULE | Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

THEMA: Hast Du Spaß an Bewegung und cooler, aktueller Musik? Wir studieren Tänze aus den unterschiedlichsten, internationalen Tanzrichtungen ein. Trainiere Dein Dance Feeling! Elemente aus verschiedenen Tanzrichtungen werden zu Kombinationen verbunden. Du bist herzlich zu einem Probetraining eingeladen. Der Spaß am Tanzen steht bei uns immer an erster Stelle! Mach mit - wir freuen uns auf Dich! Ab 13 Jahren für Mädels.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS) Postfach 101232 | 44602 Herne | 02325/46512 info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Bachor

Tel. 0234 54496532 | claudia.bachor@unitybox.de

ANMELDUNG: Erforderlich

Wie kann die Osteopathie helfen?

18:30 UHR

ORT: NATURHEILPRAXIS SCHEUNEMANN

Bahnhofstr. 7a | seitlicher Eingang City-Center | 44623 Herne

THEMA: "Leben ist Bewegung" ist ein Leitsatz der Osteopathie. Der Begründer Dr. Andrew Taylor Still entwickelte durch sein fundiertes Wissen wichtige Grundlagen. Der Körper besteht aus unzähligen, miteinander verbundenen Strukturen. Beschwerden durch funktionelle Störungen und Blockaden, häufig in Verbindung mit Schmerzen, werden durch Therapeut/-innen manuell (mit den Händen) therapiert und somit wieder in Bewegung gebracht. Im Vortrag wird die Osteopathie, eine immer bekannter werdende Behandlungsmethode, näher erklärt. Wer darf sie anwenden und wann ist sie sinnvoll?

REFERENTIN: M. Scheunemann (Heilpraktikerin)

VERANSTALTER: Heilpraktikerin M. Scheunemann | Bahnhofstr. 7a 44623 Herne | Seitlicher Eingang City-Center | Tel. 02323 2072972 | info@heilpraktikerin-scheunemann.de

ANSPRECHPARTNERIN: Heilpraktikerin M. Scheunemann Tel. 02323 2072972 | info@heilpraktikerin-scheunemann.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail



DIENSTAG

13. März 2018

Offene Chorprobe zum Schnuppern

18:30 – 20:30 UHR

ORT: MUSIKSCHULE HERNE

Gräffstr. 43 | 44623 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für junge und jung gebliebene Menschen, die den Chorgesang für sich entdecken oder wiederentdecken möchte. Das Repertoire des gemischten Chores reicht von Klassik bis hin zu Jazz, Rock und Pop.

REFERENT: Joachim Stückemann (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: Invitation e. V. | Gräffstr. 43 | 44623 Herne
perrosenwagen@gmail.com

ANSPRECHPARTNERIN: Margarete Wagner-Rosenberger
perrosenwagen@gmail.com

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Offene Chorprobe zum Schnuppern

19:00 – 21:00 UHR

ORT: GEMEINDEHAUS AN DER BARBARAKIRCHE

An der Barbarakirche 1 | 44628 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Männer jeden Alters, die das Singen in einem Chor für sich entdecken oder wiederentdecken möchten. Das Repertoire des Männerchores ist kirchlich und weltlich und reicht von traditionell bis modern.

REFERENT: Werner Sawatzki (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: Chorgemeinschaft Herne-Horsthausen 1979
An der Barbarakirche 1 | 44628 Herne | s.pinkal@gmx.de

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Pinkal | Tel. 02323 80908
s.pinkal@gmx.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Indoor-Cycling

19:00 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM IMPULS

Herforder Str. 11 | 44625 Herne

THEMA: Ausdauersport auf stationären Fahrrädern zu motivierender Musik.

REFERENTIN: Milena Holländer

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz | Tel. 02325 569719
impuls-wandt@web.de

VERANSTALTER: Gesundheitszentrum Impuls
Herforder Str. 11 | 44625 Herne

ANMELDUNG: Telefonisch

Step-Aerobic-Kurs

19:30 – 20:30 UHR

ORT: LAURENTIUSCHULE

Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

THEMA: Intensives Fitnessstraining auf dem Step. Durch Einsatz verschiedener Armbewegungen wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System angeregt, sondern der ganze Körper gekräftigt. Es werden auch gelenkschonende Varianten angeboten. Angebot für Frauen.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: D. Ambrus | Tel. 02325 35062

ANMELDUNG: Nicht erforderlich





Diakonische Stiftung
Wittekindshof

Menschenwürde gestalten.



Fotos: Wittekindshof/Anke Meholdt

Der Wittekindshof bietet für Menschen mit Behinderung in Herne:

- Kontakt- und Informationszentrum (KIZ)
- Ambulant Unterstütztes Wohnen für Menschen mit geistiger und/oder psychischer Behinderung
- Sozialpädagogische Familienhilfe: Beratung und Hilfen für Familien mit behinderten Kindern
- Tagesstrukturierende Angebote (TSA)
- Stationär Unterstütztes Wohnen für Menschen mit geistiger Behinderung, sozial-emotionalem und pflegerischem Unterstützungsbedarf
- Spezialisierte Angebote für Menschen mit dem Prader-Willi-Syndrom (PWS):
 - Beratung und ambulante Unterstützung für Betroffene und Angehörige
 - Stationär Unterstütztes Wohnen

Kontakt

Diakonische Stiftung Wittekindshof

Bernd Samson | Bahnhofstraße 13 | 44623 Herne

Telefon (02323) 919 26 47 | herne@wittekindshof.de | www.wittekindshof.de

WERDEN SIE NATURHEILKUNDE

Wenn eine Krankenkasse der ganzen Familie alternative Heilmethoden wie **Osteopathie, Homöopathie** und **Anthroposophische Medizin** sowie **Arzneimittel** anbietet, dann ist es: meine-krankenkasse.de

meine-krankenkasse.de



Wir sind für Sie da.

 Bochum
Meesmannstraße 116

 (02 34) 23 95 49 26 50

 bochum@bkk-vbu.de

MITTWOCH

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER

Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herne Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken-, Kopf- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59,- statt 89,- Euro an. Termin nach Vereinbarung.

REFERENTEN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker | Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 90120 | info@zaenker-web.de

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

9:00 – 10:30 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM KINDERWELT HERNE-EICKEL

Bielefelderstr. 56b | 44652 Herne

THEMA: Progressive Muskelentspannung für Erwachsene, mit Entspannungsangebot

REFERENTIN: Alexandra Bednarzyk (Logopädin)

VERANSTALTER: Familienzentrum Kinderwelt Herne-Eickel
Bielefelderstr. 56b | 44652 Herne | Tel. 02325 9763553
kinderwelt-herne@planb-ruhr.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Alexandra Bednarzyk | Ayla Erdem
Tel. 02325 9763553 | kinderwelt-herne@planb-ruhr.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Ihr persönlicher Venencheck

9:00 – 13:00 UHR

ORT: SANITÄTSHAUS EMIL KRAFT & SOHN GMBH & CO. KG

Filiale Herne | Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA: Venendruckmessung mit dem modernen LRR-Gerät (Licht-Resonanz-Rheographie). Liegt der Rückfluss Ihres Blutes aus den Beinen im Normbereich? Drohen Krampfadern? Wir bieten Ihnen eine kostenlose Venenmessung mit anschließender kompetenter Beratung und Tipps zur Vorbeugung von Venenleiden.

REFERENT/-IN: Annika Schulz (Kompressionsberaterin Sanitätshaus Kraft) | Peter Surmann (OFA Bamberg GmbH)

VERANSTALTER: Sanitätshaus Emil Kraft & Sohn GmbH & Co. KG
Klönnestr. 86 | 44143 Dortmund | Tel. 0231 57797-0

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken | Tel. 02323 56181
herne@san-kraft.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Sehtest 3D

Der modernste Sehtest

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Kann ich noch gut sehen? Stimmt meine Brille noch? Ausführliche Sehberatung!

REFERENT/IN: Dipl.-Ing. (FH) Sandra Tönnies und
Dipl.-Ing. (FH) Stefan Tönnies

VERANSTALTER: Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: info@hausderoptik.de | Tel. 02325 77041

Fitmix

9:15 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM IMPULS

Herforder Str. 11 | 44625 Herne

THEMA: Mischung aus Ausdauer und Kraftübung mit Hilfe von Kleingeräten.

REFERENTIN: Gudrun Ihlo

VERANSTALTER: Gesundheitszentrum Impuls
Herforder Str. 11 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz | Tel. 02325 369719
impuls-wandt@web.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Händehygiene gemäß der Dermalux-Methode und Handmassage

9:30 – 11:00 UHR

ORT: EMSCHERTAL-BERUFSSKOLLEG DER STADT HERNE

Gebäude 5 | Steinstr. 17 | 44652 Herne

Fachbereich: Gesundheitswesen

THEMA: Zielgruppe: alle, die ihren Wahrnehmungsfokus auf ihre Hände richten möchten. „Unsichtbare Verschmutzungen“ werden mithilfe einer Dermalux-Testlotion sichtbar gemacht, um für die große Bedeutung der Hände bei der Übertragung von Infektionen zu sensibilisieren. Nach der Reinigung werden die Hände mit Öl massiert; anschließend erfolgt eine Pflege mit selbsthergestellter Handcreme: Entspannung im hektischen Alltag!

VERANSTALTER: Emschertal-Berufskolleg | Fachbereich:
Gesundheitswesen | Steinstr. 17 | 44652 Herne
Tel. 02323 16-3262 | c.lorra@ebk-herne.de

REFERENT/-INNEN: Fachärztin für Allgemeinmedizin, examinierte Krankenschwester und Schülerinnen und Schüler in Klassen des Gesundheitswesens.

ANSPRECHPARTNER: Tel. 02323 16-3262 | c.lorra@ebk-herne.de

ANMELDUNG: Per E-Mail.

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Osteoporose

9:30 – 10:30 UHR

ORT: DRK-HAUS

Harkorstr. 29 | 44652 Herne

THEMA: Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für die Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegenwirken zu können. Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch untereinander. Wer, wenn nicht die Betroffenen selbst, wissen am besten, was Hilfe und Erleichterung verschafft. Durch Ihre eigene Aktivität können Sie ganz entscheidend zur Verbesserung ihrer Osteoporose-Problematik beitragen. Unsere Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining Ihrer Erkrankung entgegenzuwirken. Nicht nur die Knochen werden dabei gestärkt, ebenso die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- oder Hockergymnastik haben Sie auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter gute Voraussetzungen dafür, der Osteoporose Paroli bieten zu können. Die Teilnahme an der zusätzlich angebotenen Wassergymnastik kann ebenfalls mit dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.

REFERENTIN: Frau Jungmann

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski | Tel. 02325 969-500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Wanderung mit der Jakobusgruppe des St. Marien Hospital Eickel

9:30 – 17:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Treffpunkt Haupteingang | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Bei der 12 Kilometer langen Wanderung handelt es sich um einen Rundwanderweg durch Ihre Region. Vom Bahnhof Wanne-Eickel geht es an der Post vorbei Richtung Stadtgarten. Auf dem weiteren Weg liegen die Halde Pluto, die Erzbahntrasse Grimberg und ZOOM-Erlebniswelt. Im Waldhaus ist eine Pause geplant. Danach geht es am Ewaldsee und Halde Hoppenbruch vorbei Richtung Kanal. Über den Cranger Kirmes-Platz und das Cranger Tor führt der Weg Richtung Flora Marzina-Park Richtung Bahnhof Wanne-Eickel.

REFERENTIN: Petra Dopheide

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Jakobusgruppe
Tel. 02325 374-5154 | Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Dr. Beate Brieseck | Sina Allkemper
Tel. 02325 374-5154.

ANMELDUNG: Telefonisch bei den Ansprechpartnerinnen unter 02325 374-5154

Immer wieder dieser Stress mit Wunschgewicht und Kalorien ...

10:00 – 12:00 UHR

ORT: GFI E. V.

Overwegstr. 32 | 44625 Herne (Eingang über den Schulhof)

THEMA: In dieser Veranstaltung soll keine neue „Wunderdiät“ präsentiert werden, sondern es sollen Wege aufgezeigt werden, Essen und Trinken ausgewogen und gewichtsbewusst zusammenzustellen. Ebenfalls werden Anregungen besprochen, neue Dinge bzgl. Heißhungerattacken im Alltag auszuprobieren.

REFERENTIN: Ingeborg Twarkowski, Ökotrophologin

VERANSTALTER: gfi, Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne e. V. | Overwegstr. 32 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Barszap
Tel. 02325 6589313 | gfi@herne.de

ANMELDUNG: per E-Mail an gfi@herne.de

Bewusste und ausgewogene Ernährung

10:00 – 10:45 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Aufenthaltsraum M3 | Marienstr. 2 | 44651 Herne

REFERENTIN: Birgit Peters (Stationsassistentin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Tel. 02325 374-2300
Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Birgit Peters | Tel. 02325 374-2300

ANMELDUNG: Telefonisch bei Ansprechpartnerin unter 02325 374-2300

MITTWOCH**14. März 2018****Beratungstag Komplementärmedizin****10:00 – 16:00 UHR****ORT: BKK • VBU**

Meesmannstr. 116 | 44807 Bochum

THEMA: Der Begriff Komplementärmedizin steht für Behandlungsmethoden, die sich als Ergänzung zur klassischen Schulmedizin verstehen. Dazu zählen unter anderem die anthroposophische Medizin, die Osteopathie, die Homöopathie und die Akupunktur. Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche informiert Sie unsere Expertin für Naturheilkunde über die Vorteile und den Einsatz dieser Heilmethoden. Vereinbaren Sie rechtzeitig Ihren individuellen Beratungstermin oder besuchen Sie den Vortrag zum Thema „Sanfte Medizin für die ganze Familie“, welcher um 14:00 Uhr stattfindet.

REFERENTIN: Lucia Janik, (amtsärztlich geprüfte Heilpraktikerin und Diplom-Pädagogin)

VERANSTALTER: BKK • VBU | Meesmannstr. 116 | 44807 Bochum
Tel. 0234 239549-2650 | bochum@bkk-vbu.de

ANSPRECHPARTNER: Michael Risthaus | Tel. 0234 239549-2653
michael.risthaus@bkk-vbu.de

ANMELDUNG: Per Telefon 0234 239549-2650
oder E-Mail bochum@bkk-vbu.de

**Der ältere Patient im Krankenhaus
Versorgung mit Konzept****10:00 – 15:00 UHR****ORT: KAPELLE EVK HERNE**

Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

THEMA: Medizinische und pflegerische Versorgungskonzepte für ältere Patienten/-innen im Notfall.

REFERENTEN: Ärzte (Chirurgie, Innere, Neurologie) und Pflegedienst

VERANSTALTER: Ev. Krankenhaus Herne
Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Silvia Nasemann | Tel. 02323 4982411
s.nasemann@evk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Sich begegnen im Rhythmus von Zumba**10:00 – 12:00 UHR****ORT: BEGEGNUNGSSTÄTTE HORSTHAUSEN**

Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

THEMA: Tanzen ist für alle die Sprache, Gefühle mit Bewegungen auszudrücken. Wir freuen uns auf alle, und jede kann mitmachen, wie sie mag und kann. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. (Das Angebot richtet sich an alle Herner Frauen!)

REFERENTIN: Antoniya Mesechkova (Zumba-Trainerin)

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte | Breddestraße 14
44623 Herne | Tel. 02323 9524-0 | herne@awo-ruhr-mitte.de

ANSPRECHPARTNERIN: Antonia Mesechkova | Tel. 02323 2043108
a.mesechkova@awo-ruhr-mitte.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

**Auch in diesem Jahr lädt die Selbsthilfegruppe
der türkischen Frauen wieder ein****10:00 – 13:00 UHR****ORT: KARL-HÖLKESKAMP-HAUS**

Breddestraße 14 | 44623 Herne

THEMA: Hier treffen sich regelmäßig Frauen mit Migrationshintergrund, deren Angehörige von körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen betroffen sind, zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte
Breddestraße 14 | 44623 Herne | Tel. 02323 9524-0
herne@awo-ruhr-mitte.de

ANSPRECHPARTNER: Türkan Gedik | Tel. 02323 9524-17
t.gedik@awo-ruhr-mitte.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Demenz unter dem Schirm des Quartiers**10:30 – 13:30 UHR****ORT: FUSSGÄNGERZONE HERNE**

Robert Brauner Platz | 44623 Herne

THEMA: Um Menschen mit Demenz und den Umgang mit der Erkrankung geht es. Der Infostand unter dem Schirm des Demenz-Servicezentrums Ruhr und des Caritasverbands ist am 14.03.2018 von 10:30 - 13:30 Uhr auf dem Robert-Brauner-Platz vor dem Karstadt Haus aufgebaut. Neben dem großen roten Schirm steht eine Bühne. Auf der Bühne kommen Angehörige, Geschäftsleute und Vertreter/-innen der sozialen Arbeit ins Gespräch. Dabei geht es auch um Hilfsangebote im Quartier.

REFERENTEN: Ulrike Lange | Wolfgang Wessels

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e. V. | Schulstr. 16
44623 Herne und Demenz-Servicezentrum Ruhr aus Bochum

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrike Lange | Tel. 02323 929600
U.Lange@caritas-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Fit for life**Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz****10:30 – 11:30 UHR****ORT: HAUSGEMEINSCHAFTEN**

Bergmannstr. 2 | 44652 Herne

THEMA: Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit für Menschen mit Demenz.

REFERENT: Herr Stoltenhoff (Betreuungsassistent)

VERANSTALTER: DRK Pflege-, Betreuungs- und Services
Wanne-Eickel GmbH | Bergmannstr. 2 | 44651 Herne
Tel. 02325 969-444

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Rohrlack-Störmer | Tel. 02325 969440
m.rohrlack-stoermer@drk-herne.de

ANMELDUNG: Bis zum 13.03.2018 unter Tel. 02325 969444

Vinyasa Power Yoga – Schnupperstunde

10:30 – 12:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE | GYMNASTIKRAUM

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

THEMA: „Power Yoga“ ist ein dynamischer und kräftigender Yoga-Stil – das verrät schon der Name: Der englische Begriff Power bedeutet „Kraft“, „Macht“, „Energie“, „Stärke“. Beim klassischen Power Yoga wird man durch einen Vinyasa Flow geleitet, der sich aus Elementen der ersten Serie aus dem Ashtanga Yoga zusammensetzt.

REFERENTIN: Karolin Itzek (Bachelor of Arts in Gesundheitsmanagement und Yoga-Lehrerin)

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort: St. Anna Hospital Herne | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | Tel. 02325 986-2450
annavita@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNERIN: Karolin Itzek | Tel. 02325 986-2450
annavita@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch, per E-Mail oder persönlich – max. 15 Teilnehmer/-innen

Fit in den Frühling

10:30 – 11:30 UHR

ORT: ALTENHILFZENTRUM KÖNIGSRUBER PARK

Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsangebote für Senioren mit Musik.

REFERENTEN: Dirk Schade, Andreas Böse (Betreuungsassistenten)

VERANSTALTER: DRK-Tagespflege | Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Antoci | Tel. 02325 969-450

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Leben mit Morbus Parkinson

11:00 – 12:00 UHR

ORT: NEUE APOTHEKE

Bahnhofsstr. 31 | 44623 Herne

THEMA: Kurzer Vortrag über Morbus Parkinson. Ich bin selbst Betroffener. Anschließend besteht die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen. Kurze Einblicke in die Selbsthilfegruppe.

REFERENT: Hans-Peter Meyer

VERANSTALTER: Selbsthilfegruppe Parkinson Herne

ANSPRECHPARTNER: Hans-Peter Meyer

Emsring 15 | 44628 Herne | Tel. 02323 82349

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02323 82349

BARMER

Angebot für pflegende Angehörige

Sie pflegen?

Wir unterstützen Sie!

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages? Die BARMER bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind. Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

BARMER Herne

Ihr Ansprechpartner:

Rene Ostwald
Freiligrathstraße 19
44623 Herne
Tel. 0800 333004 503-567*
rene.ostwald@barmer.de

Infos unter

www.barmer.de/s050015

Ein kostenloses Angebot der
BARMER Pflegekasse.



* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

MITTWOCH**14. März 2018****Finde dein Gleichgewicht – REHA-Sport****11:00 – 11:45 UHR****ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN**Am Alten Hof 28 | 44651 Herne | Tel. 02325 33970
info@volkshaus-roehlinghausen.de**THEMA:** Das Angebot zeigt Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, z. B. nach Operationen, bei Muskelschwäche sowie bei Rücken- und Gelenkproblemen. Sie sind zur Teilnahme herzlich eingeladen.**REFERENTIN:** Stefanie Kenschewitz**VERANSTALTER:** REHA-Sport in Röhlinghausen**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich**Klettern****12:00 UHR****ORT: KLETTERZENTRUM NEOLIET**

Flottmannstr. 53h | 44807 Bochum

THEMA: Klettern macht Spaß und beansprucht die volle Konzentration auf das Hier und Jetzt. Ein idealer Sport zum Abschalten, zur Förderung von Kondition, Bewegungsflexibilität und motorischer Koordinationsfähigkeit. Praktische Einführung mit Anleitung zum Klettern und Sichern.**REFERENTINNEN:** Evelyn Habermehl (Gesundheits- und Krankenpflegerin), Tanja Rieper (Gesundheits- und Krankenpflegerin)**VERANSTALTER:** St. Marien Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Evelyn Habermehl | Tanja Rieper
Tel. 02325 374-3200 oder Tel. 02325 374-3100**ANMELDUNG:** Telefonische Anmeldung bei Ansprechpartnerinnen unter 02325 374-3200 oder 02325 374-3100**Einführung in das Nordic Walking****13:00 – 14:00 UHR****ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL**

Haupteingang | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: 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.**REFERENT/-IN:** Stefan Dommer (Physiotherapeut),
Birgit Ausmeier (Physiotherapeutin)**VERANSTALTER:** St. Marien Hospital Eickel | Marienstr. 2 | 44651 Herne**ANSPRECHPARTNER/-IN:** Stefan Dommer | Birgit Ausmeier
Tel. 02325 374-5158**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich**Wenn im Körper eine Bombe tickt
– die Erweiterung der Bauchschnader****13:30 – 16:00 UHR****ORT: KLINIK FÜR GEFÄSSCHIRURGIE**EvK Herne | Ambulanzräume der Klinik für Gefäßchirurgie
2. Etage | Wiescherstr. 24 | 44623 Herne**THEMA:** An diesem Informationsnachmittag wollen wir uns der Gefahr durch eine Erweiterung der Bauchschnader – dem Aortenaneurysma – widmen. Neben Demonstrationsuntersuchungen zeigen wir Materialien zur offenen chirurgischen oder kathetergestützten (endovaskulären) Versorgung. Bei einem kleinen Imbiss stehen wir für persönliche Fragen und Gespräche zur Verfügung.**REFERENTEN:** Dr. med. A.-K. Dauphin und Dr. med. S. Damirchi,
Chefärzte der Klinik für Gefäßchirurgie und ihr Team**ANSPRECHPARTNER:** Sekretariat der Klinik für Gefäßchirurgie
Tel. 02323 4682027 | m.brennhardt@evk-herne.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich**Gesundheitsangebote im Sozialraum
„Café Vergissmeinnicht“****14:00 – 17:00 UHR****ORT: FAMILIEN- UND KRANKENPFLEGE E. V. HERNE**

Freisenstraße 4 | 44649 Herne

THEMA: Demenzcafé: Alltagsorientierte Angebote für Betroffene, Begegnungsmöglichkeiten, Entlastung der pflegenden Angehörigen.**REFERENT/-INNEN:** Sozialarbeiter/-innen, Seniorenberatungsstelle**VERANSTALTER:** Familien- und Krankenpflege e. V. Herne
Bochumer Straße 127 | 44623 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Martina Pohl | Tel. 02323 1487345
martina.pohl@fuk-herne.de**ANMELDUNG:** Martina Pohl | Tel. 02323 1487345**Ganzheitliches Gedächtnistraining****14:00 – 15:00 UHR****ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE**Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Tagesklinik
der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation | Hölkes-
kampring 40 | 44625 Herne**THEMA:** Auch das Gedächtnis benötigt regelmäßiges Training, um leistungsfähig zu bleiben. Es soll anhand verschiedener Stationen, die exemplarisch für einige Gedächtnisleistungen stehen, ein Einblick in das ganzheitliche Gedächtnistraining gegeben werden.**REFERENTIN:** Kirstin Fütting (Ergotherapeutin)**VERANSTALTER:** Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der
Ruhr-Universität Bochum | Zentrum für Prävention, Therapie,
Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort:
Marien Hospital Herne | Tel. 02323 499-1430**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Frau Franke-Wozniak | Frau Günther
Tel. 02323-499-1430**ANMELDUNG:** Telefonisch unter 02323 499-1430

Pflege zu Hause – Wer erklärt mir wie's geht?



Caritasverband
Herne e.V.



Unsere Sozialstationen – Fragen Sie uns einfach:

Herne 02323 92960-60 Wanne-Eickel 02325 9280-80 ambulante-pflege-herne.de

12.03.
bis 16.03.2018

Andreas Zänker

Orthopädie-Schuhtechnik

KÖRPERSCAN VABENE BALANCE 3D

MIT HALTUNGSANALYSE **NUR 59,00 €** STATT 89,00 €

Ihr Fußspezialist

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 12.03. bis zum 16.03.2018 bieten wir Ihnen 30,00 Euro Rabatt auf die Vabene Balance 3D Körpervermessung für maßgeschneiderte neurologische Einlagen.

Mit der vabene Methode werden die Ursachen der körperstatischen Fehllhaltung festgestellt, um diese über das körpereigene Reflexsystem, der Propriozeption, nachhaltig, dauerhaft und wirkungsvoll korrigieren zu können.

Ein mehrstufiges 3D-Messverfahren analysiert exakt die Körperstatik: Mit einem 3D Body Scanner und einer Fußdruckmessplatte wird eine digitale Ganzkörperaufnahme erstellt. Mittels modernster Software werden die Messdaten ausgewertet. Außerdem wird automatisch ein schriftlicher Bericht für Sie erstellt.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Geeignet für:
Sportler • Kinder • Diabetiker • Rheumatiker • ältere Menschen • Menschen mit Bewegungseinschränkungen ... alle!

A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH | Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne | Tel.: 02325/9012-0 | Internet: www.zaenker-web.de
Montag bis Freitag 8.30 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr | Freitag bis 19.00 Uhr | Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr | E-Mail: info@zaenker-web.de

MITTWOCH

Pestalozzi-Projekt „Embrace yourself“

Sich mögen, wie man ist

14:00 – 17:00 UHR

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM HERNE

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Im Mai 2017 erschien die deutsche Version des Dokumentarfilms „Embrace“ der Australierin Taryn Brumfitt, in dem sie sich mit dem Thema „Bodyshaming“ auseinandersetzt. Brumfitt nimmt weit verbreitete Idealbilder weiblicher Schönheit ins Visier und stellt sie in Frage. In unserem dreistündigen Workshop wollen wir untersuchen, warum Mädchen und Frauen oft Schwierigkeiten haben, ihren Körper anzunehmen, und lernen den Schalter umzulegen und damit das eigene Selbstbild und Denken zu ändern. Der Workshop richtet sich an Mädchen und Frauen ab 13 Jahren.

REFERENTINNEN: Frau Plenge-Rienäcker (Beratungslehrerin)
Frau Schrader-Teichwart (Sonderpädagogin)
Frau Wichmann (Schulsozialarbeiterin)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6
44629 Herne | Tel. 02323 162213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER: Frau Wichmann | Tel. 02323 164116 und
Herr Gößling | Tel. 02323 162213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Anmelde-Liste im Pestalozzi-Sekretariat

Yoga

14:00 – 15:30 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Bewegungsraum | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Einführung in das therapeutische Yoga. Yogamatten sind vorhanden. Bequeme Sportkleidung wird empfohlen.

REFERENT: Werner Koberstein (Gesundheits- und Krankenpfleger)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel | Tel. 02325 374-0
Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER/-IN: Werner Koberstein | Tel. 02325 374-3200

ANMELDUNG: Telefonisch beim Ansprechpartner
unter 02325 374-3200

Sturzvorbeugung für Senior/-innen

14:00 – 14:45 UHR UND 15:00 – 15:45 UHR

ORT: BEGEGNUNGSSTÄTTE DER TAGESPFLEGE FÜR SENIOREN (AWO) | Poststraße 38 | 44629 Herne

THEMA: Sturzprophylaxe im Alter. Inhalt: Risiken im Detail erfassen, Ursachen erkennen und minimieren, praktische Übungen zur Prophylaxe. Für alle interessierten Bürger/-innen und Sturzgefährdete.

REFERENT: Ulli Fiedel (Betreuungsassistent und Übungsleiter vom Stadtsportbund Bochum)

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte
Breddestraße 14 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Anke Naumtschuk | Katrin Siever-Mölle
Tel. 02323 228433 | a.naumtschuk@awo-ruhr-mitte.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Offene Chorprobe zum Schnuppern

15:00 – 17:00 UHR

ORT: ST. BONIFATIUS SENIORENZENTRUM

Funkenbergstr. 4-6 | 44623 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Frauen jeden Alters, die das Singen in einem Chor für sich entdecken oder wiederentdecken möchten. Das Repertoire des Frauenchores reicht von traditionell bis modern.

REFERENT: Juri Dadiani (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: Funkenberger Frauenchor | Funkenbergstr. 4-6
44623 Herne | g.kokott@arcor.de

ANSPRECHPARTNERIN: Gerda Kokott | Tel. 0232361794
g.kokott@arcor.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Reha-Sport

Koronarsport

15:00 – 17:00 UHR

ORT: SPORTPARK WANNE | Im Sportpark 20 | 44652 Herne

THEMA: Die Reha-Sportabteilung bietet die Möglichkeit zu sportlichen Aktivitäten mit Gleichbetroffenen. Die Übungsstunden sind auf das Krankheitsbild abgestimmt und werden von qualifizierten Übungsleiterinnen geleitet. Der Koronarsport findet in Anwesenheit eines Arztes statt. Bei Ausdauertraining, Gymnastik, Spiel und einfachen Entspannungsformen kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Gemischte Gruppe (Frauen und Männer).

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: U. Harbott | Tel. 02323 490958
herzschlag2007@gmx.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Autogenes Training mit Klangschalen

16:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Bewegungsraum | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Bei dieser Veranstaltung geht es um die Verknüpfung zweier Methoden der Entspannung aus verschiedenen Kulturkreisen, die sich in ihrer Art und Weise stark unterscheiden und dadurch gut ergänzen.

REFERENT: Hubert Klein (Sozialarbeiter)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Hubert Klein | hubert.klein@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch bei dem Ansprechpartner
unter 02325 374-5102

Kinderturnen

von 3 bis 5, von 6 bis 10 und ab 11 Jahren

16:00 – 17:15 UHR (3 BIS 5 JAHRE)

17:15 – 18:30 UHR (6 BIS 10 JAHRE)

18:30 – 20:00 UHR (AB 11 JAHREN)

ORT: SONNENSCHULE | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Kommt und probiert Euch aus! Unsere Kinder haben heutzutage kaum Gelegenheiten sich auszutoben und erst recht keine Anregungen für ein bewegungsintensives Ausprobieren und Festigen von Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Rollen, Laufen usw. Bei uns wird geklettert, geturnt, gerannt, gesprungen, getobt, gespielt und vor allem viel gelacht.

REFERENTEN: Übungsleiter und Helfer des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V.
Postfach 101232 | 44602 Herne | info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: C. Bachor | Tel. 0234 54496532
claudia.bachor@unitybox.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gelenkulttraschall und praktische Vorführung

16:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Vortragsraum | Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung bieten die Oberärzte des Rheumazentrums Ruhrgebiet eine praktische Vorführung einer Ultraschalluntersuchung der Gelenke an, die von Rheuma betroffen sein können. Die Veranstaltung richtet sich an Rheumapatienten/-innen und Interessierte.

REFERENTEN: Oberärzte des Rheumazentrums Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet | Sekretariat Prof. Dr. Jürgen Braun, Frau Mannes: Tel. 02325 592-131
Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Priv.-Doz. Dr. Xenofon Baraliakos
Tel. 02325 592-131 | xenofon.baraliakos@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 592-131

Pilates

17:00 – 18:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

THEMA: Pilates für Anfänger, max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

REFERENTIN: Janine Kipnich (Sport- und Bewegungstherapeutin)

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet | Tel. 02325 592-600
physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de
Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592-751
physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Per E-Mail oder telefonisch

Rehasport Orthopädie und Sport in der Krebsnachsorge

17:30 – 19:30 UHR

ORT: LAURENTIUSSCHULE | Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

THEMA: Die Rehasportgruppe bietet sportliche Aktivitäten mit Gleichbetroffenen. Bei Ausdauertraining, Gymnastik, Spiel und einfachen Entspannungsformen kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Fachlich qualifizierte Übungsleiter/-innen leiten die Gruppe.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: U. Harbott | Tel. 02323 490958
herzschlag2007@gmx.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. für Menschen mit Behinderung

17:30 – 18:30 UHR

ORT: SPORTHALLE IM SPORTPARK

Judoraum im Obergeschoss | Im Sportpark 10 | 44652 Herne
Sportlereingang auf der Rückseite der Sporthalle

THEMA: Adressatengerechte Einführung in die Sportart Judo für Menschen mit Behinderungen

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen und Gruppenhelfer/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstr. 63 | 44652 Herne | Tel. 0177 2227991
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 162213 (di.) | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesund den Arbeitsalltag meistern

17:30 – 19:00 UHR

ORT: SITZUNGSSAAL IM RATHAUS WANNE-EICKEL

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Leistungsdruck, Überstunden, befristete Arbeitsverträge und Konflikte am Arbeitsplatz können zu innerer Unruhe, Schlafstörungen, Leistungsverlust und Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten führen. Mein Vortrag richtet sich an Berufstätige, die besser mit Arbeitsstress umgehen und eigene Erholungsressourcen (wieder-) entdecken möchten.

REFERENTIN: Stefanie Müller (Dipl.-Psychologin)

VERANSTALTER: Psychotherapeutische Praxis | Stefanie Müller
Behrensstraße 2 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Müller | Tel. 01575 5659112
info@psychotherapie-in-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

MITTWOCH | **14. März 2018**

21. Herner Lebertag 2018

17:30 - 21:00 UHR

**ORT: VHS HÖRSAAL
IM KULTURZENTRUM
WILLI-POHLMANN-PLATZ 1
44623 HERNE**

Info zu diversen Lebererkrankungen
für Betroffene und Laien
bzw. Familienangehörige

BEGRÜSSUNG

Dr. J. Preiss (Moderation)
Waltraud Kowalski (SHG)

VORANKÜNDIGUNG | THEMEN

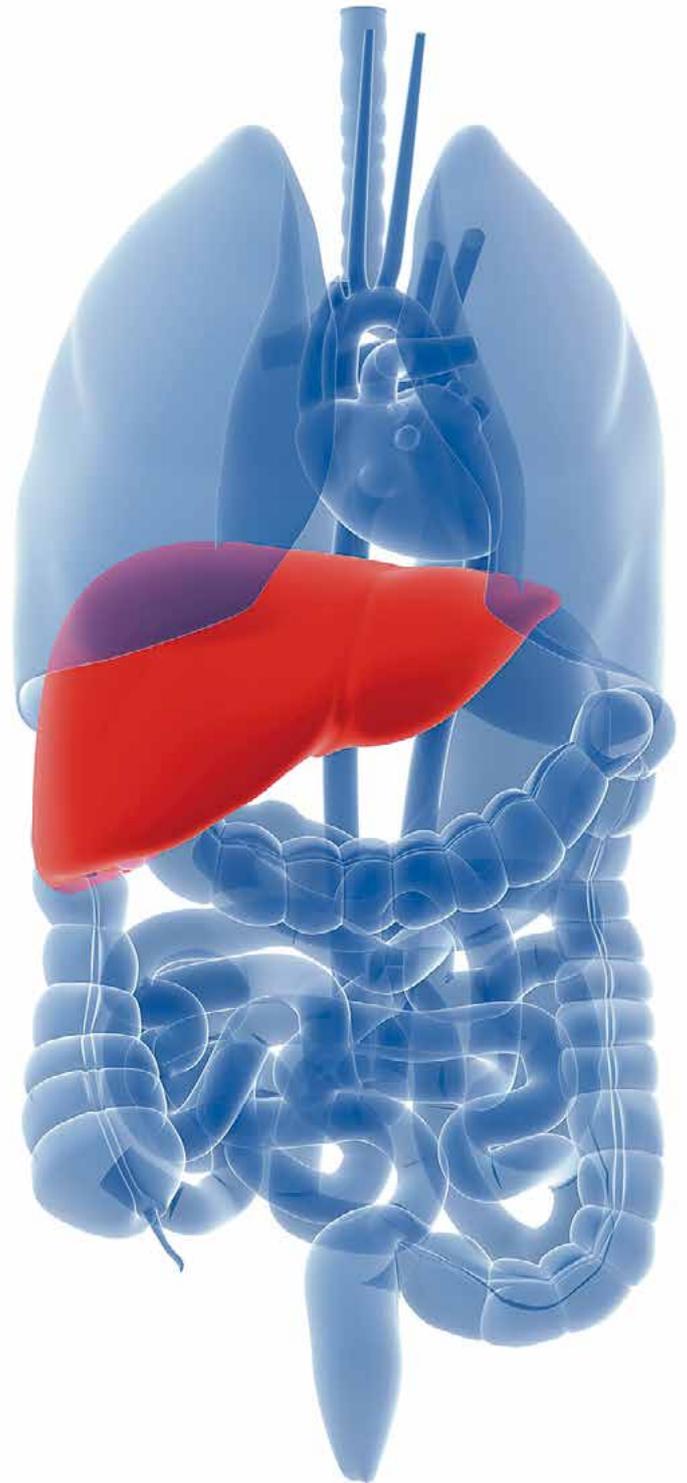
- Hepatitis C - alle Probleme gelöst?
- Hepatitis B - alles beim Alten?
- Fettleber - wann gibt es neue Medikamente?
- Operation bei Fettleber?
- Autoimmune Lebererkrankung
incl. PBC und PSC
- Hepatitis E -
aus Sicht der Deutschen Leberhilfe
- Patienten berichten

REFERENTEN: Ärzt/-innen aus Herne aus Kliniken und Praxen

VERANSTALTER: Gesellschaft für Gastroenterologie
in Herne e. V.

ANSPRECHPARTNER: Prof. Heinz Hartmann
Tel. 0170 6808961 | prof.h.hartmann@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.



Reha-Sport

Sport bei Diabetes mellitus

17:30 – 19:30 UHR

ORT: FREIHERR-VOM-STEIN GRUNDSCHULE

Steinstr. 17 | 44652 Herne

THEMA: Die Reha-Sportabteilung bietet die Möglichkeit zu sportlichen Aktivitäten mit Gleichbetroffenen. Die Übungsstunden sind auf das Krankheitsbild abgestimmt und werden von qualifizierten Übungsleiterinnen geleitet. Bei Ausdauertraining, Gymnastik, Spiel und einfachen Entspannungsformen kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Gemischte Gruppe (Frauen und Männer).

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: U. Harbott | Tel. 02323 490958
herzschlag2007@gmx.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

18:00 – 19:00 UHR

ORT: BEWEGUNGSBAD

im Rheuma-Zentrum Ruhrgebiet | Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

THEMA: Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch die Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegenwirken zu können. Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch untereinander. Wer, wenn nicht die Betroffenen selbst, wissen am besten, was Hilfe und Erleichterung verschafft. Durch Ihre eigene Aktivität können Sie ganz entscheidend zur Verbesserung ihrer Osteoporose-Problematik beitragen. Unsere Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining Ihrer Erkrankung entgegenzuwirken. Nicht nur die Knochen werden dabei gestärkt, ebenso die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- oder Hockergymnastik haben Sie auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter gute Voraussetzungen dafür, der Osteoporose Paroli bieten zu können. Die Teilnahme an der zusätzlich angebotenen Wassergymnastik kann ebenfalls mit dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.

REFERENTIN: Frau Rovinelli

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski | Tel. 02325 969-500
selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Fresh – oh yes!

18:00 – 20:00 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

THEMA: ...ein bunter Abend voller Frische in unserer Küche! Komm vorbei, koch mit uns und lass es Dir schmecken =). Für Teenies ab 12 Jahren.

REFERENT/-IN: Nadine Grichel (M.A. Soziale Arbeit) und Thomas Kieper (Erzieher)

VERANSTALTER: Jugendförderung | Team Herne-Mitte | Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082 | asp@herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Nadine Grichel | Tel. 02323 1460286
nadine.grichel@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Mykotherapie „Heilen mit Pilzen“

18:30 – 20:00 UHR

ORT: PRAXIS HEILPRAKTIKERIN MERLAU

Herzogstr. 71 | 44651 Herne

THEMA: Schwaches Immunsystem? Darmprobleme? Häufige Infektanfälligkeiten oder Allergien? Zu hoher Blutdruck? Und vieles mehr kann einen richtig aus der Bahn werfen. Pilze zur Unterstützung unserer Selbstheilungskräfte. Bei wem jetzt Interesse geweckt wurde, ist herzlich eingeladen. Um Anmeldung wird gebeten. Tel. 02325 5888344.

REFERENTIN: Sabine Merlau (Heilpraktikerin/Physiotherapeutin)

VERANSTALTER: Heilpraktikerin Sabine Merlau
Herzogstr. 71 | 44651 Herne | Tel. 02325 5888344
info@heilpraktikerin-merlau.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sabine Merlau | Tel. 02325 5888344
info@heilpraktikerin-merlau.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Offene Chorprobe zum Schnuppern

18:30 – 20:00 UHR

ORT: GEMEINDESAAL DER STADTMISSION

Hauptstr. 245c | 44649 Herne-Wanne

THEMA: Offene Chorprobe für Frauen jeden Alters, die den Chorgesang für sich entdecken oder wiederentdecken möchten. Das Repertoire des Frauenchores reicht von traditionell bis modern.

REFERENT: Peter Kramer (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: Frauenchor Wanne-Eickel 1953 | Hauptstr. 245c
44649 Herne-Wanne | christariese@arcor.de

ANSPRECHPARTNERIN: Christa Riese | Tel. 02325 5957786
christariese@arcor.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

MITTWOCH

Für ein gesundes Leben motivieren, setzt grundlegendes Wissen zur Bewegungsförderung voraus!

18:30 – 20:00 UHR

ORT: SPORTJUGENDHAUS | Westring 263 | 44629 Herne

THEMA: Zielgruppen: Herner Sportvereine, Partner des Sports und Interessierte aller Altersgruppen, insbesondere auch Eltern sind herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ziel: Wer für ein gesundes Leben motivieren und Wege zu mehr gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivitäten aufzeigen will, muss zunächst wissen, welchen Nutzen Bewegung für verschiedene Zielgruppen hat. Danach lassen sich erst konkrete Empfehlungen zur Bewegungsförderung für unterschiedliche Altersgruppen begründen. In der Veranstaltung werden mit Hilfe aktueller Daten aus den nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung Wissenswertes vorgestellt und gezielte Anregungen geboten.

REFERENT: Dr. Klaus Balster

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.
Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in Herne“
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 53693
info@ssb-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Thiele | Tel. 02323 9180630
senioren@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Millionen Freunde: unser Bakterien-Mikrobiom!

19:00 UHR

ORT: PRAXIS & ATELIER LEBENSGARNE

Eveline E. Haase | Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne-Wanne

THEMA: Was ist das überhaupt das menschliche Mikrobiom? Früher hieß es häufig auch Darmflora ... Aber ist das alles? Ist das nicht nur ein kleiner Teil unseres Mikrobioms? Wo arbeiten im und am Menschen Bakterien und was passiert, wenn diese nicht mehr da sind? Was haben Bakterien mit Emotionen zu tun? Haben Bakterien „Seelenschutz- und Heilfunktionen“? Die Folgen von übermäßigen Antibiotika, Desinfektionsmittel sind gravierend und längst nicht nur auf den Darm beschränkt ... Diesen Fragen wollen Elisabeth Strüber (Heilpraktikerin) und Eveline Haase (Heilenergetikerin) in einem gemeinsamen Vortrag auf den Grund gehen.

REFERENTINNEN: Elisabeth Strüber (Heilpraktikerin),
Eveline E. Haase (Heilenergetikerin)

VERANSTALTER: Praxis & Atelier Lebensgarne
Eveline E. Haase | Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne-Wanne
Tel. 02325 93608775 | kontakt@lebensgarne.de
www.lebensgarne.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Elisabeth Strüber | Tel. 02325 9308775
heilpraktikerin@koerper-wie-seele.de | Eveline E. Haase
Tel. 02325 9308775 | kontakt@lebensgarne.de

ANMELDUNG: Bitte per Telefon oder per E-Mail bei Frau Haase oder Frau Strüber anmelden

Spiel, Sport und Bewegung

19:00 – 20:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER KÖNIGIN-LUISEN-SCHULE

Wilhelmstr. 88 | 44651 Herne

THEMA: Das Breitensportangebot richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen. Eingeladen sind alle, die sich gern mit einer Gruppe sportlich betätigen wollen – auch wenn sie schon länger nicht mehr aktiv waren. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung und an Ballspielen.

REFERENT/-IN: Stefan Dommer (Physiotherapeut),
Birgit Ausmeier (Physiotherapeutin)

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel in Kooperation mit dem Stadtsportbund Herne e. V. | Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER/-IN: Stefan Dommer | Birgit Ausmeier
Tel. 02325 374-5158

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Alkoholfreies Leben

19:00 UHR

ORT: KATHOLISCHES GEMEINDEZENTRUM

Herzogstr. 25 | 44651 Herne

THEMA: Hilfe für Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit sowie für deren Angehörige. Förderung der Abstinenz: Weiterbildung / Persönlichkeitsentwicklung, Krankenhausberatung, Verteilung Flyer „Gesundheit für alle“

REFERENT/-INNEN: Alle Guttemplermitglieder

VERANSTALTER: Guttempler-Gemeinschaft „Burg Eickel“
www.guttempler-nrw.de

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Redenz | Tel. 0234 235640
w.redenz@ish.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Verbesserung des psychischen Wohlbefindens durch Bewegung und Sport

19:00 – 20:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER KÖNIGIN LUISEN SCHULE

Wilhelmstr. 89a | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot umfasst freizeitsportliche Aktivitäten wie Badminton, Ballspiele und Bewegungsparcours sowie Präventionseinheiten zur allgemeinen Muskel-Kräftigung und Herz-Kreislauf-Stärkung.

REFERENTIN: Anja Skiba

VERANSTALTER: SportBildungswerk Herne
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne in Kooperation mit: Gesundheitsamt | Sankt Marien-Hospital | TV Röhlinghausen 1883

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking | Tel. 02323 9192384
joerg.wilking@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Wer Gesundheit live erleben will, stellt sich vor das Fenster eines Fitnessstudios – oder kommt zur Herner Gesundheitswoche.

Alles Gute zum 30. Geburtstag!

MITTWOCH

Step-easy

19:00 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM IMPULS

Herforder Str. 11 | 44625 Herne

THEMA: Leichte Schrittkombinationen mit dem Reebok-Step zu mitreißender Musik. Für Einsteiger geeignet.

REFERENTIN: Gudrun Ihlo

VERANSTALTER: Gesundheitszentrum Impuls
Herforder Str. 11 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz | Tel. 02325 569719
impuls-wandt@web.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Kick-Boxen

19:30 – 22:00 UHR

ORT: HORSTSCHULE | Richardstr. 6 | 44625 Herne

THEMA: Wir bieten ein konditionell forderndes und schweißtreibendes Training unter professioneller Leitung von Europa-Vizemeister Dirk Mell. Es werden abgestimmte Faust- und Fußtechniken in Kombination mit einem hohen Maß an Schnelligkeit, Gewandtheit und Präzision vermittelt, die eine ausgezeichnete Grundlage für die Teilnahme an Wettkämpfen bieten. Doch auch ohne Wettkampfinteresse könnt Ihr bei uns Euren Körper voll austrainieren. Neue Interessent/-innen sind bei uns immer herzlich willkommen.

REFERENT: Dirk Mell (Europa-Vizemeister, Übungsleiter des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V.)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: L. Müller | Tel. 02302 1697546
daxsl100@yahoo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Finde Dein Gleichgewicht – Square-Dance

19:30 – 21:30 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne | Tel. 02325 33970
info@volkshaus-roehlinghausen.de

THEMA: Square-Dance ist ein Freizeitangebot, bei dem Sie Beweglichkeit, Tanz und Spaß mit netten Leuten teilen können! Die Square-Dance-Gruppe lädt Sie zum Reinschnuppern, Anschauen und Ausprobieren ein.

REFERENT: Martin Schweika

VERANSTALTER: Dancing-Knights-Baukau

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

bodyART® Strength

19:30 – 20:30 UHR

ORT: ERICH-FRIED-GESAMTSCHULE GYMNASTIKRAUM

Grabenstraße 14 | 44625 Herne

THEMA: Heutzutage suchen körperbewusste Menschen immer gezielter nach Möglichkeiten der Entspannung, nach dem Abbau von Stress und nach Ruhe. Diesen Weg - näher zu sich selbst zu finden und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen - unterstützt bodyART® gezielt mit seinem inhaltlichen Konzept. Der ganzheitliche Ansatz basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das Gesundheitsangebot kombiniert verschiedene Übungen für ein gesteigertes Wohlbefinden - so wie eine verbesserte Körperhaltung, Flexibilität und Balance.

REFERENTIN: Inga Wohlfarth

VERANSTALTER: SportBildungswerk Herne
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking | Tel. 02323 9192384
joerg.wilking@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Ju-Jitsu für Jugendliche und Erwachsene

20:00 – 22:00 UHR

ORT: ROBERT BRAUNER SCHULE

Bergstr. 93b | 44625 Herne

THEMA: Ju-Jitsu, was so viel wie „Siegen durch Nachgeben“ bedeutet, ist eine moderne Art der Selbstverteidigung. Kaum eine andere Sportart vereint so viele verschiedene Aspekte aus anderen Kampfsportarten (z. B. Karate, Judo, Boxen, Tae Kwon Do etc.). Bei uns können Jugendliche und Erwachsene an abwechslungsreichen Übungseinheiten teilnehmen, wo nicht nur Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn gefördert werden, sondern auch die Abwehr gegen Waffen (z. B. Stock, Messer, Pistolen) trainiert wird. Es kommt bei Ju-Jitsu nicht nur auf Größe, Schwere oder Kraft an, sondern vielmehr Gewandtheit und Schnelligkeit führen zum Ziel. Seid Ihr neugierig geworden? Dann schaut mal bei uns rein. Wir freuen uns auf Euch! Geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

REFERENT: Übungsleiter des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: C. Schröter | Tel. 02323 32692
chris.schroeter@googlemail.com

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

1. Halbjahr
2018

bleibgesund



Die neuen Kurse rund um Bewegung, Ernährung, Entspannung und Nichtrauchen sind da. Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Jetzt informieren: 02323 144-502.

aok.de/nw

AOK NORDWEST
Gesundheit in besten Händen.

DONNERSTAG

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER

Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herne Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken-, Kopf- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59,- statt 89,- Euro an.

Termin nach Vereinbarung.

REFERENTEN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker | Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 90120 | info@zaenker-web.de

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

8:30 – 11:30 UHR

15:00 – 19:00 UHR

ORT: DRK-HAUS | Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

THEMA: Gezielte Übungen zur Kräftigung und Erhaltung der Muskulatur bei älteren Menschen.

REFERENTIN: Frau Heinemann

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski
Tel. 02325 969-500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich

Workout

9:00 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM IMPULS

Herforder Straße 11 | 44625 Herne

THEMA: Cardio-Training kombiniert mit Kraftübungen.

REFERENTIN: Gudrun Ihlo

VERANSTALTER: Gesundheitszentrum Impuls
Herforder Straße 11 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz
Tel. 02325 569719 | impuls-wandt@web.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Bock auf Pflege?!

Berufsfelderkundung

Gesundheits- und Krankenpflege

9:00 – 13:00 UHR

ORT: EV. KRANKENHAUSGEMEINSCHAFT HERNE/
CASTROP-RAUXEL GGMBH

Zentrale Krankenpflegeschule | Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

THEMA: Sie mögen den Kontakt zu Menschen? Sie suchen einen abwechslungsreichen Beruf mit Perspektive? Als staatlich anerkannte Gesundheits- und Krankenpflegerin und -pfleger stehen Ihnen alle Wege im Gesundheitswesen offen. Interesse? Diese Veranstaltung bietet neben Informationen auch einen kleinen praktischen Einblick in das Berufsfeld. Das Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe.

REFERENTEN: Herr Hückelheim und der Kurs von 03/2016

VERANSTALTER: Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel gGmbH | Zentrale Krankenpflegeschule in Kooperation mit der Koordinierungsstelle „Kein Abschluss ohne Anschluss“ der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER: Herr Hückelheim

Tel. 02323 4982125 | m.hueckelheim@evkhg-herne.de

Frau Borkenstein | Tel. 02323 16 3756

elke.borkenstein@herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02323 16-3756

Sehtest 3D

Der modernste Sehtest

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Kann ich noch gut sehen? Stimmt meine Brille noch? Ausführliche Sehberatung!

REFERENT/-IN: Dipl.-Ing. (FH) Sandra und Stefan Tönnies

VERANSTALTER: Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: info@hausderoptik.de | Tel. 02325 7701

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Seniorengymnastik

9:15-10:15 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Bewegungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Übungskombinationen zur Förderung des Geschicklichkeits-, Reaktions- und Konzentrationsvermögens sowie der Eigenaktivität in Form von Bewegungsangeboten (z. B. Sitztanz).

REFERENTINNEN: Annika Stallasch, Ergotherapeutin
Vanessa Kalfopulos, Ergotherapeutin

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Tel. 02325 374-0 | Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER/-INNEN: Judith Pitz, Vanessa Kalfopulos
Tel. 02325 374-4000

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 374-4000

Gestärkt und aufrecht durch den Tag Gesund und fit im Alter

9:15 – 10:15 UHR + 10:30 – 11:30 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Zielgruppe: 50 Plus | Bewegung ist ein gutes Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Aus den verschiedenen Übungen setzt sich ein ganzheitliches Programm zusammen, das die Teilnehmer/-innen in die Lage versetzt, ihren Rücken zu stärken. Das gezielte Muskeltraining vermindert die Belastung auf Wirbel-, Hüft- und Kniegelenke. Durch eine gezielte Mobilisation und Kräftigung des Rumpfes wird eine bessere Körperhaltung im Alltag geschult und eine Körperaufrichtung erarbeitet. Vermittelt werden abwechslungsreiche Dehnübungen, die eine Entlastungssituation für die Wirbelsäule schaffen. Spaß und Abwechslung bringen viele verschiedene Übungsvarianten, auch in Kombination mit Kleingeräten.

REFERENT: Klaus Schlicker

VERANSTALTER: SportBildungswerk Herne
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking
Tel. 02323 9192384 | joerg.wilking@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Finde Dein Gleichgewicht – Fit bis ins hohe Alter

9:15 – 10:15 UHR

10:30 – 11:30 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne | Tel. 02325 33970
info@volkshausroehlinghausen.de

THEMA: Kennen Sie die Auswirkungen von Unbeweglichkeit, Muskel-, Ausdauerschwäche und Gleichgewichtsproblemen? Das Angebot zeigt Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken. Kommen Sie vorbei und machen mit!

REFERENT: Klaus Schlicker

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.
im Sportbildungswerk NRW

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:30-10:30 UHR

ORT: DRK-HAUS | Harkorstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für die Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegenwirken zu können.

Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch untereinander. Wer, wenn nicht die Betroffenen selbst, wissen am besten, was Hilfe und Erleichterung verschafft.

Durch Ihre eigene Aktivität können Sie ganz entscheidend zur Verbesserung Ihrer Osteoporose-Problematik beitragen. Unsere Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining Ihrer Erkrankung entgegenzuwirken. Nicht nur die Knochen werden dabei gestärkt, ebenso die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- oder Hockergymnastik haben Sie auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter gute Voraussetzungen dafür, der Osteoporose Paroli bieten zu können.

Die Teilnahme an der zusätzlich angebotenen Wassergymnastik kann ebenfalls mit dazu beitragen, Ihre Lebensqualität zu erhalten

REFERENTIN: Frau Schreiber

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski

Tel. 02325 969-500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Tag der offenen Kanzlei-Tür

10:00 – 18:00 UHR

ORT: KANZLEIRÄUMLICHKEITEN KWR

Rechtsanwälte & Notare | Schaeferstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Anwaltlicher Sprechtag mit Infos, Tipps und ggf. kostenloser Ersteinschätzung zu gesundheitsrechtlichen Fragen rund um Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Heimvertrag, Vorsorge, Betreuung, Krankengeld, Begutachtung, gesetzliche Unfallversicherung, Elternunterhalt u. a.

REFERENT/-INNEN: Rechtsanwalt u. Notar Rainer Kubitzka, Rechtsanwalt Axel Kolbe, Rechtsanwalt Jörg Meißner LL.M. (MedR), Rechtsanwältin Vanessa Rehwinkel

VERANSTALTER: KWR Rechtsanwälte & Notare
Schaeferstraße 16 | 44623 Herne | Tel. 02323 5850-100
www.kwr-rechtsanwaelte.de | info@kwr-rechtsanwaelte.de

ANSPRECHPARTNER: Rechtsanwalt Jörg Meißner LL.M. (MedR)

ANMELDUNG: Um Voranmeldung wird gebeten unter Telefon 02323 5850100 oder E-Mail unter info@kwr-rechtsanwaelte.de

DONNERSTAG

Gesundheitschecks bei der IKK classic in Herne

10:00 – 16:00 UHR

ORT: IN DEN RÄUMLICHKEITEN DER IKK CLASSIC

Bebel Straße 22 | 44623 Herne

THEMA: Blutzuckermessung | Cholesterinmessung | Blutdruck und Pulsfrequenz | Zungenfunktionstest | Besuchen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie!

REFERENTEN: Das Fach-Team der IKK classic

VERANSTALTER: IKK classic | Emscher Straße 44a
45891 Gelsenkirchen

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Müller
stefanie.mueller.vi@ikk-classic.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

„Guck mal, was ich schon kann.“

Die motorische Entwicklung des Babys im 1. Lebensjahr

10:00 – 12:00 UHR

ORT: GESUNDHEITSAMT DER STADT HERNE

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum | Rathausstr. 6 | 44649 Herne

THEMA: Für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr und sie informiert, auch an praktischen Beispielen, über die Entwicklungsschritte des Babys in diesem wichtigen Alter.

REFERENTIN: Frau von der Lippe (Physiotherapeutin)

VERANSTALTER: Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne,
Familienhebammen | Rathausstr. 6 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Hölzel-Bendzuck
Tel. 02323 16-3436.

ANMELDUNG: Telefonisch 02323 16-3436 oder persönlich

Informationstag Pflege

10:00 – 18:00 UHR

ORT: BKK•VBU | Meesmannstr. 116 | 44807 Bochum

THEMA: Da pflegende Angehörige im Alltag ständig neuen Herausforderungen ausgesetzt sind, möchten wir Sie gerne unterstützen und laden Sie zu unserem Informationstag Pflege ein. Informieren Sie sich zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zu unseren unterstützenden Angeboten, zu Pflegezeit und vielem mehr. Unsere Expertinnen von der BKK•VBU Pflegekasse beantworten gern Ihre Fragen. Um Wartezeiten zu vermeiden, können Sie gerne schon heute Ihren individuellen Gesprächstermin vereinbaren.

REFERENTINNEN: Expert/-innen der BKK•VBU Pflegekasse

VERANSTALTER: BKK•VBU | Meesmannstraße 116 | 44807 Bochum
Tel. 0234 239549-2650 | bochum@bkk-vbu.de

ANSPRECHPARTNER: Michael Risthaus
Tel. 0234 239549-2653 | michael.risthaus@bkk-vbu.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter 0234 239549-2650 oder per E-Mail bochum@bkk-vbu.de

Wir „bauen Bewegung“

10:00 – 16:00 UHR

ORT: BKK • VBU

Meesmannstraße 116 | 44807 Bochum

THEMA: Der Begriff Komplementärmedizin steht für Behandlungsmethoden, die sich als Ergänzung zur klassischen Schulmedizin verstehen. Dazu zählen unter anderem die anthroposophische Medizin, die Osteopathie, die Homöopathie und die Akupunktur. Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche informiert Sie unsere Expertin für Naturheilkunde über die Vorteile und den Einsatz dieser Heilmethoden. Vereinbaren Sie rechtzeitig Ihren individuellen Beratungstermin oder besuchen Sie den Vortrag zum Thema „Sanfte Medizin für die ganze Familie“, welcher um 14:00 Uhr stattfindet.

REFERENTIN: Lucia Janik
(Amtsärztlich geprüfte Heilpraktikerin und Diplom-Pädagogin)

VERANSTALTER: BKK•VBU | Meesmannstr. 116 | 44807 Bochum
Tel. 0234 239549 - 2650 | bochum@bkk-vbu.de

ANSPRECHPARTNER: Michael Risthaus
Tel. 0234 239549 - 2650 | michael.risthaus@bkk-vbu.de

ANMELDUNG: Per Tel. 0234 239549 - 2650 oder E-Mail bochum@bkk-vbu.de

Pilates Mattentraining – Schnupperstunde

11:00 – 12:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE Gymnastikraum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Die Pilatesmethode ist ein ganzheitliches Programm, mit dem Sie die Zusammenarbeit von Körper und Geist trainieren. Sie stärken gezielt Ihre Muskulatur, dehnen und formen Ihren Körper mit dem Ziel:

- der allgemeinen Fitness
- den Körper auszubalancieren, zu zentrieren
- die Körpermitte zu stärken
- die Beweglichkeit zu verbessern
- Stress zu reduzieren.

Es eignet sich sehr gut zur Behandlung verschiedener Krankheitsbilder.

REFERENTIN: Susanne Geitel
Physiotherapeutin und Polestar Pilates-Trainerin

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort: St. Anna Hospital Herne | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Geitel und Karolin Itzek
Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch, per E-Mail oder persönlich – max. 15 Teilnehmer

Gesunde Lebensweise und gesunde Ernährung Trotz geringem Einkommen?

11:00 – 13:00 UHR

ORT: PLAN B RUHR E. V.

Projekt "BACHTALO – Begegnungs- und Bildungszentrum"
Hauptstraße 208 | 44649 Herne-Wanne

THEMA: Infoveranstaltung zum o. g. Thema – mit dem Ziel, die Bedeutung einer gesunden Ernährung zu betonen, ohne dass es dabei teuer werden muss. Zielgruppe: Neu- und Altschwanderer und offen für weitere Interessenten.

REFERENTEN: n. n.

VERANSTALTER: PLAN B Ruhr e. V. Interkulturelle Kinder- und Jugendhilfe – Niederlassung Herne | Eschstr. 15 | 44629 Herne 45891 Gelsenkirchen

ANSPRECHPARTNER: Ioana Martoiu
i.martoiu@planb-ruhr.de | Tel. 0172 9081720

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Sitz-Yoga

11:15 – 12:15 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne | Casino

THEMA: Nach dem Begrüßungsritual Namaste geht es auch schon los mit allerhand Übungen aus dem Bereich Yoga. Sie lernen einige Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers, sowie Entspannungstechniken kennen.

REFERENT/-IN: Herr Otterstein, Frau Nieswandt

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: s.nieswandt@drk-herne.de
Tel. 02325 969-5803

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Sport mit Adipositas und Diabetes

14:00 – 16:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE Trainingsraum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und/oder deren Angehörige und möchte Möglichkeiten der sportlichen Aktivität bei Adipositas/Diabetes aufzeigen. Einfache Übungen an diversen Geräten können ausprobiert werden.

REFERENT: Ulrich Schröder, Diplomsporthelehrer

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort: St. Anna Hospital Herne | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Schröder und Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Einführung in die Angehörigenschulung Demenz „Hilfe beim Helfen“

14:00 – 16:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Konferenzraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Schulungsangebot für Angehörige von Demenzerkrankten. Ziel ist die Vermittlung von Wissen zur kompetenten Versorgung demenzerkrankter Menschen, sowohl in pflegerischer als auch in rechtlicher und psychologischer Hinsicht.

REFERENTIN: Annette Haupt, Dipl. Sozialpädagogin

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Annette Haupt | Tel. 02325 374-5101

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 374-5101

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 – 16:30 UHR

ORT: DRK-HAUS | Harkorstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Im Rahmen der gerontopsychiatrischen Begegnungsstätte: Bewegung durch Tanz, Sitztanz und Gedächtnistraining. Anschließend gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Gebäck.

REFERENT: Herr Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski
Tel. 02325 969-500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Stürze im Alltag vermeiden

14:30 – 15:30 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum
Gymnastikraum, Tagesklinik der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Dieses Training soll Ihnen helfen, Stürze zu vermeiden und Sturzfallen im Alltag zu erkennen. Durch ein aktives Training werden Ihr Gleichgewichtssinn und Ihre Koordination trainiert. Ein tägliches Übungsprogramm kann das Sturzrisiko deutlich mindern.

REFERENTIN: Sarina Funke, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Standort: Marien Hospital Herne | 02323-499-1430
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Wozniak /Frau Günther
Tel. 02323 499-1430

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02323 499-1430

DONNERSTAG

Planetenklingschalen stellen sich vor „Seelenmassage“ und „Klangbad“ zum inneren Ausgleich und Gesunderhaltung

14:30 – 16:00 UHR

**ORT: FAMILIENZENTRUM UND EV. KITA
„SCHARPWINKELRING“**

Scharpwinkelring 109 | 44653 Herne

THEMA: Die sanften Klänge von Planetenklingschalen harmonisieren gezielt Körper-, Sinnes- und Selbstwahrnehmung. Diese Schwingungen entspannen, gleichen aus, können Muskelverkrampfungen und Blockaden lösen, regen Selbstheilungskräfte an und dienen so unserer Gesunderhaltung.

Durch die tiefe Entspannung, die meist rasch einsetzt, können sich Ruhe und Erholung ausbreiten. Innere Harmonie kann entstehen und Regeneration auf allen Ebenen des Seins ist möglich. Die angenehme Vibration der Schalen auf dem bekleideten Körper wird häufig wie eine wohltuende „Seelenmassage“ empfunden. Auch Klangreisen oder Klangmeditationen sind eine hervorragende Möglichkeit, eine entspannende „Auszeit“ in unserem hektischen Alltag zu bekommen, diese werden oft als ein „Klangbad“ beschrieben. Der Umgang mit Stress und Überforderung kann positiv beeinflusst und vorhandene Ressourcen können aktiviert werden. Kurz gesagt, es tut einfach gut!

REFERENTIN: Eveline Haase, gelernte Kinderkrankenschwester, Heilenergetikerin, Künstlerin

VERANSTALTER: Praxis & Atelier Lebensgarne | Eveline Haase
Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne-Wanne
kontakt@lebensgarne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Gronski
Tel. 02325 5455 | her-kiga-scharpwinkelring@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Seelenmassage zum inneren Ausgleich und zur Gesunderhaltung

14:30 – 16:00 UHR

ORT: EV. FAMILIENZENTRUM SCHARPWINKELRING

Scharpwinkelring 29 | 44653 Herne

THEMA: Einmalig | Erwachsene | Stressabbau.

REFERENTIN: Eveline Haase, Kinderkrankenschwester und Heilenergetikerin

VERANSTALTER: Eveline Haase | Praxis und Atelier Lebensgarne
Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne | Tel. 02325 9308775
kontakt@lebensgarne.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Eveline Haase | Praxis und Atelier
Lebensgarne | Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne
Tel. 02325 9308775 | kontakt@lebensgarne.de, Kita
Ute Gronski | Tel. 02325 5455 (Leitung)
her-kiga-scharpwinkelring@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Offene Chorprobe zum Schnuppern

14:45 – 16:30 UHR

ORT: BEGEGNUNGSSTÄTTE FLORA-MARZINA

Hauptstraße 360 | 44649 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Menschen 60+, die das Singen in einem Chor für sich entdecken oder wiederentdecken möchten. Das Repertoire des gemischten Chores reicht von traditionell bis modern.

REFERENTEN: Wolfgang Ballhausen (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: Senioren-Chor Flora-Marzina | Hauptstraße 360
44649 Herne | ingeborg.suessmuth@gmail.com

ANSPRECHPARTNERIN: Ingeborg Süßmuth | Tel. 02325 76166
ingeborg.suessmuth@gmail.com

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Update Hypertonie 2018

15:00 – 16:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Konferenzraum 1 | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Arzt-/Patientenseminar.

REFERENT: Prof. Dr. Klaus Kisters
Chefarzt, Klinik für Innere Medizin

VERANSTALTER: St. Anna Hospital Herne | Klinik für Innere Medizin
Chefarzt Prof. Dr. Klaus Kisters | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2101

ANSPRECHPARTNERIN: Sekretariat Bettina Käßner
Tel. 02325 986-2101 | bettina.kaessner@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Ein schöner Moment im Schloss

15:00 – 16:30 UHR

ORT: SCHLOSS STRÜNKEDA

Karl-Brandt-Weg 5 | 44629 Herne

THEMA: Wir möchten Menschen mit Demenz oder kognitiven Einschränkungen und ihre Begleitpersonen einladen, gemeinsam einen schönen Moment im Schloss zu erleben. Nach einem Kaffeetrinken zur Einstimmung begleiten wir Sie auf einem gemütlichen Rundgang und entdecken gemeinsam, was die Aufmerksamkeit so auf sich zieht. Lernen Sie die ehemaligen Bewohner des Schlosses kennen und öffnen Sie mit uns die Schatztruhe der Familie Strünkede.

REFERENT: N. N.

VERANSTALTER: Emschertal-Museum Schloss Strünkede
Karl-Brandt-Weg 5 | 44629 Herne | Tel. 02323 162611

ANSPRECHPARTNER: Andrea Prislán
Tel. 02323 16 2388 | andrea.prislán@herne.de

ANMELDUNG: Erforderlich unter Tel. 02323 16 2388 oder 16 2611
oder per E-Mail an andrea.prislán@herne

Selbsthilfegruppe für Personen, die durch die Pflege an Depressionen bzw. Burnout leiden

15:00 – 17:00 UHR

ORT: ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSGRUBER PARK
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Erfahrungsaustausch für Personen, die durch die Pflege von Angehörigen an Depressionen oder Burnout leiden bzw. davon bedroht sind.

REFERENTIN: Frau Pelka

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfzentrum Königsgruber Park
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kowalewski
Tel. 02325 969-500 | selbsthilfe@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Dance with friends – girls only

15:00 – 16:30 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Du liebst es, Dich zu bewegen und das auch noch zu cooler Musik? Dann komm' vorbei und tanze mit Deinen Freundinnen im Stadtteilzentrum Pluto. Alle Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren sind herzlich dazu eingeladen.

Wir Mädchen möchten an diesem Tag aber mal unter uns bleiben – sorry Jungs!!! #girlsonly #girlpower.

REFERENTIN: Carolin Jaskowiak, staatlich anerkannte Erzieherin

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Wanne

ANSPRECHPARTNERIN: Carolin Jaskowiak
Tel. 02325 655657 | carolin.jaskowiak@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Der Gesundheit auf der Spur

15:00 – 17:30 UHR

ORT: KINDER- UND JUGENDZENTRUM „DIE WACHE“
Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

THEMA: Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren können nach Lust und Laune in der gemeinsam aufgebauten Bewegungslandschaft balancieren, klettern und sich ausprobieren. Zudem werden gesunde Brote zubereitet, Sahne zu Butter geschüttelt und Geschmackstests durchgeführt.

VERANSTALTER: Team „Die Wache“ | Tel. 02323 61428

ANSPRECHPARTNERIN: Margarete Germaine
Tel. 02323 957289 | Margarete.Germaine@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Reha-Sport | Sport in der Krebsnachsorge Wassergymnastik

16:00 – 18:00 UHR

ORT: MICHAELSCHULE | Michaelstraße 16 | 44649 Herne

THEMA: Die Reha-Sportabteilung bietet die Möglichkeit zu sportlichen Aktivitäten mit Gleichbetroffenen. Die Übungsstunden sind auf das Krankheitsbild abgestimmt und werden von qualifizierten Übungsleiterinnen geleitet. Bei Ausdauertraining, Gymnastik, Spiel und einfachen Entspannungsformen kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Nur für Frauen im Lehrschwimmbecken.

REFERENTIN: Übungsleiterin des
Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: U. Harbott
Tel. 02323 490958 | herzschlag2007@gmx.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Was bedeutet „Rheuma“ und welche Therapien gibt es?

16:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET
Vortragsraum | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung erklären die Oberärzte des Rheumazentrum Ruhrgebiet was „Rheuma“ ist und welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Die Veranstaltung richtet sich an Rheumapatienten/-innen und Interessierte.

REFERENTEN: Oberärzte des Rheumazentrum Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Sekretariat Prof. Dr. Jürgen Braun, Frau Mannes:
Tel. 02325 592-131 | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Priv.-Doz. Dr. Xenofon Baraliakos
Tel. 02325 592-131 | xenofon.baraliakos@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 592-131

Functional Fitness

16:00 – 17:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET
Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

THEMA: Max. Teilnehmerzahl: 10.

REFERENTINNEN: Janine Kipnich, Sport- & Bewegungstherapeutin,
Monique Bleck, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet | Tel. 02325 592-600
physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592-751
physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Per E-Mail oder telefonisch

DONNERSTAG

Eltern-Kind-Turnen

16:00 – 18:00 UHR

ORT: ERICH-FRIED-GESAMTSCHULE

Graben-Straße 14 | 44625 Herne

THEMA: Hier geht es mit Spiel und Spaß über Gerätebahnen. Kreis-, Bewegungs- sowie Singspiele gehören ebenso dazu. Die Kinder im Alter von 18 Monate bis 3 Jahre werden begleitet von Eltern oder Großeltern.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Bachor
Tel. 0234 54496532 | claudia.bachor@unitybox.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Geräusche-Memory

16:00 – 17:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne | Casino

THEMA: In dem Angebot werden Sie verschiedene Geräusche zu Bildern zuordnen. Es werden Bilder ausgelegt und unterschiedliche Gegenstände in einzelnen Ü-Eiern versteckt. Nun sind Sie gefragt: Erkennen Sie durch Schütteln alle Geräusche?

REFERENT/-IN: Frau Nieswandt, Herr Faber

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nieswandt | Tel. 02325 969-5803

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Ju-Jitsu für Kinder

16:00 – 17:30 UHR

ORT: HORSTSCHULE | Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Ju-Jitsu, was so viel wie „Siegen durch Nachgeben“ bedeutet, ist eine modere Art der Selbstverteidigung. Kaum eine andere Sportart vereint so viele verschiedene Aspekte aus anderen Kampfsportarten (z. B. Karate, Judo, Boxen, Tae Kwon Do etc.). Ju-Jitsu Beginner lernen spielerisch, dass es nicht nur auf Größe, Schwere oder Kraft ankommt, sondern dass vielmehr Gewandtheit und Schnelligkeit zum Ziel führen. Seid Ihr neugierig geworden? Dann schaut mal bei uns rein. Wir freuen uns auf Euch! Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

REFERENTEN: Übungsleiter und Helfer des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: C. Bachor | Tel. 0234 54496532
claudia.bachor@unitybox.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Rehasport bei Morbus Parkinson

16:00 – 17:00 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V. AM EVK HERNE

Düngelstraße 28 (Seiteneingang) | 44623 Herne

THEMA: Rehabilitationssport ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Behandlung von Morbus Parkinson-Betroffenen. Die unmittelbaren Folgen der Krankheit können durch die Bewegung deutlich gemindert werden. Die sportliche Betätigung bietet die Möglichkeit, verloren gegangene Bewegungsmuster erneut einzüben. Motorische Funktionen sollen möglichst weitgehend wiederhergestellt und die Körperwahrnehmung verbessert werden. Dies soll dazu beitragen, die veränderten Alltagssituationen besser zu bewältigen, neues Selbstvertrauen zu schaffen und das Selbstwertgefühl zu stärken. Bitte hallengeeignete Sportschuhe, bequeme (Sport-) Kleidung und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENTIN: Meike Lippok
(Gymnastiklehrerin, Übungsleiterin B im Rehasport)

VERANSTALTER: Gesundheitszentrum ReVital e. V. | Düngelstr. 28
44623 Herne | 02323/498-2410 | revival@evk-herne.de
www.revital-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410
revital@evk-herne.de | www.revital-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Alle in einem Boot; Paddel dich fit mit Canu Touring Wanne „Finde heraus, was gut für dich ist!“

KOOPERATIONSVERANSTALTUNG MIT DEM KOMMUNALEN INTEGRATIONSZENTRUM DER STADT HERNE

16:30 UHR – 18:00 UHR

ORT: BOOTSHAUS CT-WANNE

Rhein Herne Kanal nahe Steag-Kraftwerk | Hertener Str. 41 a
44653 Herne (Kanalbrücke)

THEMA: Drachenbootschnuppertour 16:30 - 18:00 Uhr.

Für die Muttersprachenlehrer/-innen der Herner Schulen und die Gruppenleitungen der Rucksackgruppen des kommunalen Integrationszentrum der Stadt Herne. Teilnehmerzahl auf 30 Personen begrenzt. Gute Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung; zusätzliche Schwimmwestenpflicht (werden vom Verein gestellt). Die Veranstaltung dient der Förderung der Gemeinschaft und der sozialen Kontakte sowie dem Muskelaufbau und der Rückenstärkung in der Natur und an der frischen Luft. Mitzubringen sind: Sportkleidung und Turnschuhe, evtl. Regenkleidung/Brillenband. Ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, 2. Paar Schuhe und Handtuch). Weitere Infos unter: www.ct-wanne.de.

VERANSTALTER: Canu Touring Wanne 32/02 e. V.
Postfach 200156 | 44631 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ines und Gregor Slembek | Tel. 0172 5471180
oder Tel. 02325 48935 | drachenboot@ct-wanne.de

ANMELDUNG: Zwingend erforderlich per E-Mail

Gestärkt und aufrecht durch den Tag Kraft und Entspannung für den Rücken

16:45 – 17:45 UHR

ORT: SPORTHALLE DANNEKAMP

Zur Künstlerzeche | 44653 Herne

THEMA: Das Angebot wendet sich an Frauen. Bewegung ist ein gutes Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Aus den verschiedenen Übungen setzt sich ein ganzheitliches Programm zusammen, das die Teilnehmerinnen in die Lage versetzt, ihren Rücken zu stärken. Das gezielte Muskeltraining vermindert die Belastung auf Wirbel-, Hüft- und Kniegelenke. Durch eine gezielte Mobilisation und Kräftigung des Rumpfes wird eine bessere Körperhaltung im Alltag geschult und eine Körperaufrichtung erarbeitet. Vermittelt werden abwechslungsreiche Dehnübungen, die eine Entlastungssituation für die Wirbelsäule zu schaffen. Spaß und Abwechslung bringen viele verschiedene Übungsvarianten, auch in Kombination mit Kleingeräten.

REFERENTIN: Angela Brzeszniak

VERANSTALTER: SportBildungswerk Herne

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking

Tel. 02323 9192384 | joerg.wilking@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Gestärkt und aufrecht durch den Tag Gutes für den Rücken und Beckenboden

17:00 UHR – 18:00 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Es werden Inhalte vermittelt, die helfen, auch im zunehmenden Alter die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten. Vermittelt werden Übungen zum Muskelaufbau sowie zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, um Dysbalancen auszugleichen. Das Programm fördert die allgemeine Koordinationsfähigkeit sowie eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur, die Voraussetzung für den Erhalt der Kontinenz ist.

REFERENTIN: Birgit Ast

VERANSTALTER: SportBildungswerk Herne

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking

Tel. 02323 9192384 | joerg.wilking@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail



KWR Rechtsanwalte u. Notare

Kubitza, Welke, Rochner, Kolbe, Meißner LL.M. (MedR), Rehwinkel

Arbeitsrecht

Erbrecht

Familienrecht

Mietrecht

Medizinrecht

Sozialrecht

Strafrecht

Verkehrsrecht

Tag der offenen Kanzlei-Tur 15.3.2018 (siehe Programm)

KWR Rechtsanwalte u. Notare, Schaeferstr. 16, 44623 Herne • Tel. 0 23 23 - 58 50 10 - 0 • Fax 0 23 23 - 58 50 10 - 99

info@kwr-rechtsanwaelte.de • www.kwr-rechtsanwaelte.de

DONNERSTAG

Filmabend

„Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ Ein Dokumentarfilm über Depression

17:00 UHR, DAUER: 80 MIN. + FRAGERUNDE

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Der Dokumentarfilm begleitet über ein Jahr zwei an Depression erkrankte Frauen und eine betroffene Familie. Der Film soll über die Erkrankung aufklären und das Verständnis in der Bevölkerung fördern.

REFERENTEN: Ärzte und Psychologen des St. Marien Hospitals stehen im Anschluss an den Film für Fragen zum Thema Depression und deren Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

VERANSTALTER: Herner Bündnis gegen Depression e. V.

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Roth Hassan (Koordination HBgD) asr3774@googlemail.com | Tel. 0157 30333774

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Qi Gong

17:30 – 18:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET

Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung für interessierte Bürgerinnen und Bürger - Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen.

REFERENTIN: Monique Bleck, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet | Tel. 02325 592-600 physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592-751 physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANMELDUNG: Per E-Mail oder telefonisch

„Paddel dich fit; finde heraus, was gut für dich ist!“ Kanuaktionstage 2017

18:00 – 19:00 UHR

ORT: BOOTSHAUS CT-WANNE

Rhein Herne Kanal nahe Steag-Kraftwerk | Hertener Str. 41a 44653 Herne (Kanalbrücke)

THEMA: Die Informationsveranstaltung für die Leiter der Vätergruppen sowie den Muttersprachenlehrer/-innen an den Herne Schulen dient der Vorbereitung mehrerer ganztägiger Kanuaktionstage mit den Vätergruppen des KI und deren Kindern.

VERANSTALTER: Stadt Herne, KI-Kommunales Integrationszentrum Rademachers Weg 15 | 44649 Herne | Tel. 02325 6589-13 guerkan.ucan@herne.de

ANSPRECHPARTNER: Gürkan Ucan Tel. 02325 6589-313 | guerkan.ucan@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Pump & More

18:00 UHR

ORT: GESUNDHEITSCENTRUM IMPULS

Herforder Straße 11 | 44625 Herne

THEMA: Gezielte Kraftübungen in der Gruppe unter Anleitung.

REFERENTIN: Milena Holländer

VERANSTALTER: Gesundheitszentrum Impuls Herforder Straße 11 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ömriye Wandt-Kopitz Tel. 02325 569719 | impuls-wandt@web.de

ANMELDUNG: telefonisch

Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Heilmeditation

18:30 – 20:00 UHR

ORT: PSYCHOLOGISCHE HEIL- UND BERATUNGSPRAXIS HELGA STRUNK | Westfalenstr. 45e | 44651 Herne

THEMA: Vortrag und Heilmeditation: Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Heilmeditation. Durch unsere Lebensweise haben wir Einfluss darauf, ob unser Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren und nutzen kann. Dem englischen Arzt Dr. Coleman zufolge sind die Selbstheilungskräfte unseres Körpers so wirksam, dass sie ohne fremde Hilfe mehr als 90 Prozent aller Krankheiten selbst überwinden können. Durch Stress und einen ungesunden Lebensstil wird diese Heilkraft jedoch dramatisch gemindert. Selbstschädigende und negative Gedanken und Gefühle sowie eine negative Erwartungshaltung stören unser inneres Gleichgewicht, was zur Blockierung unserer Selbstheilungskräfte und schließlich zu Krankheit führen kann. Gleichzeitig benötigt der Körper eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die ihm die notwendigen Vitalstoffe liefert, damit der Körper lebenswichtige Funktionen ausführen kann. Erst in den letzten Jahren ist sich die Wissenschaft darüber einig, dass etwas 80% aller Krankheiten ernährungsbedingt sind. Zwei Drittel aller Deutschen leiden an Vitaminen- und Mineralstoffmangel. Es ist kaum noch etwas drin in dem, was wir essen. Der zunehmende Nährwertverlust der Lebensmittel sollte gezielt ausgeglichen werden. Zur Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte und zur Förderung Ihrer Gesundheit möchte ich Ihnen gern nähere Informationen und Tipps geben.

REFERENTIN: Helga Strunk (Psychologische Beraterin und Heilerin)

VERANSTALTER: Psychologische Heil- und Beratungspraxis Helga Strunk | Westfalenstr. 45e | 44651 Herne | Tel. 02325 652496 info@beratungspraxis-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Helga Strunk | Tel. 02325 652496 info@beratungspraxis-herne.de

ANMELDUNG: Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 652496 oder info@beratungspraxis-herne.de

Cardio-Functionaltraining

18:30 – 20:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE AN DER SCHULSTRASSE

Schulstraße 57 | 44623 Herne

THEMA: Herz-Kreislauftraining in Form von Aerobic mit einfachen Schrittkombinationen oder auch Zirkeltraining. Anschließend Übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur unter Einsatz von Therabändern und Softbällen, um eine stabile aufrechte Körperhaltung zu erreichen. Fitnessstraining rückengerecht! Für Männer und Frauen geeignet, um fit im Alltag zu bleiben oder wieder zu werden.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: D. Ambrus | Tel. 02325 35062

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Reha-Sport Koronarsport

19:30 – 21:00 UHR

ORT: SCHULE AN DER DORNEBURG

Königstraße 72 | 44652 Herne

THEMA: Die Reha-Sportabteilung bietet die Möglichkeit zu sportlichen Aktivitäten mit Gleichbetroffenen. Die Übungsstunden sind auf das Krankheitsbild abgestimmt und werden von qualifizierten Übungsleiterinnen geleitet. Der Koronarsport findet in Anwesenheit eines Arztes statt. Bei Ausdauertraining, Gymnastik, Spiel und einfachen Entspannungsformen kommen Spaß und Freude nicht zu kurz. Männergruppe.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: U. Harbott
Tel. 02323 490958 | herzschlag2007@gmx.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Offene Chorprobe zum Schnuppern

19:30 – 21:45 UHR

ORT: GEMEINDEHAUS DER ZWÖLF-APOSTEL-KIRCHE

Zeppelinstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Männer und Frauen jeden Alters, die das Singen in einem gemischten Chor für sich entdecken oder wiederentdecken wollen. Das Repertoire ist weit gefächert, von traditionell bis modern.

REFERENT: Martin Mehring (Leitung der Chorprobe)

VERANSTALTER: Chorgemeinschaft „Concordia“ 1864 Eickel
Zeppelinstraße 1 | 44651 Herne
geschaeftsstelle@concordia-eickel.de

ANSPRECHPARTNERIN: Nicole Schwerdt
Tel. 0172 2364544 | Zeppelinstraße 1 | 44651 Herne

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Spaß, Schwung und Fitness

für Bechterew-Erkrankte in der Wassergymnastik

19:45 UHR

**ORT: BEWEGUNGSBAD DER RHEUMAKLINIK
WANNE-EICKEL**

Rheumazentrum Ruhrgebiet | Claudiusstr. 45 | 44649 Herne

THEMA: Wassergymnastik mit Kleingeräten, z. B. kleine Poolnudeln/Stäbe. Gezielt für Wirbelsäulenerkrankungen, besonders Bechterew, rheumatische Erkrankungen und Bandscheibenschäden von Knie/Hüfte bis Schulter.

REFERENTIN: Birigit Liedtke (Sport- und Physiotherapeutin)

VERANSTALTER: DVMB | Ruth Martins, Gruppensprecherin
DVMB Gruppe Herne | Börniger Straße 61 | 44627 Herne
Tel. 0160 96795285

ANSPRECHPARTNERIN: Ruth Martins | Tel. 02323 34662

ANMELDUNG: Telefonisch



FREITAG

Körperscan mit Haltungsanalyse

NACH VEREINBARUNG

ORT: ORTHOPÄDIE ZÄNKER | Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungproblemen bzw. Einschränkung im Haltungsapparat oder auch Nacken-, Kopf- und Fußschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 59,- statt 89,- Euro an.
Termin nach Vereinbarung.

REFERENTEN: Andreas Zänker | Stephanie Müller

VERANSTALTER: Orthopädie Zänker | Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 90120 | info@zaenker-web.de

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 90120
info@zaenker-web.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

„Das bin ich“ – Kreativität macht stark!

8:30 – 13:00 UHR

ORT: KUNSTHAUS CRANGE

Dorstener Straße 476 | 44653 Herne

THEMA: An diesem Workshoptag erarbeiten die Teilnehmenden gemeinsam mit der Schauspielerin und Heilpädagogin Simone Görtz Strategien zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Unterstützt wird das Training durch das Ausdrucksmittel der Malerei, vermittelt durch den Künstler Torsten Kropp.

Junge Menschen lernen durch diesen Workshop sich wahrzunehmen und ihre Position zu verteidigen. Sie lernen ihre Ideen und Standpunkte umzusetzen, sich gegen Mobbing zu wehren, Zivilcourage zu zeigen oder einfach nur aus ihrem Schneckenhaus herauszukommen. Mit den Mitteln des Theaters, des Tanzes, der Bewegung und des bildnerischen Gestaltens sowie immer wieder eingeschobenen Entspannungssequenzen, sollen junge Menschen ein Coaching zur Stärkung der Persönlichkeit erhalten.

REFERENT/-IN: Simone Görtz, Schauspielerin und Heilpädagogin und Torsten Kropp, Künstler

VERANSTALTER: Jugendkunstschule Wanne-Eickel e. V. | Dorstener Straße 476 | 44653 Herne | info@jks-wanne-eickel.de

ANSPRECHPARTNERIN: Doreen Becker
Tel. 02325 51515 | projekte@jks-wanne-eickel.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 51515 oder per E-Mail
projekte@jks-wanne-eickel.de

Sehtest 3D | Der modernste Sehtest

9:00 – 18:30 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Kann ich noch gut sehen? Stimmt meine Brille noch? Ausführliche Sehberatung!

REFERENT/-IN: Dipl.-Ing. (FH) Sandra und Stefan Tönnies

VERANSTALTER: Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: info@hausderoptik.de | Tel. 02325 7701

Finde Dein Gleichgewicht – Fitness-Stunde

9:15 – 10:15 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN

Am Alten Hof 28 | 44651 Herne | Tel. 02325 33970
info@volkshaus-roehlinghausen.de

THEMA: Wünschen Sie sich mehr Ausstrahlung und mehr Ausgeglichenheit? Eine gute Körperhaltung ist hierfür ein Aspekt. Sie lernen in dieser Stunde Übungen zur Beweglichkeit und Stabilität kennen, die Sie auf dem Weg zu einer besseren Haltung begleiten können. Kommen Sie vorbei, machen mit und erleben die Wirkung der Übungen!

REFERENTIN: Freya Hahndorf

VERANSTALTER: Fitness in Röhlinghausen

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

10:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-HAUS | Harkorstr. 29 | 44652 Herne

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

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Zirkeltraining

10:00 – 11:00 UHR

ORT: FITNESS PLACE SPORT CENTER BOCHUM-RIEMKE

Herner Straße 464 | 44807 Bochum

THEMA: Zirkeltraining ist ein Ganzkörpertraining im Gerätezirkel. Trainieren Sie zielführend ein 10-Stationentraining und verbessern Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit in kürzester Zeit. Bitte Sportsachen, ein Handtuch und saubere Schuhe mitbringen.

VERANSTALTER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
Herner Str. 464 | 44807 Bochum | Tel. 0234 95075787
fitnessplaceregional@web.de

ANSPRECHPARTNER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
fitnessplaceregional@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Rund um den Rehasport

10:00 – 12:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne | Casino

THEMA: Das Angebot „Rund um den Rehasport“ ist eine gesunde Mischung aus Theorie und Praxis. Nach einem kurzen theoretischen Teil werden gemeinsam praktische Übungen zur Verbesserung der Lebensqualität durchgeführt.

REFERENTIN: Frau Nieswandt

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: s.nieswandt@drk-herne.de

Tel. 02325 969-5803

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gymnastik im Sitzen

10:00 – 11:00 UHR

ORT: ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSRUBER PARK

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne | Speiseraum

THEMA: Bewegungsförderung, Steigerung der Mobilität, Sturzprophylaxe. Es erfolgt ein Konditionstraining sowie ein Training der motorischen Fähigkeiten mit Musik und der Durchführung im Sitzen.

REFERENTIN: Frau Pauly

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfezentrum Königsruber Park

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Frau Pauly, Soziale Betreuung

Tel. 02325 969137 | d.pauly@drk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Unser Wasser – Ihre Erfrischung

Wasser für Herne, Wasser für Sie. Aus Münsterland und Ruhrtal liefert Ihnen die Wasserversorgung Herne Ihr Wasser für den täglichen Bedarf – zum Erfrischen, Beleben, Reinigen, Kochen, Wärmen. Natürlich in Lebensmittelqualität.

FREITAG

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 – 11:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Konferenzraum | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem werden Übungen zu den Bereichen Wortfindung und Formulieren durchgeführt.

REFERENTINNEN: Annika Stallasch, Ergotherapeutin
Vanessa Kalfopulos, Ergotherapeutin

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstr. 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Annika Stallasch / Vanessa Kalfopulos
Tel. 02325 374-4000

ANMELDUNG: Telefonisch bei Ansprechpartnerinnen
unter Tel. 02325 374-4000

Body Complete – Schnupperstunde

11:00 – 12:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Gymnastikraum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

THEMA: Body Complete ist ein Ganzkörpertraining, welches Ausdauer und Kraft kombiniert. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht (funktionelles Training), aber auch mit verschiedenen Hilfsmitteln trainiert. Vorerfahrungen sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

REFERENTIN: Kristina Gurock
Sport- & Fitnesskauffrau, Kurs-/Aerobic-Trainerin

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort:
St. Anna Hospital Herne | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Kristina Gurock und Karolin Itzek
Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch, per E-Mail oder persönlich
max. 15 Teilnehmer

HERNE TANZT – 14. Herner Tanzforum

12:00 – 16:00 UHR

ORT: MONT-CENIS-GESAMTSCHULE HERNE

Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

THEMA: Beim 14. Herner Tanzforum können tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche aus den Herner Schulen und Vereinen vor einem großen Publikum ihre geprobtten Darbietungen präsentieren. Ob Ballett, Breakdance, Akrobatik, Jazz oder Walzer im 4/4-Takt – alle Tanzstile sind gleichermaßen erwünscht und erhofft. Geplant sind außerdem Tanzworkshops für angemeldete Tänzer/-innen vor der Veranstaltung.

Zuschauer/-innen sind ohne Anmeldung herzlich willkommen! Teilnehmende Kinder- und Jugendgruppen aus Schulen und Vereinen melden sich über die Herner Schulen und Sportvereine an.

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V. | Bahnhofstr. 143
44623 Herne | In Kooperation mit dem Ausschuss für den Schulsport der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel
barbthi@t-online.de | Tel. 02323 981363

ANMELDUNG: Zuschauer ohne Anmeldung, teilnehmende Kinder- und Jugendgruppen melden sich über die Herner Schulen und Sportvereine an | Siehe Hinweis im Text oben

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN HOSPITAL EICKEL

Haupteingang | Marienstr. 2 | 44651 Herne

THEMA: 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.

REFERENT-/IN: Stefan Dommer, Physiotherapeut
Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: St. Marien Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER/-IN: Stefan Dommer, Birgit Ausmeier
Tel. 02325 374-5158

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Gehen Sie zurück ins Leben!

14:00 – 18:00 UHR

**ORT: SANITÄTSHAUS
EMIL KRAFT & SOHN GMBH & CO. KG**

Filiale Herne | Neustraße 25 | 44623 Herne

THEMA: Natürliches Gehen dank fortschrittlicher Technologie – das L300 Fußhebersystem von Otto Bock bietet eine Vielzahl nachgewiesener Vorteile für Patient/-innen mit Fußheberschwäche. Das Hilfsmittel ist geeignet für Patient/-innen mit Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma und MS. Lassen Sie sich von unserer kompetenten Physiotherapeutin zu diesem Thema unverbindlich beraten und lernen Sie das L300 kennen!

REFERENTIN: Nina Pobardnik
Physiotherapeutin / Bobarth-Therapeutin Sanitätshaus Kraft

VERANSTALTER: Sanitätshaus Emil Kraft & Sohn GmbH & Co. KG
Klönnestr. 86 | 44143 Dortmund | Tel. 0231 57797-0

ANSPRECHPARTNER: Götz Höfken
Tel. 02323 56181 | herne@san-kraft.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Spaziergang durch den Königsgruber Park

14:00 – 16:00 UHR

ORT: ALTENHILFEZENTRUM KÖNIGSRUBER PARK
Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

THEMA: Gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park mit anschließendem Kaffeetrinken.

REFERENTIN: Frau Sichau, Vorsitzender des Heimatvereins Wanne-Eickel

VERANSTALTER: DRK-Altenhilfzentrum Königsgruber Park
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER/-IN: Herr Wewers / Frau Pauly, Soziale Betreuung, m.wewers@drk-herne.de / d.pauly@drk-herne.de
Tel. 02325 969137

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Koronare Herzerkrankung und Herzschrittachertherapie

14:00 – 16:00 UHR

ORT: EVK-HERNE | Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Kardiologische Therapieform der koronaren Herzerkrankung und Indikation zur Herzschrittachertherapie, Patientenveranstaltung, Frontalvortrag.

REFERENTEN: Dr. Halboos (Chefarzt Kardiologie)
Dr. Müller (Oberarzt Kardiologie)

VERANSTALTER: EvK Kardiologie Herne
a.halboos@evk-herne.de | Tel. 02323 498-2051

ANSPRECHPARTNER: Dr. Halboos | a.halboos@evk-herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Indoor-Soccer für Teens

15:00 – 16:30 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO

Wilhelmstr. 89a | 44649 Herne

THEMA: Indoor-Soccer für alle Teens im Alter von 11 bis 14 Jahren. Wir testen coole Fußballtricks von Straßenprofis aus dem Internet und spielen im Anschluss eine Runde zusammen.

REFERENT: Carolin Jaskowiak, staatlich anerkannte Erzieherin

VERANSTALTER: Jugendförderung Team Wanne

ANSPRECHPARTNERIN: Carolin Jaskowiak | Tel. 02325 655657
carolin.jaskowiak@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel Judo e.V. für alle Altersgruppen

16:30 – 18:00 UHR

18:00 – 19:30 UHR

19:30 – 21:15 UHR

**ORT: SPORTHALLE DER
EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE**

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnuppertraining für alle Altersgruppen.

REFERENT: Übungsleiter/-innen und Gruppenhelfer/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V. | Friedgrasstr. 63
44652 Herne | 0177-2227991 | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 162213 (di.) | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Bewegungserziehung auf der Judomatte für 4- bis 6-jährige Kinder

16:30 – 18:00 UHR

**ORT: SPORTHALLE DER
EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE**

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für 4- bis 6-jährige Kinder.

REFERENT: Übungsleiter/-innen und Gruppenhelfer/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstr. 63 | 44652 Herne | Tel. 0177 2227991
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 162213 (di.) | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

FREITAG

Open Friday am Gymnasium Eickel Schnuppereinheiten Judo und Selbstbehauptung

16:30 – 18:00 UHR

**ORT: GYMNASTIKHALLE
IM ALTBAU DES GYMNASIUMS EICKEL**

Gabelsbergerstr. 22 | 44652 Herne

THEMA: Schnuppereinheiten Judo und Selbstbehauptung für Schülerinnen und Schüler der Europa-Grundschule Königstraße.

REFERENT/-INNEN: Übungsleiter/-innen und Gruppenhelfer/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. und von Fighters World Gym e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. | Fighters World Gym e. V. | Gymnasium Eickel
DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. | Friedgrasstr. 63 | 44652 Herne
Tel. 0177 2227991 | Volker.Goessling@DSC-Judo.de
Fighters World Gym e. V. | Gabelsberger Str. 27 | 44652 Herne
Tel. 0170 2822004 und Tel. 01573 0650690
mail@fighters-world.de

ANSPRECHPARTNER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Volker Gößling | Tel. 0177 2227991 | Tel. 02323 162213 (di.)
Volker.Goessling@DSC-Judo.de und Fighters World Gym e. V.
Dietmar Berg | Tel. 0170 2822004 und 0157 30650690
mail@fighters-world.de

ANMELDUNG: Bei den Sportlehrkräften des Gymnasiums Eickel bis zum 12.03.2018

Wenn Eltern ins Heim müssen Info-Veranstaltung mit Vorträgen, anwaltliche Sprechstunde mit Infos und Tipps

17:00 – 18:30 UHR

ORT: EV. GEMEINDEHAUS „LUDWIG-STEIL-HAUS“
Kleiner Saal | Schulstr. 14 | 44623 Herne

THEMA: Heimvertrag, Kosten, Pflegeversicherung und Sozialhilfe, Elternunterhalt Vorsorge: Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung.

REFERENT/-INNEN: Rechtsanwalt u. Notar Rainer Kubitz, Rechtsanwalt Axel Kolbe, Rechtsanwalt Jörg Meißner LL.M. (MedR), Rechtsanwältin Vanessa Rehwinkel

VERANSTALTER: KWR Rechtsanwälte & Notare
Schaeferstraße 16 | 44623 Herne | Tel. 02323 5850-100
www.kwr-rechtanwaelte.de | info@kwr-rechtanwaelte.de

ANSPRECHPARTNER: Rechtsanwalt Jörg Meißner LL.M. (MedR)

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Teenie-Koch-Aktion

17:00 – 19:00 UHR

**ORT: KINDER-JUGEND-KULTURZENTRUM
„DER HEISTERKAMP“** | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Gemeinsam mit den Teenies im Alter von 12 bis 16 Jahren suchen wir Rezepte im Vorfeld heraus. Es geht darum, den Teenies aufzuzeigen, wie man ein Gericht einfach, kostengünstig und aus frischen Lebensmitteln zubereiten kann. Die benötigten Zutaten dafür werden wir gemeinsam einkaufen, zubereiten und verzehren!

VERANSTALTER: „Der Heisterkamp“ | Heisterkamp 62
44652 Herne | Tel. 02325 375591

ANSPRECHPARTNERIN: Alexandra Tisch
Tel. 02325 375591 | alexandra.tisch@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

BOP

18:00 – 19:30 UHR

ORT: ROBERT BRAUNER SCHULE
Bergstraße 93 b | 44625 Herne

THEMA: Das spezielle Aufbauprogramm für die Problemzonen Beine, Oberschenkel und Bauch strafft das Gewebe, baut die Muskeln auf und das Fett ab. Angebot für Frauen.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: D. Ambrus | Tel. 02325 35062

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Kochcontest „Dose trifft Frisches“

18:00 – 21:00 UHR

ORT: KINDER- UND JUGENDZENTRUM „DIE WACHE“
Mont-Cenis-Straße 292 | 44627 Herne

THEMA: Jugendliche ab 14 Jahren stellen den Vergleich an: Was schmeckt besser? Selbst gekocht oder das gleiche Gericht aus der Dose?

VERANSTALTER: Team „Die Wache“ | Tel. 02323 61428

ANSPRECHPARTNERIN: Margarete Germaine
Tel. 02323 957289 | Margarete.Germaine@herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Aero-BOP

Cardioprogramm, Muskelaufbau, Fitnesstrends

19:00 – 20:30 UHR

**ORT: SPORTHALLE GRUNDSCHULE
BÖRSINGHAUSER STRASSE**

Börsinghauser Str. 64 | 44627 Herne

THEMA: Zielgruppe: Frauen

Aero-BOP bietet ein gezieltes und effektives Übungsprogramm zur Kräftigung und Straffung von Bauch-, Oberschenkel- und Gesäß-Muskulatur. Neben einer Cardio- (Herz-Kreislauf) Einheit zum Aufwärmen stehen spezielle Kraftübungen im Vordergrund, die insbesondere der Stärkung der Tiefenmuskulatur dienen (mittleres Intensitätsniveau).

REFERENTIN: Brigitte Grand

VERANSTALTER: SportBildungswerk Herne
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Wilking
Tel. 02323 9192384 | joerg.wilking@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Offene Chorprobe zum Schnuppern

19:00 – 20:30 UHR

ORT: LUDWIG-STEIL-HAUS | Schulstraße 14 | 44623 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Männer jeden Alters, die das Singen in einem Chor für sich entdecken oder wiederentdecken möchten. Das Repertoire des Männerchores reicht von traditionell bis modern.

REFERENT: Hans Bruhn, Leitung der Chorprobe

VERANSTALTER: Herner Männerchor 1869 e. V. | Schulstraße 14
44623 Herne | 02323/42840 | info@hmc1869.de

ANSPRECHPARTNER: Karl-Heinz Straht
Tel. 02323 42840 | info@hmc1869.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Pilates Workout

19:00 – 20:00 UHR

ORT: FITNESS PLACE SPORT CENTER BOCHUM-RIEMKE

Herner Str. 464 | 44807 Bochum

THEMA: Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur, besonders der Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Veranstaltung ist für Anfänger geeignet. Bitte Sportsachen, ein Handtuch und saubere Schuhe mitbringen.

VERANSTALTER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
Herner Str. 464 | 44807 Bochum | Tel. 0234 95075787
fitnessplaceregional@web.de

ANSPRECHPARTNER: Fitness PLACE Sport Center Bochum
fitnessplaceregional@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Judo-Schnuppertraining

des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

für erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger

19:30 – 21:15 UHR

**ORT: SPORTHALLE
DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE**

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Adressatengerechtes Judo-Schnuppertraining für alle Altersgruppen.

REFERENT/-INNEN: Übungsleiter/-innen und Gruppenhelfer/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne | Tel. 0177 2227991
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 162213 (di.) | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Evangelisches
Johanneswerk **J**

Das Ludwigs-Steil-Haus ist ein Alten- und Pflegeheim in zentraler und trotzdem ruhiger Lage in Herne Wanne-Eickel mit einer guten Verkehrsanbindung. Die parkähnliche Grünanlage, die zum Spaziergehen und Verweilen einlädt, umschließt das Gelände. 85 Mitarbeitende kümmern sich um das Wohl der Bewohner und unterstützen sie bei einer individuellen und selbstbestimmenden Lebensgestaltung.

Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne
Tel.: 02325 9014-10 | Fax: 02325 9014-77
E-Mail: Ish-verwaltung@johanneswerk.de

SAMSTAG

Frühstücksbuffet „Fit in den Tag“

9:00 – 11:30 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne | Café

THEMA: Der gesunde Start in den Tag ist das A und O für unseren Körper. An diesem Tag bieten wir frische und energiegeladene Kost für Leib und Seele. Energieboten wie Vollkornbrot, -brötchen, Cerealien; Eiweißträger wie Fisch, Eier, Käse, Quark, Wurst etc. und Vitaminbomben wie frisches Obst und Gemüse in verschiedenen Varianten liefern in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre den Kick, den sich jeder Mensch mal zum Wochenende hin gönnen sollte.

REFERENTINNEN: Frau Losse, Frau Knoblich

VERANSTALTER: DRK-Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Café | Tel. 02325 969-5835

ANMELDUNG: Telefonisch bis zum 14.03.2018

Sehtest 3D

9:00 – 13:00 UHR

ORT: HAUS DER OPTIK | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Kann ich noch gut sehen? Stimmt meine Brille noch? Ausführliche Sehberatung!

REFERENT/IN: Dipl.-Ing. (FH) Sandra und Stefan Tönnies

VERANSTALTER: Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: info@hausderoptik.de | Tel. 02325 7701

5 Tibeter – Schnupperstunde

9:00 – 11:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL HERNE

Gymnastikraum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

THEMA: Bei den fünf Tibetern handelt es sich um ein sowohl geistiges als auch körperliches Verfahren, das im Wesentlichen fünf Körper- bzw. Energieübungen miteinander kombiniert.

REFERENTIN: Alexandra Winkler, Masseurin und medizinische Bademeisterin, Pilates- und 5 Tibet-Trainerin

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort:

St. Anna Hospital Herne | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Alexandra Winkler und Karolin Itzek

Tel. 02325 986-2450 | annavita@elisabethgruppe.de

ANMELDUNG: Telefonisch, per E-Mail oder persönlich – max. 15 Teilnehmer/-innen

Wellness-Workshop

„Naturkosmetik selbst gemacht“

10:00 – 13:00 UHR

ORT: WERTSTOFFHOF ENTSORGUNG HERNE

Südstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Wir stellen Kosmetikprodukte aus natürlichen Zutaten und frei von Mikroplastik selber her. Körperbutter für die Pflege der Haut, Scrubs als Hautpeeling und farbige Waschknete für Kinder.

REFERENTINNEN: Barbara Nickel (Stabstelle Öffentlichkeitsarbeit), Silke Gerstler (Umweltberaterin)

VERANSTALTER: entsorgung herne AÖR
und Verbraucherzentrale Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nickel | Tel. 02323 16-2427

Frau Gerstler | Tel. 02323 16-4368

ANMELDUNG: Per E-Mail: herne.umwelt@verbraucherzentrale.nrw



Faszientraining

10:00 – 11:00 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V. AM EVK HERNE

Düngelstr. 28 | 44623 Herne

THEMA: Unser gesamter Organismus wird über das Faszien-gewebe zusammengehalten. Verklebte Faszien können zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Faszientraining hilft, Verspannung zu lösen, chronischen Schmerzen entgegenzuwirken und ein leichteres, elastischeres und stabileres Körpergefühl zu entwickeln.

Das Training besteht aus dynamischen Dehnübungen, Schwungübungen, Massageübungen mit der Faszienrolle und Übungen zur Körperwahrnehmung.

Bitte Sportzeug, hallengeeignete Sportschuhe, ein großes Handtuch und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENTIN: Monika Pusch, Übungsleiterin B

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Düngelstr. 28 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-2410 | revital@evk-herne.de
www.revital-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410
revital@evk-herne.de | www.revital-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

Vater-Kind-Sporttag

10:00 – 12:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Gemeinsames Klettern, Spielen und Toben von 3 bis 12-jährigen Kindern und deren Vätern, Großvätern, Onkel ...

REFERENTEN: Übungsleiter des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.,
TV Röhlinghausen 1883 e. V., Familienzentrum Eickel,
Europa-Grundschule Königstraße, Pestalozzi-Gymnasium
DSC Wanne-Eickel – Judo e.V., Friedgrasstr. 63, 44652 Herne
Tel. 0177 2227991 | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Christoph Ganswind
Tel. 0172 2826118 | christoph.ganswind@dsc-judo.de
Volker Gößling | Tel. 0177 2227991 | Tel. 02323 162213 (di.)
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Lachspaziergang

11:00 UHR

ORT: TANGO STUDIO/TANGO TREFFPUNKT

Mont-Cenis-Straße 82 | 44623 Herne

THEMA: Schon der Volksmund weiß seit langer Zeit: „Lachen ist die beste Medizin!“. Lachen verbindet und wirkt gesundheitsfördernd. Beim Lachspaziergang bewegen wir uns im Freien und praktizieren an unterschiedlichen Stationen Atem- und Bewegungsübungen des Lachyogas. Der Lachspaziergang eignet sich für Jung und Alt und bietet die Gelegenheit, den alltäglichen Stress hinter sich zu lassen.

Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk tragen, Mitnahme eines Getränkes wird empfohlen.

REFERENTIN: Pia Plattner

Sozial- und Entspannungspädagogin, Psychoonkologin

VERANSTALTER: Pia Plattner | Heinrichstr. 15 | 44623 Herne
Tel. 02323 9517299

ANSPRECHPARTNERIN: Pia Plattner
Heinrichstr. 15 | 44623 Herne | Tel. 02323 9517299

ANMELDUNG: Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, die Anmeldung per E-Mail oder telefonisch ist notwendig. Anmeldeschluss ist der 12.03.2018. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Eurythmie – ein Weg zur Belebung und Harmonisierung der Lebensenergie

11:00 – 12:00 UHR

ORT: SENIORENRESIDENZ CURANUM HERNE

Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne

THEMA: Die fließend-harmonischen Bewegungen der Eurythmie sprechen unmittelbar den ganzen Menschen an: die körperliche, die emotionale und die kognitive Ebene. Der eigene Körper wird positiv erlebt, Verspannungen und einseitige Haltungen kommen wieder in Fluss, ein Gefühl von Erquickung und Leichtigkeit entsteht, belebende Kräfte werden gezielt angeregt.

Im gemeinsamen Bewegen in der Gruppe sich wahrnehmend öffnen, sich begegnen und den eigenen inneren Raum entdecken - und darüber zu sich selber kommen.

Worte, Bilder, Gedichte, Rhythmen und auch musikalische Gebärden bringen in Schwung und bilden die Brücke, über die man diese Momente erfahren und gestalten kann. Der Kurs findet im Sitzen statt. Bitte bequeme Kleidung tragen.

REFERENTIN: Susanne Fass, Eurythmietherapeutin

VERANSTALTER: Susanne Fass, Eurythmietherapeutin
Eickeler Bruch 141 | Tel. 02325 34243 | susanne.fass@web.de

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Fass
Tel. 02325 34243 | susanne.fass@web.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail spätestens bis 16.03.2018.

SAMSTAG

Tag der offenen Tür „Fit und aktiv in der Seniorenresidenz“

11:00 – 17:00 UHR

ORT: SENIORENRESIDENZ CURANUM HERNE

Zur-Niedern-Straße 1 d | 44651 Herne

THEMA: Hausführungen | Kursangebot: Eurythmie (11:00 bis 12:00)

Unser Thema im Rahmen der Veranstaltung der Herner Gesundheitswoche „Gesundheit für alle“ lautet: „Fit und aktiv in der Seniorenresidenz Curanum Herne“.

Wir laden Sie herzlich ein, unseren vollstationären Pflegebereich und unseren Appartementbereich kennen zu lernen. Unser Leistungs- und Betreuungsangebot ist vielschichtig.

Der ambulante Dienst des Hauses ist rund um die Uhr für die Bewohner/-innen der Appartements als Ansprechpartner vor Ort. Sie können aber in ihrem Zuhause versorgt werden.

Am Tag der offenen Tür führen wir Sie durch unser Haus und beantworten Ihre Fragen.

In der Mittagszeit laden wir Sie in unser Restaurant zu einem exklusiven Menü ein. Überzeugen Sie sich von der guten Qualität unserer Küche.

Wir bieten ein vielfältiges Rahmenprogramm mit diversen Informationsständen und Kursangeboten: Von 11 Uhr bis 12 Uhr führt Frau Susanne Fass (Heileurythmistin) ein Kursangebot der Eurythmie durch. Hier werden durch fließende Bewegung die körperliche, emotionale und kognitive Ebene des Menschen angesprochen. In unserem Restaurant können Sie im Nachmittagsbereich ab 14:30 Uhr, unter Anleitung eines Tanzlehrers, ein stimmungsvolles Tanzvergnügen erleben. Jung und Alt sind herzlich willkommen.

REFERENT/-INNEN: Mitarbeiter des Hauses und Susanne Fass (Eurythmietherapeutin)

VERANSTALTER: Seniorenresidenz Curanum Herne / in Kooperation mit IKK-Classic | Zur-Nieden-Str. 1d 44651 Herne | Tel. 02325 961-0 | 1066EL@korian.de

ANSPRECHPARTNERIN: Gabriele Burchhardt-Stücker
Tel. 02325 961-608 | 1066EL@korian.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Offene Chorprobe zum Schnuppern

11:30 – 13:00 UHR

ORT: BEGEGNUNGSTÄTTE FLORA-MARZINA

Hauptstraße 360 | 44649 Herne

THEMA: Offene Chorprobe für Männer jeden Alters, die den Chorgesang für sich entdecken oder wiederentdecken möchten. Das Repertoire des Männerchores sind Seemannslieder aus allen Epochen.

REFERENTIN: Leitung der Chorprobe: Nina Schröder

VERANSTALTER: Senioren-Seemanns-Chor-Crange
Hauptstr. 360 | 44649 Herne | ka5630-051@online.de

ANSPRECHPARTNER: Karl-Heinz Hoffmann
Tel. 02325 793294 | ka5630-051@online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Schnupperkurs Gerätetraining

1. KURS: 12:00 – 13:00 UHR

2. KURS: 13:00 – 14:00 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V.

am EvK Herne, Trainingsraum | Düngelstr. 28 (Seiteneingang)
44623 Herne

THEMA: In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, unter der Anleitung und Beratung von unseren erfahrenen Trainern unseren modernen Gerätezirkel auszuprobieren. Egal, ob Sie etwas für Ihre Fitness, den Muskelaufbau, oder gegen Rücken- und Gelenkbeschwerden tun möchte, mit Ihrem individuellen Trainingsprogramm erreichen Sie Ihr Ziel. Der Spaß soll dabei ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Bitte Sportzeug, hallengeeignete Sportschuhe, ein großes Handtuch und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENTEN: Konstantin Fischer (Leiter Gerätetraining ReVital), Frank Stieglitz (Diplomsportlehrer)

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Düngelstr. 28 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-2410 | revival@evk-herne.de
www.revital-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410
revital@evk-herne.de | www.revital-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail

IKK Classic – Tanztee beim Tag der offenen Tür

14:00 – 16:00 UHR

ORT: SENIORENRESIDENZ CURANUM HERNE

in der Cafeteria | Zur-Nieden-Str. 1 a-d | 44651 Herne

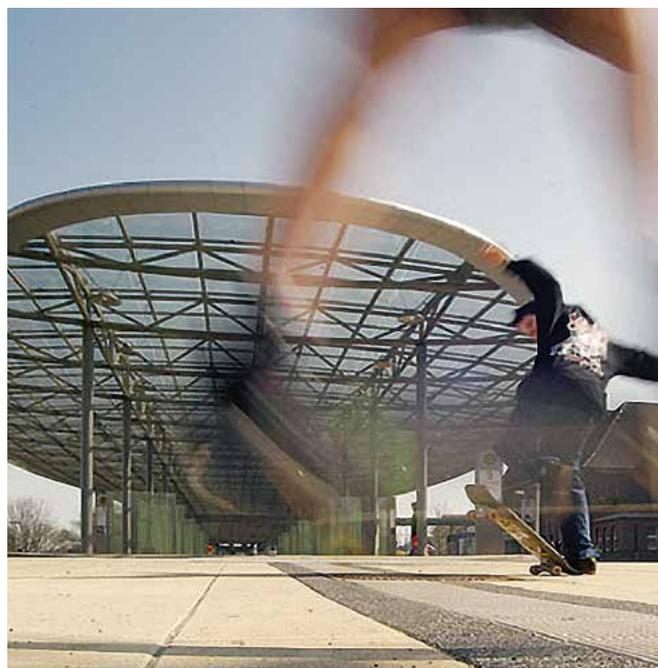
THEMA: „Tanzen“ ist Leidenschaft mit den Füßen! Tanzen Sie mit uns! Wir freuen uns auf Sie!

REFERENT: Dirk Richartz, ADTV-Tanzlehrer

VERANSTALTER: IKK Classic | Emscher Str. 44a
45891 Gelsenkirchen | stefanie.mueller.vi@ikk-classic.de

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Müller
Tel. 0209 7001-2123 | stefanie.mueller.vi@ikk-classic.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Tango Argentino

Die ersten Schritte (Workshop für Paare)

15:00 – 16:30 UHR

ORT: TANGO STUDIO / TANGO-TREFFPUNKT

Mont-Cenis-Str. 82 | 44623 Herne (Eingang Wielandstraße)

THEMA: Dieser Workshop wird für Paare ohne Vorkenntnisse jeder Altersgruppe angeboten, die Tango Argentino sehen, hören, fühlen, und tanzen möchten. Beim Tango Argentino ergänzen sich Umarmung, Bewegung und Improvisation ideal und wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Das Ziel ist es, nach diesem Kurs einen kleinen Tango zu tanzen und durch den Tanz die wunderbare Musik und den Rhythmus des Tangos für sich zu entdecken. Mitzubringen sind bitte Schuhe mit glatten Sohlen. Eine paarweise Anmeldung ist erforderlich.

REFERENTIN: Paloma Chamai

VERANSTALTER: Tango Argentino Herne e. V. | Mont-Cenis-Str. 82
44623 Herne | www.tango-treffpunkt.de | Tel. 02323 18484
tango.treffpunkt@yahoo.de

ANSPRECHPARTNERIN: Paloma Chamai
Tel. 02323 18484 | paloma-piano@gmx.de

ANMELDUNG: Bitte paarweise und nur schriftlich per E-Mail oder Internet mit Namen und Telefonnummer anmelden. Anmelde-schluss ist der 10. März 2018.

Gerätetraining Sturzprophylaxe

15:00 – 16:30 UHR

ORT: GESUNDHEITZENTRUM REVITAL E. V.

am EvK Herne, Trainingsraum | Düngelstr. 28 (Seiteneingang)
44623 Herne

THEMA: Dieses Angebot richtet sich an Personen mit Gangunsicherheiten. Ursache dafür können verschiedene Erkrankungen, Operationen oder fortgeschrittenes Alter sein. Inhalt des Kurses sind u. a. Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur mit dem Gerätezirkel sowie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Die Teilnahme ist auch mit Rollator oder Gehhilfe möglich. Bitte bequeme (Sport-) Kleidung, hallengeeignete Sportschuhe und ggf. ein Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

REFERENTIN: Martina Schulz, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: ReVital e. V. | Düngelstr. 28 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-2410 | revital@evk-herne.de
www.revital-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410
revital@evk-herne.de | www.revital-herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch oder per E-Mail



SONNTAG | 17. März 2018

Räucher-Seminar

14:00 – 17:00 UHR

ORT: HAUS DER NATUR

Seminarraum | Vinckestraße 91 | 44623 Herne

THEMA: Für Gesundheit und Wohlbefinden wurde und wird in Haus und Stall geräuchert. In Mitteleuropa dienen dazu u. a. Wacholder, Salbei, Rosmarin. Weihrauch war früher der Kirche vorbehalten. In Asien, besonders in Japan, wurde das Räuchern zu einer verfeinerten Kunst. Die Dozentinnen lassen Düfte aus alle Welt in vielerlei Zubereitungsform erleben.

REFERENTINNEN: Anke Roßmannek, Kräuterpädagogin und Karin Wirsching, Pharmazeutin

VERANSTALTER: B.U.N.D. | Vinckestr. 91 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Karin Wirsching
k-wirsching@gmx.de | Tel. 02323 35164

ANMELDUNG: Möglichst per E-Mail an k-wirsching@gmx.de.
Kosten: 5€ pro Person

Tag der offenen Tür

14:00 – 17:00 UHR

ORT: LUDWIG-STEIL-HAUS

Alten- und Pflegeheim | Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne

THEMA: Hausführung, Beratung, Informationen für Angehörige, Betroffene und Interessierte.

VERANSTALTER: Evangelisches Johanneswerk | Ludwig-Steil-Haus
Alten- und Pflegeheim | Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne
Tel. 02325 9014-0

ANSPRECHPARTNER/-IN: Melanie Kozera
Tel. 02325 9014-17 | melanie.kozera@johanneswerk.de oder
Marc Opitz | Tel. 02325 9014-14 | marc.opitz@johanneswerk.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Tierpark-Rallye für die ganze Familie

14:30 – 17:00 UHR

ORT: TIERPARK BOCHUM | Klinikstr. 49 | 44791 Herne

THEMA: Tierpark-Rallye für die ganze Familie.

REFERENT/-INNEN: Übungsleiter/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
und das Pestalozzi-Gymnasium
DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. | Friedgrasstraße 63
44652 Herne | 0177/2227991 | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 162213 (di.) | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Bis zum 09.03.2018 mit Anzahl der Kinder und Erwachsenen unter o. g. Kontaktdaten

VORABANKÜNDIGUNG:
JUBILÄUMSVERANSTALTUNG

SOFORTHILFE-HERNE

**KONGRESSZENTRUM DER ST. ELISABETH
GRUPPE AM ST. ANNA HOSPITAL**

Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

Freitag | 22. MÄRZ 2018

16:00 – 19:00 Uhr

Heilpraktikerin Sabine Merlau



Herzogstraße 71

44651 Herne

Tel. / Fax: (02325)58 88 344 / -345

E-Mail: hp-sabine-merlau@web.de

Termine nach Vereinbarung

Gesundes Frühstück

MONTAG | 9:30 UHR

ORT: KINDERLADEN HERNE E. V.

Haldenstr. 29 | 44629 Herne

THEMA: Gruppenaktionen, 2 bis 6 Jahre.

ANSPRECHPARTNER: Kinderladen Herne e. V. | Haldenstr. 29
44629 Herne | Tel. 02323 52805 | Frau Schwarzbach

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesund beginnt im Mund

MONTAG | 10:00 – 11:00 UHR

ORT: KINDERGÄRTNEREI HERNE E. V.

Königstr. 73 | 44651 Herne

THEMA: Damit „Karius und Baktus“ möglichst nicht zu „Besuch“ kommen, wollen wir gemeinsam mit den Kindern viele tolle Aktionen zum Thema „Gesund beginnt im Mund“ durchführen. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTINNEN: Alexandra Salawa-Piechnik (Erzieherin),
Janina Göring (Erzieherin)

VERANSTALTER: Kindergärtnerei Herne e. V. | Königstr. 73
44651 Herne | Tel. 02325 48401 | kindergaertnerei@online.de

ANSPRECHPARTNERIN: Janina Göring | Tel. 02325 48401
kindergaertnerei@online.de

ANMELDUNG: Per E-Mail

Mir geht es heute so ...

MONTAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Wir gestalten Smilies, die verschiedene Gefühle widerspiegeln.

REFERENTIN: Birgit Ishorst (Erzieherin)

VERANSTALTER: Ev. Kita Mobile

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Eltern-Kind Wassergewöhnung

MONTAG | 16:00 – 17:00 UHR

ORT: MICHAELSCHULE | Michaelstraße 16 | 44649 Herne

THEMA: Für Kinder ab 18 Monaten, um im warmen Wasser Ängste zu überwinden, betreut von Mama, Papa, Oma und Opa.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: G. Lork | Tel. 02325 793120
hans_lork@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesund & lecker – Salat mal anders

MONTAG

ORT: AWO KITA FABIO | Dängelstraße 35-37 | 44623 Herne

THEMA: Eltern-Kind-Kochnachmittag für Kita-Kinder und Eltern.

REFERENTINNEN: Kirstin Gerken, Anika Kämerow
(Pädagogisches Personal der Kita)

VERANSTALTER: AWO Kita FaBiO | Dängelstraße 35-37
44623 Herne | Tel. 02323 44228

ANSPRECHPARTNERINNEN: Kirstin Gerken | Anika Kämerow
Tel. 02323 44228 | m.glaesert@awo-ruhr-mitte.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Das höchste der Gefühle

DIENSTAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Wir lesen das Buch „Das kleine Ich bin ich“ und stellen Gefühle pantomimisch dar.

REFERENTIN: Birgit Kerger (Erzieherin)

VERANSTALTER: Ev. Kita Mobile | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Telefonisch

„Laufen statt Schnaufen“

DIENSTAG | 10:00 – 11:00 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck
Sternstr. 30 | 44653 Herne

THEMA: Bewegungsförderung, Joggen und Spiele.

REFERENT/-IN: Herr Baksch, Frau Lehna

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im Wanner
Dreieck | Sternstr. 30 | 44653 Herne | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen

ANMELDUNG: Telefonisch oder persönlich

Mit dem Fahrrad durch den Geschicklichkeitsparcours

DIENSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

**ORT: SCHULHOF DER GRUNDSCHULE AN DER BÖRSING-
HAUSER STRASSE** | Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Es wird ein Parcours erstellt, der dann auf dem Fahrrad mit Geschicklichkeit ausprobiert wird.

REFERENTEN: Chris Arndt (Sportlehrer)

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße
Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Chris Arndt | gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

VERANSTALTUNGEN

KITAS

Pitsch, patsch, nass im Wanas

DIENSTAG | 14:00 – 16:00 UHR ODER LÄNGER

ORT: CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck
Sternstr. 30 | 44653 Herne

THEMA: Wasserspaß, Wassergewöhnung, für Eltern mit Kindern.

REFERENTIN: Frau Bettenhausen

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck | Sternstr. 30 | 44653 Herne | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Sandra Giepen

ANMELDUNG: Telefonisch oder persönlich

Yoga für Kids

DIENSTAG | 14:00 UHR

ORT: EVGL. KINDERTAGESSTÄTTE EICKEL

Richard-Wagner-Str. 8a | 44651 Herne

THEMA: Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren | Die Kinder können ausprobieren, ob ihnen die Entspannungsart Yoga gefällt und gut tut. Sie lernen den Unterschied zwischen An- und Entspannung kennen und ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.

REFERENTIN: Angelika Schwieren-Catania

VERANSTALTER: Evgl. Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Str. 8a | Tel. 02325 33549

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Schefer | Tel. 02325 33549
HER-KIGA-Richard-wagner-strasse@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 33549

Der Sonnengruß für Kinder

DIENSTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH

Agnesstr. 6 | 44652 Herne

THEMA: Gesundheit ist unser höchstes Gut und es ist wichtig, etwas dafür zu tun. Von klein auf! Um das Gefühl von Anspannung und Entspannung, von Bewegung und Ruhe geht es bei uns am Dienstag, den 13.03.2018 in der Zeit von 14:00 bis 16:00 Uhr für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren.

VERANSTALTER: Familienzentrum St. Joseph | Agnesstraße 6
44652 Herne | Tel. 02325 77969 | st.joseph.fz@googlemail.com

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ute Spahn und Susanne Matthoff
Tel. 02325 77969 | st.joseph.fz@googlemail.com

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02325 77969.

Bitte Namen und Veranstaltung deutlich auf Band sprechen

Gesund beginnt im Mund

MITTWOCH | 10:00 – 11:00 UHR

ORT: KINDERGÄRTNEREI HERNE E. V.

Königstr. 73 | 44651 Herne

THEMA: Damit „Karius und Baktus“ möglichst nicht zu „Besuch“ kommen, wollen wir gemeinsam mit den Kindern viele tolle Aktionen zum Thema „Gesund beginnt im Mund“ durchführen. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahre. Um Anmeldung wird gebeten.

VERANSTALTER: Kindergärtnerei Herne e. V. | Königstr. 73
44651 Herne | Tel. 02325 48401 | kindergaertnerei@online.de

REFERENTIN: Alexandra Salawa-Piechnik (Erzieherin),
Janina Göring (Erzieherin)

ANSPRECHPARTNERIN: Janina Göring | Tel. 02325 484101
kindergaertnerei@online.de

ANMELDUNG: Per E-Mail

„Laufen statt Schnaufen“

MITTWOCH | 10:00 – 11:00 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck
Sternstr. 30 | 44653 Herne

THEMA: Bewegungsförderung, Joggen und Spiele

REFERENT/-IN: Herr Baksch | Frau Lehna

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck | Sternstr. 30 | 44653 Herne | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Auf leisen Sohlen

MITTWOCH | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: In unserer Turnhalle bewegen wir uns mal anders:
Wir turnen ganz leise.

REFERENTIN: Stephanie Kinhöfer (Erzieherin)

VERANSTALTER: Ev. Kita Mobile | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Gesundes Essen, das Spaß macht

MITTWOCH | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck
Sternstr. 30 | 44653 Herne

THEMA: Zubereitung von witzigen Speisen, die auch noch gesund sind. Mit anschließendem Verzehr.

REFERENTIN: Frau Goniwiecha

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck | Sternstr. 30 | 44653 Herne | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen

ANMELDUNG: Telefonisch oder persönlich

„Waldrallye“

MITTWOCH | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck
Sternstr. 30 | 44653 Herne

THEMA: Eine spannende Rallye durch den Emscherbruch. Wie schön ist es direkt von unserer Nase. Eltern mit Kindern.

REFERENT: Herr Kania

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck | Sternstr. 30 | 44653 Herne | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Eltern-Kind-Turnen

MITTWOCH | 15:45 – 17:15 UHR

ORT: CLAUDIUSCHULE

Claudiusstr. 88 | 44649 Herne

THEMA: Hier geht es mit Spaß und Freude über Gerätebahnen. Kreis-, Bewegungs- sowie Singspiele gehören ebenso dazu. Für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahre in Begleitung von Eltern, Großeltern oder Paten.

REFERENTIN: Übungsleiterin des Freizeit- und Breitensportvereins Herne e. V. (FBS)

VERANSTALTER: Freizeit- und Breitensportverein Herne e. V. (FBS)
Postfach 101232 | 44602 Herne | Tel. 02325 46512
info@fbs-herne.de

ANSPRECHPARTNER: G. Lork | Tel. 02325 793120 | hans_lork@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesund & Lecker – Salat mal anders

MITTWOCH

ORT: AWO KITA FABIO

Düngelstraße 35-37 | 44623 Herne

THEMA: Eltern-Kind-Kochnachmittag für Kita Kinder und Eltern

REFERENTEN: Kirstin Gerken | Anika Kämerow
(Pädagogisches Personal der Kita)

VERANSTALTER: AWO Kita FaBiO
Düngelstraße 35-37 | 44623 Herne | Tel. 02323 44228

ANSPRECHPARTNERINNEN: Kirstin Gerken | Anika Kämerow
Tel. 02323 44228 | m.glaesert@awo-ruhr-mitte.de

ANMELDUNG: Telefonisch

Wolken am Kanal

DONNERSTAG | 9:15 – 11:30 UHR

ORT: CRANGER ARCHE | Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck | Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA:

- Spaß an Bewegung
- Walken mit und ohne Stöcken
- für Frauen

REFERENTIN: Sandra Giepen

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck | Sternstraße 30 | 44653 Herne | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Der Vorkoster des Königs

DONNERSTAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Durch Probieren mit verbundenen Augen lernen wir Lebensmittel kennen.

REFERENTIN: Petra Ernst (Erzieherin)

VERANSTALTER: Ev. Kita Mobile | Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker
Tel. 02325 60225 | her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Telefonisch

VERANSTALTUNGEN

KITAS

Gesundes Essen, das Spaß macht

DONNERSTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: CRANGER ARCHE

Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Zubereitung von witzigen Speisen, die auch noch gesund sind. Mit anschließendem Verzehr.

REFERENTIN: Frau Goniwiecha

VERANSTALTER: Cranger Arche | Ev. Familienzentrum im Wanner Dreieck | Sternstr. 30 | 44653 Herne | Tel. 02325 75201
HER-KIGA-Sternstrasse@KK-ekvw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen

ANMELDUNG: Telefonisch oder persönlich

Ich baue mir mein Wohlfühlhaus

FREITAG | 10:00 UHR

ORT: EV. KITA MOBILE

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

THEMA: Aus Bau- und Legosteinen bauen die Kinder sich ihr Wohlfühlhaus.

REFERENTIN: Frau Dieköffer (Erzieherin)

VERANSTALTER: Ev. Kita Mobile
Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Irmtraud Scheffer-Linker
Tel. 02325 60225 | her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

ANMELDUNG: Telefonisch



Waldtag (Bewegung)

FREITAG | 08:00 UHR

ORT: KINDERLADEN HERNE E. V.

Haldenstraße 29 | 44629 Herne

THEMA: Gruppenaktionen, 2 bis 6 Jahre

VERANSTALTER: GS Claudiusschule Herne | Claudiusstraße 88
44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Schwarzbach | Kinderladen Herne e. V.
Haldenstraße 29 | 44629 Herne

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Wir sind für Sie da!

Arbeiterwohlfahrt
Karl-Hölkeskamp - Haus
Breddestraße 14
44623 Herne
☎ 02323 95 24 - 0

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustraße 6
44628 Herne
☎ 02323 98 11 19

Tagespflege für Senioren
Poststraße 38
☎ 02323 22 84 33

Die Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte, bietet Ihnen kompetenten Service aus einer Hand rund um die Familie.

- Tagespflege für Senioren
- Essen auf Rädern
- Freizeit und Begegnung 50+
- Migrations- und Flüchtlingsberatung
- Betreute Ganztagsgrundschule (OGS)
- Kindertageseinrichtungen
- Kurse für Frauen

Besuchen Sie uns auch unter: www.awo-ruhr-mitte.de



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

Bundesweite, kostenfreie Hotline: **08000 365 000**

VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

Bewegungswoche mit 29. Herner Schulsporttag

GANZTÄGIG

ORT: DEZENTRAL IN VIELEN HERNER SCHULEN, KINDERTAGUNGSSTÄTTEN, JUGENDHEIMEN UND VEREINEN

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba – Bewegungswoche für Kindertagesstätten, Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine:

- Bewegungstagebuch,
- Ausdauerschwimm-Wettbewerb,
- Seilchensprung-Führerschein,
- Kooperationen Schule/Kita – Verein, z. B. Schnuppertage/-einheiten in einer oder mehreren Sportarten,
- Erkundungen neuer Bewegungsorte, z. B. im Sportpark Eickel, im Herner Stadtgarten, an der Akademie Mont-Cenis, auf der Ponte des TV Wanne 1885, im Grüngürtel Hölkeskampring und im Hibernia Skatepark

REFERENT/-INNEN: Lehrkräfte, Erzieher/-innen und Übungsleiter/-innen der beteiligten Schulen, Kindertagesstätten, Jugendheime und Vereine

VERANSTALTER: Ausschuss für den Schulsport Herne / Stadt Sportbund Herne e. V.

STADTSPORTBUND Herne e. V. | Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 957098 | breiten sport@ssb-herne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Petra Herrmann-Kopp (SSB-Projekt „NRW bewegt seine Kinder“) | Tel. 02323 53693 | hernebewegt@ssb-herne.de, Carsten Schmidt (SSB-Breiten sportkoordinator) | Tel. 02323-957098 | breiten sport@ssb-herne.de

ANMELDUNG: Dokumentation der Aktivitäten auf entsprechenden Dokumentationsbogen (siehe www.ssb-herne.de) mit Fotos bis zum 22.03.2018 erwünscht.

Pestalozzi-Gesundheitswoche

„Gesundheit für alle“

GANZTÄGIG

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM HERNE

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Vielfältige Aktivitäten mit den Pestalozzi-Schüler/-innen zum Thema: Abnahme von Seilchen-Führerschein, Basketball-Abzeichen (in Kooperation mit dem HTC) und Ausdauer-Schwimmabzeichen und Einführung von Trendsportarten sowie Nutzung anderer Lernorte/Bewegungsräume im Sportunterricht, Pausensport-Aktionen der PG-Sporthelfer/-innen, Führen von Bewegungstagebüchern, Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung, Klettern und sich gegenseitig Helfen und Sichern der Integration- und Inklusionsschüler/-innen und ihrer PG-Paten, Pestalozzi-Projekt Embrace yourself, Vater-Kind-Sportvormittag und Eltern-Kind-Sportnachmittag/Tierpark-Rallye für die Erprobungsstufe

REFERENT/-INNEN: Pestalozzi-Lehrkräfte, HTC- und DSC-Judo-Trainer/-innen und andere externe Referent/-innen

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6 44629 Herne | Tel. 02323 162213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER/-IN: Frau Wichmann | Tel. 02323 164116 Herr Gößling | Tel. 02323 162213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Auf der Anmelde liste im Pestalozzi-Sekretariat

Familien- und Krankenpflege e.V. Herne

Unser Leistungsportfolio für Sie...

Häusliche Alten- und Krankenpflege (Gesundheitsdienste)

Demenzcafe

Sozialpädagogische Dienste

Soziale Hilfsdienste

Seniorenbetreuung

Menueservice

Individuelle Schwerstbehindertenbetreuung

...und Vieles mehr!



Die F.u.K.

Freundlich und Kompetent ...seit 1975

Bochumer Straße 127
Tel. 0 23 23 - 99 49 00
info@fuk-herne.de

Mit allen Sinnen

Sinnparcours zur Sensibilisierung

MONTAG - FREITAG

**ORT: STÄDT. KATH. GRUNDSCHULE
AN DER BERGSTRASSE**

Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Im Laufe der Woche durchlaufen alle Schüler/-innen einen Sinnparcours zur Sensibilisierung der Sinne und zur Schulung der Wahrnehmung.

VERANSTALTER: Städt. Kath. Grundschule an der Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne | Tel. 02323 46559
kath.grundschule.herne@t-online.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Stienemeier und Frau Rose

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Bewegte Pause

Pausenspielzeug neu entdecken

MONTAG - FREITAG | PAUSEZEITEN

**ORT: STÄDT. KATH. GRUNDSCHULE
AN DER BERGSTRASSE**

Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Bewegen auf dem Schulhof mit verschiedenen Spielgeräten zur Förderung der Koordination, Kooperation und Gesundheit.

VERANSTALTER: Städt. Kath. Grundschule an der Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne | Tel. 02323 46559
kath.grundschule.herne@t-online.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Stienemeier

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Morgenfitness – alle machen mit!

MONTAG - FREITAG

ORT: SCHULHOF DER GGS EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Morgenfitnessprogramm für alle Kinder, Lehrer/-innen und Eltern, die Spaß an der morgendlichen Bewegung haben.

REFERENTINNEN: Alle Lehrerinnen der Schule

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler
Park 26 | Reichsstraße 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Hillebrand

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesundes Schulfrühstück

MONTAG | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE

Rottbruchstr. 10 | 44625 Herne

THEMA: Die Kinder der 1. Klassen der Sonnenschule bereiten ein gesundes Frühstück vor und lernen viel über gesunde Ernährung.

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstr. 10 | 44625 Herne
130990@schule.nrw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Gesunde Snacks

MONTAG - FREITAG | 10:00 UHR

ORT: GGS EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Frisches Obst und Gemüse als gesunder Zwischensnack – in der Frühstückspause für alle Klassen.

REFERENTINNEN: Alle Lehrerinnen der Schule.

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler
Park 26 | Reichsstr. 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Seilchenspringenwettbewerb (schulintern)

MONTAG - FREITAG

ORT: GGS EICKELER PARK

Reichsstr. 44 | 44651 Herne

THEMA: Schulinterner Seilchenwettbewerb (Übung der Koordination und der Kondition).

REFERENTINNEN: Frau Lang und Frau Hillebrand

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler
Park 26 | Reichsstr. 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANSPRECHPARTNER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler
Park 26 | Reichsstr. 44 | 44651 Herne | Tel. 02325 60522

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Life Kinetik

DIENSTAG | 8:00 – 12:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE

Rottbruchstr. 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 4. Schuljahre.

REFERENTINNEN: Frau Nauber und Frau Mönning

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstr. 10 | 44625 Herne
130990@schule.nrw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Gesund und fit in der Schule

Sportliche Kinder essen gesund am Pantrings Hof

DIENSTAG | 8:00 – 9:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

Eberhard-Wildermuth-Str. 43 | 44628 Herne

THEMA: Die sportlichen Kinder vom Pantrings Hof bereiten gemeinsam mit ihren Lehrerinnen und Lehrern und ihren Familien ein gesundes Frühstück zu. Dies wird anschließend als Groß-Picknick von allen gemeinsam verspeist, um gestärkt die Fitness-Stationen ausprobieren zu können. Je nach Wetterlage findet das Picknick auf dem Schulhof oder in der Pausenhalle statt.

REFERENT/-INNEN: Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof.

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof
Eberhard-Wildermuth-Str. 43 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Elif Roßmannek | Barbara Thiel
Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesunde Ernährung

DIENSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 1c | Klassenunterricht | Wir bereiten ein gesundes Frühstück vor.

REFERENTIN: Heike Loenhoff-Sude (Lehrerin)

VERANSTALTER: Südschule | Klasse 1c | Tel. 02325 32800

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Loenhoff-Sude | loesu@versanet.de

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Gesunde Ernährung

DIENSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 1a | Klassenunterricht | „Wir machen einen Obstsalat und gehen dafür einkaufen.“

REFERENTIN: Susanne Koitka (Lehrerin)

VERANSTALTER: Südschule | Klasse 1a | Tel. 02325 32800
susi.koitka@gmail.com

ANSPRECHPARTNERIN: S. Koitka | Tel. 02325 32800
susi.koitka@gmail.com

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesunde Ernährung

DIENSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Klasse 1b | Klassenunterricht | „Wir bereiten ein gesundes Frühstück vor.“

REFERENTIN: Frau Schröder (Klassenlehrerin)

VERANSTALTER: Südschule | Klasse 1b | Tel. 02325 32800

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Schröder
julia2.schroeder@tu-dortmund.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesundes Frühstück

DIENSTAG | 8:45 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Klassenraum 3b | Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Klassenintern wird ein gesundes Frühstück zubereitet.

REFERENTIN: Frau Fallasch

VERANSTALTER: Südschule, Frau Fallasch

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Gesundes Frühstück

DIENSTAG | 8:45 UHR

ORT: SÜDSCHULE

Klassenraum 3a | Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3a bereitet gemeinsam ein gesundes Frühstück zu.

REFERENTIN: Frau Irlé

VERANSTALTER: Südschule | Frau Irlé

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Irlé | Tel. 02325 32800

ANMELDUNG: Geschlossene Veranstaltung

In meinem Körper ist was los!

DIENSTAG | 9:00 UHR

ORT: STADTBIBLIOTHEK HERNE-WANNE

Wanner Straße 21 | 44649 Herne

THEMA: In dieser interaktiven Lesung geht es auf eine Reise in den menschlichen Körper. Gespickt mit viel Humor gibt die Autorin kindergerechte Antwort auf allerlei Fragen: Wie heilt eine Wunde? Warum bekommt man Durchfall und was kann man gegen Halsschmerzen tun? Geschlossene Veranstaltung für 1. und 2. Grundschulklassen.

REFERENTIN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link

VERANSTALTER: Stadtbibliothek Herne | Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne | 02323/16-2803 | stadtbibliothek@herne.de,
Stadt Herne | Fachbereich Gesundheit | Rathausstraße 6
44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn | Tel. 02323 16-3122
rebekka.schwahn@herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02323 16-3122 oder 02323 16-3264.

Entspannung für Kinder und Betreuer

DIENSTAG | 9:30 – 10:30 UHR

ORT: OGS – BERGSTRASSE

Bergstr. 13 | 44625 Herne

THEMA: Yoga für Kinder | Yoga und Meditation für Erwachsene

REFERENTIN: Maren Marie Michaelsen

VERANSTALTER: OGS - Bergstraße

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Wir „bauen Bewegung“

DIENSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Wir setzen die Bewegungsbaustelle ein, um soziale und motorische Kompetenzen zu fördern.

REFERENTIN: Frau Pantzaris

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 44629 Herne | Tel. 02323 230208

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Pantzaris | Frau Theuerl

Tel. 02323 230208

ANMELDUNG: Telefonisch

Mit dem Fahrrad durch den Geschicklichkeitsparcours

DIENSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE AN DER BÖRSINGHAUSER STR.

Schulhof | Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Es wird ein Parcours erstellt, der anschließend auf dem Fahrrad mit Geschicklichkeit ausprobiert wird.

REFERENT: Chris Arndt, Sportlehrer

VERANSTALTER: Grundschule an der Börsinghauser Straße

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Chris Arndt | gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Das DFB-Mobil kommt

DIENSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: TURNHALLE DER GRUNDSCHULE AN DER BÖRSINGHAUSER STRASSE | Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Spiel und Spaß mit und ohne Fußball. Teamer des Deutschen Fußballbundes zeigen wie es geht. (Klassen 3)

REFERENTEN: Teamer des DFB

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße,

DFB Börsinghauser Straße

ANSPRECHPARTNERIN: Mirijam Nieländer

gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesund und fit in der Schule

Tag der Fitness am Pantrings Hof

DIENSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

Eberhard-Wildermuth-Str. 43 | 44628 Herne

THEMA: Am Tag der Fitness können alle kleinen und großen Sportler der Grundschule Pantrings Hof sowie interessierte Besucher/-innen an verschiedenen Stationen aktiv in den Tag starten. Je nach Wetterlage drinnen und draußen, können Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit oder Gleichgewicht geübt, verbessert oder einfach nur mit Spaß ausprobiert werden.

REFERENT/-INNEN: Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Str. 43 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Elif Roßmannek | Barbara Thiel

Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

In meinem Körper ist was los!

DIENSTAG | 11:00 UHR

ORT: STADTBIBLIOTHEK MITTE

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: In dieser interaktiven Lesung geht es auf eine Reise in den menschlichen Körper. Gespickt mit viel Humor gibt die Autorin kindergerechte Antwort auf allerlei Fragen: Wie heilt eine Wunde? Warum bekommt man Durchfall und was kann man gegen Halsschmerzen tun? Geschlossene Veranstaltung für 1. und 2. Grundschulklassen.

REFERENTIN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link

VERANSTALTER: Stadtbibliothek Herne | Willi-Pohlmann-Platz 1

44623 Herne | Tel. 02323 16-2803 | stadtbibliothek@herne.de,

Stadt Herne | Fachbereich Gesundheit | Rathausstraße 6

44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ingrid von der Weppen | Tel. 02323 16-2793

ingrid.vonderweppen@herne.de

ANMELDUNG: Telefonisch unter 02323 16-2793 oder 02323 16-2974



VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Gesund und fit in der Schule

Laufwunder am Pantrings Hof

DIENSTAG | 11:30 – 12:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF

Eberhard-Wilderdmuth-Str. 43 | 44628 Herne

THEMA: Am Tag der Fitness können alle kleinen und großen Sportler der Grundschule Pantrings Hof sowie interessierte Besucher/-innen ein Laufabzeichen in verschiedenen Stufen erwerben. Jede/-r Sportler/-in läuft so viel er/sie kann. Gemeinsam wollen wir einen Kilometer-Rekord für die ganze Schule aufstellen und dafür fleißig Runden sammeln.

REFERENT/-INNEN: Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wilderdmuth-Str. 43 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Elif Roßmannek | Barbara Thiel
Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

In meinem Mund geht's rund

– denn Zähneputzen ist gesund

DIENSTAG | 14:00 – 16:00 UHR (JE 10 KINDER)

ORT: OGS SÜDSCHULE | Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Gesunde Zähne ein Leben lang – Zähne putzen, na klar! Achtung Zahnputz-Detektive! „Wo haben sich denn die Bakterien versteckt?“ Wir gehen anhand zahnbezogener Experimente der Sache auf den Grund. Das Angebot richtet sich an die Kinder der OGS Südschule!

REFERENTIN: Frau Isaak (Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne)

VERANSTALTER: OGS Südschule | Plutostr. 115 | 44651 Herne
Tel. 02325 3728999

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Ebert und Frau Benfer
Tel. 02325 3728999

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Wanderausflug der Schule zum Gysenbergpark mit Picknick (gesundes Frühstück)

MITTWOCH

ORT: STÄDT. KATH. GRUNDSCHULE AN DER BERGSTR.
Bergstraße 13 | 44625 Herne | Tel. 02323 46559

THEMA: Gemeinsame Wanderung zum Gysenbergpark mit Picknick (Schwerpunkt: gesundes Frühstück).

VERANSTALTER: Städt. Kath. Grundschule an der Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne | Tel. 02323 46559
kath.grundschule.herne@t-onlinde

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Stienemeier

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesundes Frühstück

MITTWOCH | VORMITTAG

ORT: GS CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Gesundes Frühstück.

REFERENTINNEN: Klassenlehrerinnen

VERANSTALTER: GS Claudiuschule Herne
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Vanessa Bonk | Tel. 02325 791092
claasbonk@gmx.de

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Handball-Schnupperstunde

MITTWOCH | 8:00 – 09:30 UHR

ORT: TURNHALLE DER GRUNDSCHULE

an der Börsinghauser Straße | Börsinghauser Straße 64
44627 Herne

THEMA: Mit Spiel und Spaß lernen die Kinder der Klasse 2a die Vielfalt des Handballspiels kennen.

REFERENTEN: Handballer des HC Westfalia Herne

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße
HC Westfalia Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Caro Leutge
gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Judo-Schnuppertag

an der Europa-Grundschule Königstraße

MITTWOCH | 08:00 – 13:20 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPA-GRUNDSCHULE KÖNIGSTRASSE | Königstr. 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnupperstunden für Schülerinnen und Schüler der Europa-Grundschule Königstraße.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen und Gruppenhelfer/-innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: Europa-Grundschule Königstraße
DSC Wanne-Eickel – Judo e. V. | Friedgrasstr. 63 | 44652
Herne | Tel. 0177 2227991 | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Tel. 02323 162213 (di.) | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Lehrergesundheit

MITTWOCH | 8:30 – 15:30 UHR

ORT: HORSTSCHULE HERNE

Richardstr. 6 | 44625 Herne

THEMA: Pädagogischer Tag der Lehrerinnen und Lehrer.

REFERENT: Dr. Marcus Eckert

VERANSTALTER: Horstschule Herne

ANSPRECHPARTNERIN: C. Marjanovic
schulleitung@gs-horstschule.herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Ernährungsberatung für Kinder (Klasse 5 bis 6)

MITTWOCH | 9:55 – 11:30 UHR

ORT: GYMNASIUM WANNE | Gerichtsstr. 9-11 | 44649 Herne

THEMA: Die Kinder der 5. und 6. Jahrgangsstufe erhalten einen Überblick über eine gesunde und ausgewogene Ernährung und lernen ihren Energiebedarf richtig zu ermitteln.

REFERENTIN: Frau Loebert (St. Anna)

VERANSTALTER: Gymnasium Wanne
Gerichtsstr. 9 - 11 | 44649 Herne | Tel. 02323 163245

ANSPRECHPARTNERIN: Nathalie Verbeek
verbeek@gymnasium-wanne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

VON
Die hab ich schon drauf ...

↑↓

NACH
Die hat's richtig drauf!

Jetzt downloaden!

Die App für deine Region.

www.hcr-herne.de



VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Geschicklichkeitsparcours mit Fahrzeugen

MITTWOCH

ORT: SÜDSCHULE | Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Mit Fahrzeugen einen Geschicklichkeitsparcours auf dem Schulhof durchfahren; mit den Klassen 2a, b, c.

VERANSTALTER: Frau Brummel | Frau Asmuth | Frau von Reuter (Südschule) | suedschule.herne@t-online.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Brummel | Frau Asmuth | Frau von Reuter (Südschule) | suedschule.herne@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Seilsprung – Wettbewerb

MITTWOCH | 10:00 UHR

ORT: GS SCHULSTRASSE

Schulstraße 57 | 44623 Herne

THEMA: Alle Klassen (1-4), Stationen zum Seilchenspringen, Punkte werden gesammelt, Elternhilfe, Urkunden.

ANSPRECHPARTNERIN: Sabrina Urland-Pasenow | Tel. 02323 10797 | s.pasenow@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Wir „bauen Bewegung“

MITTWOCH | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Wir setzen die Bewegungsbaustelle ein, um soziale und motorische Kompetenzen zu fördern.

REFERENTIN: Frau Pantzaris

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße | Ohmstraße 2 | 44629 Herne | Tel. 02323 230208

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Pantzaris | Frau Theuerl | Tel. 02323 230208

ANMELDUNG: Telefonisch

Bewegung in allen Dimensionen

Kletterparcours und Dauerlauf

MITTWOCH

ORT: HALLE NEUSTRASSE

Neustraße | 44623 Herne und Bergelsmanhof | 44623 Herne

THEMA: Die Schüler der Grundschule am Berliner Platz und der Schulstraße bewegen sich in Kletterparcours und laufen im Park.

REFERENT: Björn Esser (Sportlehrer)

VERANSTALTER: GS Berliner Platz | Tel. 02323 52661

ANSPRECHPARTNER: B. Esser | Tel. 02323 52661

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Entspannung für Kinder und Betreuer

MITTWOCH | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: OGS – BERGSTRASSE

Bergstr. 13 | 44625 Herne

THEMA: Yoga für Kinder | Yoga und Meditation für Erwachsene

REFERENTIN: Maren Marie Michaelsen

VERANSTALTER: OGS - Bergstraße

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Traumreisen – wir entspannen uns

MITTWOCH | 14:15 – 15:00 UHR

ORT: MOTORIKRAUM DER GRUNDSCHULE

an der Börsinghauser Straße | Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Mit der Hilfe von Traumreisen kann man herrlich entspannen (OGS-Kinder aller Klassen).

REFERENTIN: Viola Kowalczyk (Sozialpädagogin)

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße, OGS | Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Viola Kowalczyk | gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Geschicklichkeitsparcours mit Fahrzeugen

DONNERSTAG

ORT: SÜDSCHULE

Plutostr. 115 | 44651 Herne

THEMA: Mit Fahrzeugen einen Geschicklichkeitsparcours auf dem Schulhof durchfahren; mit den Klassen 2a, 2b und 2c.

VERANSTALTER: Frau Brummel | Frau Asmuth | Frau von Reuter (Südschule) | suedschule.herne@t-online.de

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Brummel | Frau Asmuth | Frau von Reuter (Südschule) | suedschule.herne@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Seilchenwettbewerb

DONNERSTAG | 8:00 – 11:35 UHR

ORT: HORSTSCHULE HERNE

Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung ist für alle Kinder der Horstschule.

VERANSTALTER: Horstschule Herne

ANSPRECHPARTNERIN: C. Marjanovic | schulleitung@gs-horstschule.herne.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Wir „bauen Bewegung“

DONNERSTAG | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE

Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Wir setzen die Bewegungsbaustelle ein, um soziale und motorische Kompetenzen zu fördern.

REFERENT: Grundschule Ohmstraße | Ohmstraße 2

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße | Ohmstraße 2
44629 Herne | Tel. 02323 230208

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Pantzaris | Frau Theuerl
Tel. 02323 230208

ANMELDUNG: Telefonisch

Handball-Schnupperstunde

DONNERSTAG | 10:45 – 12:30 UHR

**ORT: TURNHALLE DER GRUNDSCHULE
AN DER BÖRSINGHAUSER STRASSE**

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Mit Spiel und Spaß lernen die Kinder der Klasse 2b die Vielfalt des Handballspiels kennen.

REFERENTEN: Handballer des HC Westfalia Herne

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße,
HC Westfalia Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Mirijam Nieländer
gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Gesunde Smoothies für Kinder

FREITAG | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: SÜDSCHULE | Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Zubereitung von Smoothies aus Obst | Kinder im Grundschulalter

VERANSTALTER: Stefanie Oonk
Tel. 02325 32800 | stefanieoonk@t-online.de

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Oonk
Tel. 02325 32800 | stefanieoonk@t-online.de

ANMELDUNG: Per E-Mail

Gesunde Smoothies für Kinder

FREITAG | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: SÜDSCHULE | Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Zubereitung von Smoothies aus Obst | Kinder im Grundschulalter

VERANSTALTER: Lena Wegener
Tel. 02325 32800 | lenawegener@hotmail.de

ANSPRECHPARTNERIN: Lena Wegener
Tel. 02325 32800 | lenawegener@hotmail.de

ANMELDUNG: Per E-Mail

Gesunde Smoothies für Kinder

FREITAG | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: SÜDSCHULE | Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Zubereitung von Smoothies aus Obst | Kinder im Grundschulalter

VERANSTALTER: Claudia Gröbe
Tel. 02325 32800 | clau.berger@gmx.de

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Gröbe
Tel. 02325 32800 | clau.berger@gmx.de

ANMELDUNG: Per E-Mail

Zumba Kids

FREITAG | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: FITNESS-STUDIO IMPULS

Herforder Straße 11 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 2a und 2b der Sonnenschule.

REFERENTIN: Trainerin von Impuls Fitness

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstr. 10 | 44625 Herne
130990@schule.nrw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Erste Hilfe für Kinder

FREITAG | 8:00 – 12:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE | Rottbruchstr. 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 3a und 3b der Sonnenschule. Die Kinder lernen wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und Hilfe holt.

REFERENTEN: Mitglieder des ASB

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstr. 10 | 44625 Herne
130990@schule.nrw.de

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Spiel und Spaß im Wasser

FREITAG | 8:30 – 10:00 UHR

**ORT: LEHRSCHWIMMBECKEN DER GRUNDSCHULE
AN DER BÖRSINGHAUSER STRASSE**

Börsinghauser Str. 64 | 44627 Herne

THEMA: Vorschulkinder ab 4 Jahren gewöhnen sich spielerisch an das Wasser mit dem OGS-Kindern der Klassen 1.

REFERENTIN: Caro Leutge (Sportlehrerin)

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße, OGS
Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Caro Leutge
gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: Im Sekretariat unter Tel. 02323 35438

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Wir bereiten unser gesundes Frühstücksbuffet zu

FREITAG | 8:30 – 10:00 UHR

ORT: GRUNDSCHULE

AN DER BÖRSINGHAUSER STRASSE

Klassenräume und Foyer | Börsinghauser Str. 64 | 44627 Herne

THEMA: Schulkinder, Eltern und Lehrkräfte bereiten ein gesundes Frühstück für das große Buffet im Foyer zu (alle Klassen).

REFERENT/-INNEN: Alle Lehrkräfte der Grundschule

VERANSTALTER: Grundschule Börsinghauser Straße, OGS Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Patz
gsboersinghauserstr@t-online.de

ANMELDUNG: nicht erforderlich

Bewegung

FREITAG

ORT: GS CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Bewegung

VERANSTALTER: GS Claudiuschule Herne
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Julia Schmidt | Tel. 02305 3097056

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Bewegung in allen Dimensionen Kletterparcours, Dauerlauf

FREITAG

ORT: HALLE NEUSTRASSE

Neustraße | 44623 Herne und Bergelsmanhof | 44623 Herne

THEMA: Die Schüler der Grundschule am Berliner Platz und der Schulstraße bewegen sich in Kletterparcours und laufend im Park.

REFERENT: Björn Esser (Sportlehrer)

VERANSTALTER: GS Berliner Platz | Tel. 02323 52661

ANSPRECHPARTNER: B. Esser | Tel. 02323 52661

ANMELDUNG: Nicht öffentlich

Pestalozzi-Workshop

Kulturtechniken für das wahre Leben

SAMSTAG | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: PESTALOZZI-GYMNASIUM HERNE

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

THEMA: Der regelmäßige Workshop „Kulturtechniken für das wahre Leben“ behandelt verschiedene lebenspraktische Themen, die helfen, Oberstufen-Schülerinnen und -Schüler des Pestalozzi-Gymnasiums auf das Leben außerhalb und nach der Schule vorzubereiten. Gäste sind herzlich willkommen. Thema und Referenten des Workshops am 17.03.2017 werden kurzfristig auf der Schulhomepage www.pgherne.de bekannt gegeben.

REFERENTIN: Frau Dupierry (Beratungslehrerin)
Frau Kunna (Oberstufenkoordinatorin)

VERANSTALTER: Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6
44629 Herne | Tel. 02323 162213 | schulleitung@pgherne.de

ANSPRECHPARTNER: Frau Dupierry/Frau Kunna | Tel. 02323 164285
und Herr Gößling | Tel. 02323 162213 | schulleitung@pgherne.de

ANMELDUNG: Anmeldeleiste im Pestalozzi-Oberstufenbüro

Entspannung

SAMSTAG

ORT: GS CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Entspannung | 2. Schuljahr

VERANSTALTER: GS Claudiuschule Herne | Claudiusstraße 88
44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Swetlana Vöhringer
Tel. 02325 791092 | voehringer.claudiuschule@gmx.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

Erste Hilfe

SAMSTAG

ORT: GS CLAUDIUSCHULE HERNE

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Erste Hilfe

VERANSTALTER: GS Claudiuschule Herne | Claudiusstraße 88
44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Nicola Begoin
Tel. 0163 7753120 | nicbeg@web.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich



Hauptsponsor:**Herner Sparkasse**

Berliner Platz 1
44623 Herne
Tel. 02323 5490-0

AOK NordWest

Hermann-Löns-Straße 54
44623 Herne
Tel. 02323 144101

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

Breddestraße 14 | 44623 Herne
Tel. 02323 952491

A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 90120
und 02325 31758

BARMER Herne

Westring 295 | 44629 Herne
Tel. 0160 90456744

BKK VBU

Friedrich-Wilhelm-Straße 82-84
47051 Duisburg
Tel. 0203-98 724 2808

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 92960-0

Das Lernteam GbR

Bahnhofstr. 15
44623 Herne
Tel. 02323 1465995

Der Paritätische NRW

Altenhöfener Straße 83
44623 Herne
Tel. 02323 910443

Der Hörmann – Hörgeräte

Hauptstraße 231
44649 Herne
Tel. 02325 792840

**Diakonische Stiftung
Wittekindshof**

Bahnhofstraße 13 | 44623 Herne
Tel. 02323 9192647

**DRK-KV Herne und
Wanne-Eickel**

Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel. 02325 969 500
und 02325 969 1520

entsorgung herne AÖR

Südstraße 10 | 44625 Herne
Tel. 02323 16 2427

Ev. Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel. 02323 498 2412

Ev. Johanneswerk e. V.

Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne
Tel. 02325 90140

Evonik Industries AG

Herzogstraße 28
44651 Herne
Tel. 02325 6802

**Familien- und
Krankenpflege e. V. Herne**

Bochumer Straße 127
44625 Herne
Tel. 02323 994900

**HCR (Straßenbahn Herne –
Castrop-Rauxel GmbH)**

An der Linde 41 | 44627 Herne
Tel. 02323 3893 11

Heilpraktikerin Sabine Merlau

Herzogstraße 71 | 44651 Herne
Tel. 02325 5888344

IKK classic

Emscher Straße 44a
45891 Gelsenkirchen
Tel. 0209 70012123

KWR Rechtsanwälte u. Notare

Schaeferstraße 16
44623 Herne
Tel. 02323 585010-0

Praxis Olivier

Bochumer Straße 38 | 44623 Herne
Tel. 02323 41127

**Revierpark Gysenberg
Herne GmbH**

Am Revierpark 40
44627 Herne
Tel. 02323 969 150

Seniorenresidenz Curanum Herne

Zur-Nieden-Straße 1 a-d
44651 Herne
Tel. 02325 961-0

**ST. ELISABETH
GRUPPE GmbH
Katholische Kliniken Rhein-Ruhr**

Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel. 02325 986 2694

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18 | 44623 Herne
Tel. 02323 592 267

TAKE OFFICE**Büroeinrichtungen GmbH**

Gabelsbergerstr. 11b - 13
44652 Herne
Tel. 02325 658960

VERANSTALTER

VERANSTALTER

Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel.: 02323 16-4570

DIE MITVERANSTALTER

AOK NordWest

Hermann-Löns-Straße 54
44623 Herne
Tel.: 02323 144101

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

Breddestraße 14
44623 Herne
Tel.: 02323 9524-0

B.U.N.D.

Vinckestr. 91
44623 Herne

BKK • VBU

Meesmannstr. 116
44807 Bochum
Tel.: 0234 239549-2650

Canu Touring Wanne 32/02 e. V.

Postfach 200156
44631 Herne
Tel.: 02325-48935

Caritasverband Herne e. V.

Schulstr. 16
44623 Herne
Tel.: 02323 92960-0

Chorgemeinschaft „Concordia“ 1864 Eickel

Zeppelinstr. 1
44651 Herne

Chorgemeinschaft Herne-Horsthausen 1979

An der Barbarakirche 1
44628 Herne

Circus Schnick-Schnack e. V.

Roonstr. 22
44629 Herne
Tel.: 02323 1464122

Dancing-Knights-Baukau

Am Alten Hof 28
44651 Herne
Tel.: 02323 1378311

Das Lernteam GbR

Bahnhofstr. 15
44623 Herne
Tel.: 02323 1465995

Demenz-Service- zentrum Ruhr

Universitätsstr. 77
44789 Bochum
Tel.: 0234 935381 33

Die Trixix

Mädchenchor des Ruhrgebiets
Deutsche Str. 4
44649 Herne

DRK-Haus am Flottmannpark

Am Flottmannpark 6
44625 Herne
Tel.: 02325 96959

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

Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel. 02325 969-0

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

Friedgrasstr. 63
44652 Herne
Tel.: 0177-2227991

Emschertal-Berufs- kolleg / Fachbereich Gesundheitswesen

Steinstr. 17
44652 Herne
Tel.: 02323 16-3262

Emschertal-Museum Schloss Strünkede

Karl-Brandt-Weg 5
44629 Herne
Tel.: 02323 162611

entsorgung herne AÖR

Südstr. 10
44625 Herne
Tel. 02323 161670

Ev. Krankenhaus- gemeinschaft Herne

Zentrale Krankenpflegeschule
Wiescherstr. 24
44623 Herne
Tel.: 02323.498-2126

Evangelisches Johanneswerk Ludwig-Steil-Haus

Alten- und Pflegeheim
Hirtenstraße 5-7
44652 Herne
Tel.: 02325 9014-0

Evangelisches Krankenhaus Herne

Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel.: 02323 4988-0

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne

Bochumer Str. 127
44625 Herne
Tel.: 02323 994900

Familienzentrum Kinderwelt Herne-Eickel

Bielefelderstr. 56b
44652 Herne
Tel.: 02325 33549

Familienzentrum St. Joseph

Agnesstr. 6
44652 Herne
Tel.: 02325 77969

Fighters World Gym e. V.

Gabelsberger Str. 27
44652 Herne
Tel.: 0170-2822004

Fitness PLACE Sport Center Bochum

Hernerstr. 464
44807 Bochum
Tel.: 0234 95075787

Frauenchor Wanne-Eickel 1953

Hauptstr. 245c
44649 Herne-Wanne

Freizeit- und Breitensport Herne e. V. (FBS)

Postfach 101232
44602 Herne
Tel.: 02325 46512

Funkenberger Frauenchor

Funkenbergstr. 4-6
44623 Herne

Gesellschaft für Gastroente- rologie in Herne e.V. (GGH)

Am Ruschenhof 24
44649 Herne
Tel.: 02325 70166

gfi - Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne e. V.

Overwegstr. 32
44625 Herne
Tel.: 02325 6589313

Haus der Optik

Overhofstr. 4a
44649 Herne
Tel.: 02325-7701

Heilpraktikerin Martina Scheunemann

Bahnhofstr. 7a
(Seitlicher Eingang City-
Center)
44623 Herne
Tel.: 02323 2072972

Heilpraktikerin Sabine Merlau

Herzogstr. 71
44651 Herne
Tel.: 02325 5888344

Herner Bündnis gegen Depressionen e. V.

Geschäftsstelle:
St. Marien-Hospital Eickel
Marienstr. 2
44651 Herne
Tel.: 02325 374-115

Herner Männerchor 1869 e. V.

Schulstr. 14
44623 Herne
Tel.: 02323 42840

IKK classic

Geschäftsstelle Gelsenkirchen
Emscher Str. 44a
45891 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 7001-0

Impuls Fitness Herne

Herforder Str. 11
44625 Herne
Tel.: 02325 569719

Invitation-Chor e. V.

Gräffstr. 43
44623 Herne

Jugendförderung Team Herne-Mitte

Im Hasenkamp 24
44625 Herne
Tel.: 02325/44082

Jugendzentrum Die Wache

Mont-Cenis-Straße 292
44628 Herne
Tel.: 02323 61428

Jugendkunstschule Wanne-Eickel e. V.

Dorstener Straße 476
44653 Herne
Tel.: 02325 51515

Kinder- Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“

Heisterkamp 62
44652 Herne
Tel.: 02325 375591

Kinderladen Herne e. V.

Haldenstr. 29
44629 Herne
Tel.: 02323 52805

Kolpingchor St. Marien Eickel 1932

Herzogstr. 25
44651 Herne

Kontakt- und Informationszentrum (KIZ)

Schulstraße 67
44623 Herne
Tel.: 02323 1480690

KWR Rechtsanwälte & Notare

Schaeferstr. 16
44623 Herne
Tel.: 02323 5850-100

Marien Hospital Herne Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Hölkeskampring 40
44625 Herne
Tel.: 02323 499-0

MGV Concordia 1892 Herne-Sodingen Herner MGV 1862 Sangeslust Beien-Chor Herne

Peter Bednarek
Tel.: 02323 35186

MGV Sängervereinigung

Röhlinghausen 1877
Hofstr. 2
44652 Herne

Pia Plattner

Heinrichstr. 15
44623 Herne
Tel.: 02323 9517299

PLAN B Ruhr e. V. Interkulturelle Kinder- und Jugendhilfe

- Niederlassung Herne
Eschstr. 15
44629 Herne
Tel.: 02323 688403-0

Praxis & Atelier Lebensgarne Eveline E. Haase

Am Stöckmannshof 7
44649 Herne-Wanne
Tel.: 02325 930 87 75

Psychologische Heil- und Beratungspraxis Helga Strunk

Westfalenstr. 45e
44651 Herne
Tel.: 02325 652496

**Psychotherapeutische
Praxis Stefanie Müller**

Behrensstraße 2
44623 Herne
Tel.: 01575 5659112

ReVital e. V.

Düngelstr. 28
44623 Herne
Tel.: 02323 498-2410

**Rheumazentrum
Ruhrgebiet**

Claudiusstr. 45
44649 Herne
Tel.: 02325 592-0

**Sanitätshaus Emil Kraft &
Sohn GmbH & Co. KG**

Neustraße 25
44623 Herne
Tel.: 02323 56181

**Senioren-Chor
Flora-Marzina**

Hauptstr. 360
44649 Herne

**Seniorenresidenz
Curanum Herne**

Zur-Nieden-Str. 1a-d
44651 Herne
Tel.: 02325 961-0

**Senioren-Seemanns-Chor-
Crange**

Hauptstr. 360
44649 Herne

St. Anna Hospital

Hospitalstr. 19
44649 Herne
Tel.: 02325 986-0

**St. Marien Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psycho-
therapie und Psycho-
somatik**

Marienstr. 2
44651 Herne
Tel.: 02325 374-0

**Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit
Abteilung Gesundheits-
förderung und -planung**

Rathausstr. 6
44649 Herne
Tel.: 02323 16-0

**Stadt Herne
Fachbereich Gesundheit
Familienhebammen**

Rathausstr. 6
44649 Herne
Tel.: 02323 16-3436

**Stadt Herne
Fachbereich
Kinder-Jugend-Familie**

Hauptstraße 241
44649 Herne
Tel.: 02323 16-0

**Stadt Herne
Fachbereich Soziales
Inklusionsbüro**

Hauptstr. 241
44649 Herne
Tel.: 02323 16-0

**Stadt Herne
Gleichstellungsstelle**

Berliner Platz 5
44623 Herne
Tel.: 02323 16-2629

**Stadt Herne
Kommunales
Integrationszentrum**

Rademachers Weg 15
44649 Herne
Tel.: 02325 6589-313

Stadtbibliothek Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
Tel.: 02323 16-2803

StadtSportbund Herne e. V.

Bahnhofstr. 143
44623 Herne
Tel.: 02323 53693

Stadtteilzentrum Pluto

Wilhelmstr. 89a
44649 Herne
Tel.: 02325 655657

Susanne Adami

Elisabethstr. 24
44623 Herne
Tel.: 02323/54319

**Susanne Fass
Eurythmietherapeutin**

Eickeler Bruch 141
44652 Herne
Tel.: 02325 34243

**Tango Argentino
Herne e. V.**

Mont-Cenis-Str. 82
44623 Herne
Tel.: 02323-18484

**TV Röhlinghausen
1883 e. V.**

Am Bollwerk 17
44651 Herne
Tel.: 02325 60071

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle Herne
Freiligrathstraße 12
44623 Herne
Tel.: 02323 96042-50

Vitakustik Hörgeräte

Hauptstr. 13
44651 Herne
Tel.: 02325 932907

**Volkshaus
Röhlinghausen**

Am Alten Hof 28
44651 Herne
Tel.: 02325 33970

**Volkshochschule
der Stadt Herne**

Willi-Pohlmann-Platz 1
44623 Herne
Tel.: 02323 16 2920

**Wohnungsverein
Herne eG**

Bochumer Str. 35
44623 Herne
Tel.: 02323 994910

**Zahnmedizin an der
Haranni-Clinic**

Schulstraße 30
44623 Herne
Tel.: 02323 9468150

**Zentrum für Orthopädie
und Unfallchirurgie
der St. Elisabeth Gruppe**

Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel.: 02325 986-2001

**Zentrum für Prävention,
Therapie, Rehabilitation
und sportmedizinische
Diagnostik der
St. Elisabeth Gruppe**

Hospitalstr. 19
44649 Herne
Tel.: 02325 986-2450

SELBSTHILFEGRUPPEN

**Arbeitskreis Herner
Selbsthilfegruppen
im Suchtbereich und bei
psychischen Erkrankungen**

**Deutsche Vereinigung
Morbus Bechterew
Landesverband NRW e. V.
Gruppe Herne
Wanne-Eickel**

**Guttempler Gemeinschaft
„Burg Eickel“**

**Selbsthilfegruppe
Parkinson Herne**

**Selbsthilfegruppe
Schlaganfallbetroffene**

**Selbsthilfegruppe
„Die Blase“**

**Selbsthilfegruppe
Osteoporose**

**Selbsthilfe
Parkinsonbetroffene**

**Selbsthilfegruppe
türkischer Frauen**

**Selbsthilfegruppe
für Personen, die durch
die Pflege an Depression
bzw. Burnout leiden**

KITas

AWO Kita FaBio
Düngelstraße 35-37
44623 Herne
Tel.: 02323 44228

Ev. KiTa Cranger Arche
Familienzentrum
im Wanner Dreieck
Sternstr. 30
44653 Herne
Tel.: 02325 75201

Ev. KiTa Mobile
Eickeler Bruch 125
44652 Herne
Tel.: 02325 60225

**Ev. Kindertagesstätte
Eickel**
Richard-Wagner-Str. 8a
44651 Herne
Tel.: 02325 33549

Kindergärtnerei Herne e. V.
Königstr. 73
44651 Herne
Tel.: 02325 48401

SCHULEN

**Grundschule
am Eickeler Park**
Reichsstraße 44
44651 Herne
Tel.: 02325 60522

**Grundschule
an der Claudiusstraße**
Claudiusstraße 88
44649 Herne
Tel. 02325 79 10 92

**Grundschule
Börsinghauser Straße, OGS**

Börsinghauser Straße 64
44627 Herne
Tel.: 02323 3 54 38

Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2
44629 Herne
Tel.: 02323 230208

Grundschule Schulstraße

Schulstraße 57
44623 Herne
Tel.: 02323 10797

Grundschule Berliner Platz

Berliner Platz 2
44623 Herne
Tel.: 02323 52661

Gymnasium Wanne

Gerichtsstr. 9-11
44649 Herne
Tel.: 02323 163245

OGS Bergstraße

Bergstr. 13
44625 Herne
Tel.: 02323 1466782

OGS Südschule

Plutostraße 115
44651 Herne
Tel.: 02325 32800

**Pestalozzi-Gymnasium
Herne**

Harpener Weg 6
44629 Herne
Tel.: 02323 162213

**Städt. Gemeinschafts-
grundschule Horstschule**

Richardstr. 6
44625 Herne
Tel.: 02325 791092

**Städt. Gemeinschafts-
grundschule Sonnenschule**

Rottbruchstr. 10
44625 Herne
Tel.: 02325 41430

**Städt. Kath. Grundschule
an der Bergstraße**

Bergstraße 13
44625 Herne
Tel.: 02323 465592

**Südschule Herne -
Städtische Gemeinschafts-
grundschule**

Plutostr. 115
44651 Herne
Tel.: 02325 32800

IMPRESSUM

Impressum

Herausgeber:	Stadt Herne Der Oberbürgermeister
Organisation, Planung:	Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne
Redaktionsleitung:	Dr. phil. Katrin Linthorst Rathausstraße 6 44649 Herne Telefon: 02323 16 - 4570 www.gesundheit-in-herne.de katrin.linthorst@herne.de
Gestaltung Satz:	EignArt Dietmar Koch info@eignart.com
Auflage:	5.000 Exemplare

BÜRGER SELBSTHILFE ZENTRUM



Stadt Herne

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne ist die zentrale Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger, die Informationen und Beratungen rund um das Thema Selbsthilfe wünschen.

Das BüZ unterstützt und berät ...

- durch Hilfe bei Neugründungen von Gruppen
- durch Bereitstellung einer Infrastruktur
- durch das Angebot von Gruppenräumen
- durch Konfliktberatung in Gruppenkrisen
- durch Öffentlichkeitsarbeit
- durch Beratung über Fördermöglichkeiten
- durch Knüpfen von Kontakten zu Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich
- durch Unterstützung selbsthilfefreundlicher Ideen und Projekte

www.buez-herne.de | buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de | Tel. 02323 16-3636

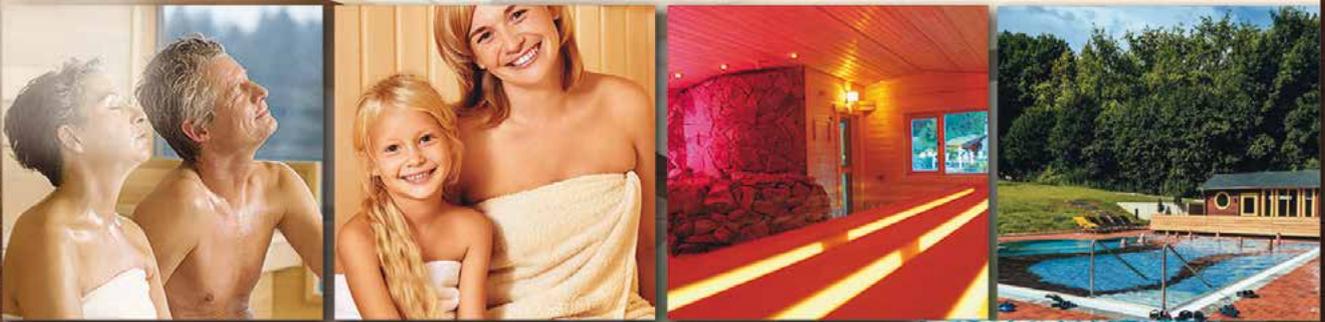
NEU!
Sole-Vital-Bad
im Saunagarten

32°C warm
3% Salzkonzentration
ganzjährig geöffnet

LAGO

Die Therme.

wellness für mich.



Über 50.000 m²
Gesundheitsfläche mit Saunalandschaft,
Solewelt, Aquafitness, Kosmetik & Massage

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER



Mehr erleben ist einfach.



**Wenn Ihr Girokonto
Ihnen Banking, Sicherheit,
Erlebnis und Ersparnis
ermöglicht. Giro-Plus.**

Buchen Sie zum Beispiel eine Reise über das Giro-Plus Mehrwertportal und erhalten Sie nach der Reise auf viele Leistungen 5 % Rückvergütung direkt auf Ihr Giro-Plus Konto. Sie wollen mehr erfahren? Unsere Berater informieren Sie gerne.

s-giro-plus.de

Wenn's um Geld geht

 **Herner Sparkasse**