

# Unser Rezept für Seelische Gesundheit!

34. Herner Gesundheitswoche  
28. März - 3. April 2022

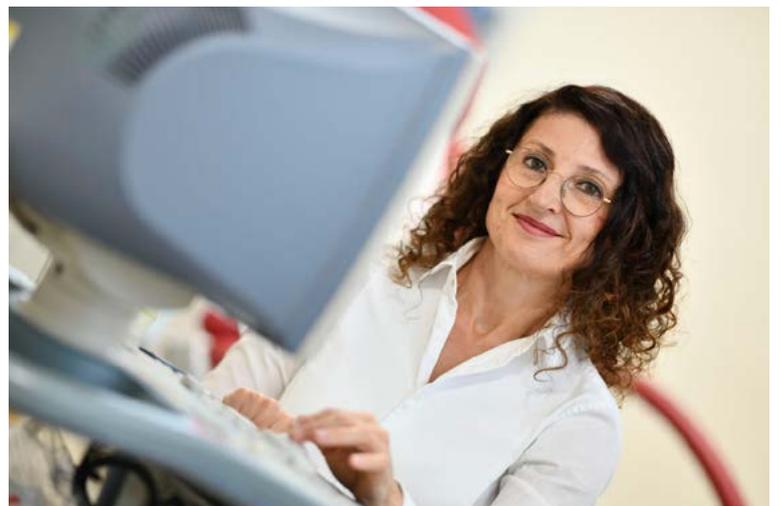
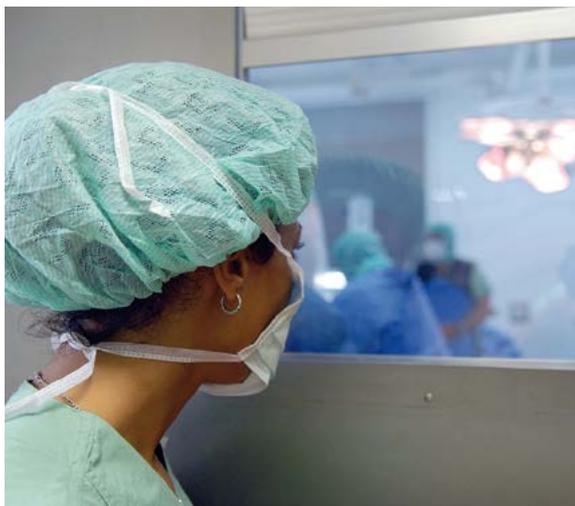


Akzeptanz für psychische  
Erkrankungen  
[grueneschleife.com](http://grueneschleife.com)





# EvK Herne – Mehr als Medizin



**Wir machen uns stark für Ihre Gesundheit –  
an zwei Standorten, in 12 Fachkliniken.**

**Wir sind für Sie im Einsatz – mit 1.185 Menschen.**

**Evangelisches Krankenhaus Herne-Mitte**

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

**Evangelisches Krankenhaus Herne-Eickel**

Hordeler Str. 7-9 | 44651 Herne

[www.evk-herne.de](http://www.evk-herne.de)



**EvKHerne**

# INHALT

## GRUSSWORT

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda 05

## VERANSTALTUNGEN

Vorbereitungszeit 06

**Montag | 28. März** 08

**Dienstag | 29. März** 12

**Mittwoch | 30. März** 16

**Donnerstag | 31. März** 20

**Freitag | 01. April** 27

**Samstag | 02. April** 32

**Sonntag | 03. April** 33

Herner Kitas 34

Herner Schulen 36

Veranstalter\*innen 40

Sponsor\*innen 42

Impressum 43

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](mailto:info@drk-herne.de) · [www.drk-herne.de](http://www.drk-herne.de)  
**Telefon 02325 969-500**

# „Unser Rezept für Seelische Gesundheit“

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

im vergangenen Jahr haben wir die Herner Gesundheitswoche zum ersten Mal in rein digitaler Form veranstaltet. Digitale Gesundheitsförderungsangebote bieten viele Vorteile – jedoch können nicht alle Bürger\*innen in Herne an Angeboten in dieser Form teilnehmen. Daher freuen wir uns sehr, dass wir in diesem Jahr die Möglichkeit haben, die zahlreichen kostenlosen Angebote und Veranstaltungen zur Prävention und Förderung der Gesundheit auch wieder in Präsenz veranstalten zu können.

Vom 28. März - 03. April 2022 sind Sie herzlich eingeladen, aktiv zu werden und sich Zeit zu nehmen, Ihre Gesundheit zu stärken. Lassen Sie sich von unserem Programm motivieren und lernen Sie das breite Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen in Herne im Rahmen der 34. Herner Gesundheitswoche kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit, in Präsenz und/oder digital teilzunehmen und kostenlos auszuprobieren, was gut für Sie ist.

Die Corona-Pandemie hat die Gesundheit der Menschen in den vergangenen Jahren nicht nur durch ihre eigentlichen Folgen als Infektionskrankheit beeinflusst, sondern auch darüber hinaus. Über die Dauer der Pandemie hat sich das Wohlbefinden, die seelische Gesundheit sowie das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von uns allen verändert – die Zeiten der Lockdowns haben Spuren hinterlassen. Viele der gesundheitlichen Auswirkungen der Pandemie werden sich erst mittel- und langfristig bemerkbar machen.



gesund lebt, sich viel bewegt und gemeinsam aktiv ist, kann so auch einen Beitrag für die seelische Gesundheit leisten.

Gemeinsam mit vielen Herner Akteur\*innen arbeitet die Abteilung Gesundheitsförderung im städtischen Fachbereich Gesundheitsmanagement seit vielen Jahren daran, Gesundheit für alle Menschen in Herne zu ermöglichen und vielseitige Gesundheitsangebote niedrigschwellig zugänglich zu machen. In der 34. Gesundheitswoche werden wie gewohnt Informationsveranstaltungen, Workshops und Mitmach-Aktionen zu unterschiedlichen Themen angeboten. Traditionell beginnt die Herner Gesundheitswoche mit einem feierlichen

Auftakt am Montag. Dieser lebt vom spontanen, ausgelassenen Miteinander. Ein solches Format kann aktuell leider noch nicht wieder geplant werden. Wir freuen uns jedoch umso mehr, dass sich in diesem Jahr wieder zahlreiche kommunale Organisationen und Unternehmen, (Wohlfahrts-)Verbände, Krankenhäuser, Ärzt\*innen, Therapeut\*innen, Kitas, Schulen sowie Ganztagsbereiche an den Herner Schulen trotz der noch immer vorhandenen Beschränkungen beteiligen. Auch städtische Fachbereiche, Herner Selbsthilfegruppen und weitere Initiativen tragen 2022 wieder zum vielseitigen Programm bei.

Im Namen der Herner Bürger\*innen bedanke ich mich bei allen Veranstaltenden sowie allen anderen Partner\*innen und Sponsor\*innen der Herner Gesundheitswoche.

Gemeinsam mit dem Team der Gesundheitsförderung freue ich mich auf aktive, informative und gesunde Tage. Der 34. Herner Gesundheitswoche wünsche ich den bestmöglichen Erfolg.

**Dr. Frank Dudda**  
Oberbürgermeister

„Seelische Gesundheit“ ist heute – nicht nur aufgrund der weitreichenden Folgen der Corona-Pandemie – ein enorm wichtiges Thema in unserer Gesellschaft. Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen können alle Aspekte des Lebens betreffen. Nicht selten wirkt sich die seelische Gesundheit auch auf unser körperliches Befinden aus. Gleichzeitig braucht es im Umgang mit seelischen Belastungen und psychischen Erkrankungen mehr Offenheit – Seelische Gesundheit fängt mit Reden an. Deshalb widmet sich die Gesundheitswoche im Jahr 2022 dem Themenschwerpunkt „Seelische Gesundheit“.

Dies bedeutet selbstverständlich nicht, dass klassische Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung und Entspannung, keine Rolle spielen. Im Gegenteil: Wer

# Vorbereitungszeit

## Gesundheit & Pflege – Das passt zu mir! Die Herne Messe für Ausbildung & Studium in den Flottmannhallen!

**DIENSTAG | 8. MÄRZ | 9:00 – 14:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadt Herne und Bundesagentur für Arbeit Bochum  
Geschäftsstelle Herne, sowie weitere Partner\*innen

**ORT: In den Flottmannhallen,**

**Straße des Bohrhammers 5, 44625 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot,

Vorstellung des Ausbildungsangebots

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Unter dem Motto „Informieren. Ausprobieren. Bewerben.“, spricht die Messe mit über 600 Ausbildungsstellen sowie diversen Studienangeboten alle Schüler\*innen an, die sich im Berufsauswahlprozess befinden. Auch Einzelpersonen sind herzlich eingeladen, die Messe zu besuchen. Komm' alleine, mit deinen Eltern, mit deiner Klasse oder deinen Freunden vorbei!

**Entdeckungen:** Das Besondere ist, dass viele Unternehmen durch Mitmachaktionen ihre jeweiligen Ausbildungsberufe vorstellen. So kannst Du selbst durch praktische Erfahrungen herausfinden, welcher Beruf Dir liegt.

**Grundsteinlegung:** Hier kannst Du Kontakte mit potenziellen Arbeitgeber\*innen knüpfen, Dich austauschen und beraten lassen und sogar dem Unternehmen deiner Wahl direkt deine Bewerbungsunterlagen geben. Denn wenn Du deine persönlichen Talente kennst und weißt, was Dir liegt und Spaß macht, findest Du dich im „Berufe-Dschungel“ besser zurecht. Auf der Messe unterstützen wir Dich zusätzlich mit einem Bewerbungsmappen-Check und der Erstellung kostenloser Bewerbungsfotos.

Wir freuen uns auf Dich! Ihr findet uns in der Straße des Bohrhammers 5 in 44625 Herne.

# Bei der Veranstaltung sind durch Besucher\*innen die gültigen Regeln des Infektionsschutzgesetzes einzuhalten. Aktuelle Infos dazu findest Du kurz vor der Veranstaltung auf der Internetseite der Agentur für Arbeit Bochum.

# Auch den Messeplan mit Aussteller\*innen und Berufen kannst Du dann hier einsehen.

**THEMENFELDER:** Sonstiges

## FREE AS A BIRD – RELOADED Selbstbestimmt Leben – auch in der Krise?!

**MITTWOCH | 16. MÄRZ | 14:00 – 16:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne und  
Fachbereich Gesundheitsmanagement der Stadt Herne

**ORT: Online via Zoom**

**VERANSTALTUNGSART:** Online

**FORMAT:** Vortrag

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter [www.herne.de/Stadt-und-Leben/Frauen/Herne-Frauenwoche/index-3.html](http://www.herne.de/Stadt-und-Leben/Frauen/Herne-Frauenwoche/index-3.html)

**THEMA:** Das im Jahr 2016 verkündete und in vier Reformstufen bis 2023 in Kraft tretende Bundesteilhabegesetz (BTHG), soll mehr Möglichkeiten der Teilhabe und mehr Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen schaffen. Der zuletzt erfolgte Reformschritt Anfang des Jahre 2020 ereignete sich nahezu zeitgleich mit Beginn der Coronapandemie. Die mit der Pandemie einhergehenden Vorschriften zum Infektionsschutz haben das Leben von Menschen mit Behinderung in besonderem Maße beeinflusst und belastet, ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und das gesellschaftliche Leben überhaupt beschränkt.

Die gemeinsame Fachtagung des Büros für Gleichstellung und Vielfalt, der Inklusionsstelle und des Fachbereichs Gesundheitsmanagement der Stadt Herne beleuchtet seit Jahren die Lebenssituation von Mädchen und Frauen mit Behinderung. In der diesjährigen Fachtagung FREE AS A BIRD – RELOADED werden die besonderen Auswirkungen des Pandemiegeschehens thematisiert.

Dabei wird sowohl zu den Hintergründen des BTHG als auch zu den Erfahrungen der Einrichtungen referiert und diskutiert. Eingeladen sind Expert\*innen aus ganz Deutschland sowie Vertreter\*innen der Einrichtungen für Menschen mit Behinderung in Herne.

Wie lief die Umsetzung des BTHG? Was hat die aktuelle Krise verhindert? Welche besonderen Belastungen haben die Einrichtungen während der Pandemie zu meistern und welche Rolle spielt dabei auch sexualisierte Gewalt an Frauen und Mädchen mit Behinderung?

Die Veranstaltung richtet sich an Fachfrauen und -männer aus Herne und Umgebung. Sie findet am 16.03.2022 statt.

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit

# 34. Herner Gesundheitswoche

## Achtsamkeit und Entspannung durch „Mindfulness Based Stress Reduction“ Fachtagung 2022 im Rahmen der Herner Gesundheitswoche

**MITTWOCH | 23. MÄRZ | 10:30 bis 13:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Ausschuss für den Schulsport der Stadt Herne,  
Sebastian Strack, 0163 3373500, [bis.herne.sstrack@gmail.com](mailto:bis.herne.sstrack@gmail.com)

**ORT:** Herne (Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Vortrag, Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter [bis.herne.sstrack@gmail.com](mailto:bis.herne.sstrack@gmail.com)

**THEMA:** „Mindfulness Based Stress Reduction“ beinhaltet Achtsamkeits-, Entspannungs- und Atemübungen aus der Yoga- lehre sowie Progressive Muskelrelaxation. Die Inhalte sind so aufbereitet, dass die Erwachsenen diese für sich selbst gut nutzen können UND schulisch auch auf Kinder und Jugendliche anwenden können.

Zielgruppe: Fachkräfte und Lehrkräfte von Kindern und Jugendlichen. Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, kleines Kissen, Decke, Yogamatte (o. ä. falls vorhanden).

**REFERENTIN:** Eva von Schalscha

**THEMENFELDER:** Bewegung, Gesundheitskompetenz, Psychische Gesundheit



sie kann  
wieder  
lachen

**DEPRESSION**  
ist behandelbar

Hotline jederzeit:  
0800 6784000  
(kostenfrei)

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an das  
**herner bündnis gegen depression**  
Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten,  
Beratungsstellen, Sozialpsychiatrischer Dienst, Kliniken.  
[www.deutsche-depressionshilfe.de/herne](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/herne)

Spendenkonto:  
Herne Bündnis gegen Depression e.V.  
IBAN: DE48 4325 0030 0013 0130 81

## Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

**MONTAG | 8:30 – 11:30 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Frau Kowalewski, 02325 969-500, [selbsthilfe@drk-herne.de](mailto:selbsthilfe@drk-herne.de)

ORT: **Bergmannstraße 28 | 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

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

REFERENTIN: Frau Heinemann

THEMENFELDER: Bewegung

## Sitztanzgymnastik

**MONTAG | 9:30 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel, Altenhilfzentrum Königsgruber Park, Daniela Pauly, 02325 969-414, [d.pauly@drk-herne.de](mailto:d.pauly@drk-herne.de)

ORT: **Online**

VERANSTALTUNGSART: Online

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich für Online-Zugang unter [d.pauly@drk-herne.de](mailto:d.pauly@drk-herne.de) oder 02325 969-414 (8:00 - 16:00 Uhr)

THEMA: Kraft-, Balance-Training, Sitztanz, keine Einschränkung der Altersgruppe

REFERENTIN: Daniela Pauly (Dipl.-Sozialarbeiterin)

THEMENFELDER: Bewegung

## Rehabilitationssport / Orthopädie

**MONTAG | 9:30 – 10:15 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

ORT: **TBS – Sportzentrum Falkschule Castroper Straße 184 | 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Ruth Martins, 0160 96795285

THEMA: Zielgruppe sind Frauen und Männer mit orthopädischen Beschwerden\* mit ärztlicher Verordnung (\*ohne ärztliche Verordnung fallen Kursgebühren an)

REFERENTIN: Ruth Martins (Übungsleiterin Lizenz B Rehabilitationssport/Orthopädie)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

## Entspannung im Alltag Progressive Entspannung nach Jacobsen

**MONTAG | 10:30 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

DRK-Pflege-, Betreuungs- und Service Wanne-Eickel GmbH, DRK-Hausgemeinschaften, Frau Loebel

ORT: **DRK – Hausgemeinschaften Bergmannstraße 2 | 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: Online

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: Erforderlich unter [c.loebel@drk-herne.de](mailto:c.loebel@drk-herne.de) oder 02325 969-449 (9:00 – 11:00 Uhr)

THEMA: Progressive Entspannung nach Jacobsen, keine Einschränkung der Altersgruppe, Online-Zugang

REFERENTIN: Carmen Loebel (Dipl. Sozialpädagogin / Dipl.-Theologin)

THEMENFELDER: Entspannung

## Tanzen auf der Fläche

**MONTAG | 11:00 – 12:00 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

ORT: **Turnhalle an der Janosch-Schule Bismarckstraße 82 | 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Petra Thiele, 0157 87408591

THEMA: Tanzen auf der Fläche für Frauen und Männer

REFERENTIN: Petra Thiele (ausgebildete Tanzleitung vom Bundesverband Erlebnistanz Lizenz C)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität

## Tanzen im Sitzen

**MONTAG | 12:00 – 13:00 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

ORT: **Turnhalle an der Janosch-Schule Bismarckstraße 82 | 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Petra Thiele, 0157 87408591

THEMA: Tanzen im Sitzen für Frauen und Männer

REFERENTIN: Petra Thiele (ausgebildete Tanzleitung vom Bundesverband Erlebnistanz Lizenz C)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität

## Wellness für die Hände

**MONTAG | 12:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Emschertal-Berufskolleg,  
Steinstraße 17, 44652 Herne, Frau Lorra-Berendes

**ORT:** Emschertal-Berufskolleg | Steinstraße 17 | 44652 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter c.lorra@ebk-herne.de

**THEMA:** Unsere Hände sind durch ständiges Waschen und Desinfizieren gestresst. Wir pflegen sie mit Hingabe!

**REFERENTIN:** C. Lorra-Berendes

(Oberstudienrätin und Krankenschwester)

**THEMENFELDER:** Entspannung

## Einführung in das Nordic Walking

**MONTAG | 13:10 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, in Kooperation mit dem Herne Bündnis gegen Depression e.V., Marienstraße 2, 44651 Herne, Stefan Dommer (Physiotherapeut), 02325 374-51587

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 374-5158

**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)

**THEMENFELDER:** Bewegung

## Musik als Therapie Eine Einführung in die Musiktherapie

**MONTAG | 14:00 – 15:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel in Kooperation mit dem Herne Bündnis gegen Depression e. V., Marienstraße 2, 44651 Herne, Linda Diana Koch, 02325 374-5128,  
[linda-diana.koch@elisabethgruppe.de](mailto:linda-diana.koch@elisabethgruppe.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich per Mail an  
[linda-diana.koch@elisabethgruppe.de](mailto:linda-diana.koch@elisabethgruppe.de)

**THEMA:** Die (aktive) Musiktherapie ist eine psychotherapeutische Handlungsmethode. Zentral hierbei ist die musikalische Improvisation, die therapeutisch geführt wird.

In der Aktivität mit Instrumenten können eigene Gefühle oder erlebte Beziehungen auf nonverbaler Ebene zum Ausdruck kommen und für das Gegenüber und sich selbst hörbar gemacht werden. Wir laden Sie ein, sich an Instrumenten und Klängen auszuprobieren, etwas Stimmiges für sich zu finden und spielerisch aktiv zu werden. Die goldene Regel dabei lautet: Richtig und Falsch gibt es nicht! Für die Teilnehmenden sind daher keinerlei musikalische Vorkenntnisse und/oder instrumentale Fähigkeiten notwendig.

**REFERENTIN:** Linda Diana Koch (Musiktherapeutin)

**THEMENFELDER:** Entspannung, Psychische Gesundheit

## Die Kunst zu entspannen - kreative Ideenwerkstatt

**MONTAG | 14:30 – 16:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Marienstraße 2, 44651 Herne, Kristina Kühne oder Iris Preißinger,  
02325-374-4000

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 374-4000

**THEMA:** Der Kurs richtet sich an alle Kunstinteressierten, die Lust haben, in ruhiger meditativer Atmosphäre unterschiedliche Maltechniken auszuprobieren. Von Dot-Painting über Zentangle zeichnen bis hin zur Neurographik erforschen wir spielerisch die Welt der bildnerischen Ausdrucksmöglichkeiten.

**REFERENTINNEN:** Kristina Kühne (Kunsttherapeutin)  
und Iris Preißinger (Ergotherapeutin)

**THEMENFELDER:** Kreativität, Entspannung



## Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

**MONTAG | 15:00 – 16:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Marienstraße 2, 44651 Herne, [Thomas.Goldmann@elisabethgruppe.de](mailto:Thomas.Goldmann@elisabethgruppe.de), 02325 374-0, [Hannah.Koch@elisabethgruppe.de](mailto:Hannah.Koch@elisabethgruppe.de), 02325 374-5107

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Vortrag

**ANMELDUNG:** Erforderlich per Mail oder telefonisch bei [Thomas.Goldmann@elisabethgruppe.de](mailto:Thomas.Goldmann@elisabethgruppe.de), 02325 374-0 oder [Hannah.Koch@elisabethgruppe.de](mailto:Hannah.Koch@elisabethgruppe.de), 02325 374-5107

**THEMA:** Vorstellung des Angebotes „Psychoedukation Sucht“ als integraler Bestandteil der stationären suchtmittelmedizinischen 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:** Thomas Goldmann (Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut VDR anerkannt) und Hannah Koch (B. A. Sozialarbeiterin)

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit

## Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

**MONTAG | 15:00 – 19:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Frau Kowalewski, 02325 969-500, [selbsthilfe@drk-herne.de](mailto:selbsthilfe@drk-herne.de)

**ORT:** Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

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

**REFERENTIN:** Frau Heinemann

**THEMENFELDER:** Bewegung

## „Kochen vereint“

### Internationales Kochen für Jugendliche Vorbereitungstreffen

**MONTAG | 16:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Caritasverband Herne e. V. HER(ne)-MIT(te) ... Zukunftschancen in Herne-Mitte, Lisa Köhler, 0176 11928256, [l.koehler@caritas-herne.de](mailto:l.koehler@caritas-herne.de)

**ORT:** Info-Café Blickwinkel, An der Kreuzkirche 4, 44623 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Lisa Köhler, 0176 11928256 [l.koehler@caritas-herne.de](mailto:l.koehler@caritas-herne.de)

**THEMA:** Rezepte austauschen und entwickeln, einkaufen und im Anschluss gemeinsam kochen. Sich dabei von unterschiedlichen Kulturen inspirieren zu lassen, hat sich das Angebot „Kochen vereint“ für die Herner Gesundheitswoche vorgenommen. Die Teilnehmenden sollen dabei unterstützt werden, Wissen über eine ausgewogene Ernährung sammeln zu können. Dabei wird das Bewusstsein über die Herkunft der Lebensmittel, nachhaltige Lebensmittelproduktion sowie regionale und saisonale Produkte erweitert. Im Rahmen dieses Angebots erlangen Jugendliche grundlegende Kochkenntnisse und lernen einander und unterschiedliche Kulturen kennen. Der Schwerpunkt liegt auf kostengünstigen, internationalen und ausgewogenen Gerichten. Diese können durch die Erstellung eines gemeinsamen Kochbuches auch mit nach Hause genommen werden.

**THEMENFELDER:** Ernährung

## Empfang der Herner Selbsthilfe

**MONTAG | 16:00 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Stadt Herne, Gesundheitsförderung / Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot, Vortrag

**ANMELDUNG:** Erforderlich für geladene Gäste unter [buez@herne.de](mailto:buez@herne.de) oder 02323 16 3636

**THEMA:** Die Herner Selbsthilfe stellt eine wichtige Basis der Versorgungslandschaft in Herne dar. Die aktiven Mitglieder werden jährlich von der Stadt Herne zum feierlichen Empfang geladen, denn ihr Einsatz, besonders in diesen Zeiten, ist unschätzbare wertvoll!

Mit Musik, Programm und Verpflegung möchten wir den Neujahrsempfang aus dem Monat Januar nachholen und den engagierten Herner\*innen unseren Dank aussprechen.

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz, Sonstiges



## Keine Angst vor dem kleinen Piks Online-Lesung für Kinder mit Dr. Sibylle Mottl-Link

### MONTAG | DURCHGEHEND ONLINE

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Stadtbibliothek Herne, Dorothé Schlautmann,  
dorothe.schlautmann@herne.de, 02323 16-2793

ORT: [Online unter www.herne.de/stadtbibliothek](http://www.herne.de/stadtbibliothek)

VERANSTALTUNGSART: Online

FORMAT: Lesung

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Lesungen aus den Bilderbüchern „Keine Angst vor dem kleinen Piks“, „In meinem Körper ist was los“, „Schau, was steckt in Obst und Gemüse“ von Dr. Sibylle Mottl-Link. Für Kinder ab 5 Jahren.

Die Lesungen stehen vom 28.03. bis zum 25.04.2022 allen Interessierten online zur Verfügung.

REFERENTIN: Dr. Sibylle Mottl-Link (Ärztin und Autorin)

THEMENFELDER: Ernährung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Pilates

### MONTAG | 19:30 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: Turnverein Börnig/Sodingen,  
Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak  
02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

ORT: **TBS – Sportzentrum Falkschule**  
**Castroper Straße 184 | 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Corinna Tomczak, 0157 35363083

THEMA: Durch die alltäglichen Aktivitäten werden einige Muskelgruppen übermäßig, andere kaum belastet. Pilates schafft einen Ausgleich. Sanft werden tiefe Muskeln stimuliert, die Beweglichkeit geschult, die Körpermitte gekräftigt und die Körperhaltung verbessert. Bewusstes und konzentriertes Training bringt Body & Mind in Einklang!

REFERENTIN: Corinna Tomczak (Pilates-Trainerin)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

## Hula Hoop

### MONTAG | 20:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: Turnverein Börnig/Sodingen,  
Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak  
02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

ORT: **Turnhalle Grundschule Jürgens Hof 61 | 44628 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Kerstin Tischler, 0163 4945107

THEMA: Der Reifen aus Kindertagen ist erwachsen geworden. Wir lernen kleine Choreos. Des Weiteren nutzen wir den Reifen als Fitnessgerät um die Taille zu formen.

REFERENTIN: Kerstin Tischler (ÜL-Lizenz C)

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität



## Stressbewältigung für Alleinerziehende

**DIENSTAG | 9:30 – 12:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

G.U.T. - Gemeinsam Unterstützend Tätig ([www.gut-herne.de](http://www.gut-herne.de)) - ein Kooperationsprojekt der Gemeinnützigen Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH und des Caritasverbands Herne e. V.

**ORT: Gemeindezentrum St. Bonifatius  
Glockenstraße 7 | 44623 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Sabrina Kaminski  
0176 11928090 oder [s.kaminski@caritas-herne.de](mailto:s.kaminski@caritas-herne.de)

**THEMA:** Alleinerziehende müssen alle Alltagsthemen alleine bewältigen: sie sind zuständig für die Erziehung der Kinder, den Haushalt, die Finanzen, Sozialkontakte und vieles mehr. Kein Wunder, dass sie schnell an ihre physischen und psychischen Grenzen kommen! Häufig stellt sich dann die Frage: „Wie kann ich mir einen Moment zum Durchatmen verschaffen? Wie kann ich neue Kraft tanken, um das tägliche Pensum zu bewältigen?“ Zusammen möchten wir Ideen entwickeln, wie ein guter Umgang mit dem Alltagsstress gefunden und Möglichkeiten der Entspannung und des kurzen Innehaltens geschaffen werden können.

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit

## Lübecker Bewegungswelten

**DIENSTAG | 10:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

H. Wewers | 02325 969-5803

**ORT: DRK-Haus am Flottmannpark  
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Das Lübecker Modell Bewegungswelten ist ein von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck entwickeltes Trainingsprogramm zur körperlichen und kognitiven Aktivierung mit Alltags- und Biografiebezug.

**REFERENTIN:** Simone Milatz

**THEMENFELDER:** Bewegung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Medienbox „Gesunde Zähne“

**DIENSTAG | 10:00 – 11:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Stadtbibliothek Herne,  
[dorothe.schlautmann@herne.de](mailto:dorothe.schlautmann@herne.de), 02323 16-2793

**ORT: Stadtbibliothek Herne,  
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Pressekonferenz

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Die Stadtbibliothek der Stadt Herne bietet ab April 2022 pädagogischen Fachkräften in Grundschulen und Kindertageseinrichtungen die Themenkiste „Gesunde Kinderzähne“ zur Ausleihe an. Die enthaltenen Medien und Materialien rund um das Thema „Zahngesundheit“ wurden in Kooperation mit der Abteilung Zahngesundheit und dem Arbeitskreis Zahngesundheit Herne ausgewählt. Die Themenkiste enthält neben altersgerechten Büchern, CDs und einem Kamishibai Ideen zum Basteln, Malen, Singen und Experimentieren rund um den Zahn. Aber auch Infomaterialien für den Unterricht und die Erziehungsarbeit sind enthalten. Durch kindgerechtes Anschauungsmaterial und spannende Mitmachangebote kann so altersgerechte Wissensvermittlung mit Spiel und Spaß zum Thema „Gesunde Kinderzähne“ stattfinden.

**REFERENTIN:** Dorothé Schlautmann (Stadtbibliothek Herne)  
Birsel Habrichi-Pulat (Zahnärztin der Stadt Herne)  
Michaela Samulowski (ZMP der Stadt Herne)  
Grazyna Rücker (ZMF der Stadt Herne)

**THEMENFELDER:** Ernährung, Kreativität, Gesundheitskompetenz

## Bewegt gesund – Sport spricht alle Sprachen Quartiersspaziergang durch Wanne-Süd

**DIENSTAG | 10:00 – 11:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

DRK-Quartiersbüro Wanne-Süd, Petra Urban 02325 969-1526,  
[p.urban@drk-herne.de](mailto:p.urban@drk-herne.de)

**ORT: Treffpunkt ist der Tauschschrank  
Ecke Hauptstraße / Am Sportpark**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 969-1526 oder  
0177 8969438

**THEMA:** Spazieren gehen – Wohltat für die Seele  
Bewegung an der frischen Luft in netter Gesellschaft – was kann es Gesünderes geben für Körper und Geist? Wir geben der Einsamkeit keine Chance, trainieren ganz nebenbei unsere Körperbalance und betreiben Sturzprophylaxe! Zielgruppe: Menschen aus Wanne-Süd, jung oder alt, mit und ohne Handicap.

**REFERENTIN:** Alexandra Kersting (Altenpflegerin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit



## „Mit einer Spende viel Gutes tun!“ Informationen zum Thema Blut- und Plasmaspende

**DIENSTAG | 15:00 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

DRK-KV Herne und Wanne-Eickel e. V., Harkortstraße 29, 44652 Herne

DRK Blutspendedienst West, Zentrum für Transfusionsmedizin Hagen, Feithstraße 184, 58097 Hagen

Marien Hospital Herne, Hölkeskampring 40, Herne

Octapharma Plasma GmbH, Bahnhofstraße 7a-c, 44623 Herne

wewole STIFTUNG Herne/Castrop-Rauxel, Langforthstraße 24, 44628 Herne

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Abteilung Gesundheitsförderung, Rathausstraße 6, 44649 Herne

**ORT: City Center Herne, 1. OG, Bahnhofstraße 7b, 44623 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot und Vortrag

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Das Thema „Blutspende“ kennt – zumindest theoretisch – jede\*r. Doch was gibt es noch? Was ist zum Beispiel eine Plasmaspende? Was ist überhaupt der Unterschied zwischen Blut- und Plasmaspende? Für wen kommt es in Betracht?

Und was passiert mit gespendetem Blut - welche Wege durchläuft es und wie kommt es bei dem/der Empfänger\*in an?

Es erwarten Sie spannende Vorträge zum Thema Blutspende, Plasmaspende, Filme zum Thema Plasmaspende,

Blutzuckermessungen, interessante Stände sowie ein Glücksrad mit Gewinnen vor Ort. Ein Mediziner\*innenvortrag mit

anschließender Fragerunde zum Thema „Warum ist es wichtig, Blut zu spenden?“ rundet die Veranstaltung ab.

Die im City Center ansässige wewole-Stiftung öffnet ihre Räumlichkeiten für die Veranstaltung und stellt ihre Arbeit als Stiftung und in der Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, deren Angehörigen und Betreuer\*innen vor.

Im Rahmen einer kleinen Portrait-Ausstellung im Kleiderladen „Lieblingsteile“ im City-Center haben Sie die Möglichkeit, neue

Liebblingsstücke zu entdecken und sich außerdem über das Thema „Seelische Gesundheit durch Teilhabe“ zu informieren.

Bitte beachten Sie während der gesamten Veranstaltung die zur Zeit geltende Corona-Verordnung.

**REFERENT\*INNEN:**

15:30 Uhr: Vorstellung wewole FORUM

(Teilhabeberaterinnen Sabriye O'Mahoney und Jennifer Bruns)

16:00 Uhr: Octapharma (Zentrumsleitung Angelika Hörter)

16:30 Uhr: DRK-Blutspendedienst (Sabine Gräfe-Schmidt)

17:00 Uhr: Marien Hospital Herne: „Warum ist es wichtig, Blut zu spenden?“

(Priv.-Doz. Dr. Felix Seibert, Leitender Oberarzt, Medizinische Klinik I – Allgemeine Innere, Nephrologie,

Gastroenterologie, Pneumologie Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum)

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Gesundes Essen – gesunde Seele Essen mit Genuss in jedem Alter

**DIENSTAG | 15:00 – 16:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne, Veronika Hensing, 02323 9604255, [herne@verbraucherzentrale.nrw](mailto:herne@verbraucherzentrale.nrw)

**ORT:** Online unter <https://next.edudip.com/de/webinar/essen-mit-genuss-injedem-alter/1750370>

**VERANSTALTUNGSART:** Online

**FORMAT:** Vortrag

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 9604250, [herne@verbraucherzentrale.nrw](mailto:herne@verbraucherzentrale.nrw)

**THEMA:** Essen mit Genuss in jedem Alter: Unter diesem Titel informiert die Ernährungsexpertin Julia Sausmikat von der Verbraucherzentrale über die richtigen Zutaten für ein genussvolles Leben. Die Ernährungswissenschaftlerin gibt einen Einblick in die neuesten Ernährungstrends und beantwortet Fragen wie: Helfen Bananen gegen Depressionen? Macht Schokolade glücklich? Wie viel Gemüse und Obst sollte ich täglich essen? Muss ich trinken, auch wenn ich keinen Durst habe? Wie peppe ich Fertiggerichte auf, damit sie gesünder werden? Denn Essen ist auch Balsam für die Seele, und in richtiger Menge und Zusammensetzung kann es dazu beitragen, körperlich und geistig fit und gesund zu bleiben.

**REFERENTIN:** Dipl. Oec. troph. Julia Sausmikat (Ernährungsexpertin)

**THEMENFELDER:** Ernährung

## Gestalte deinen Glücksstein

**DIENSTAG | 15:00 – 16:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Stadt Herne, Jugendförderung, Team Wanne, Stadtteilzentrum Pluto, Carolin Jaskowiak, [carolin.jaskowiak@herne.de](mailto:carolin.jaskowiak@herne.de), 02325 655657

**ORT:** Stadtteilzentrum Pluto  
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Gestalte deinen eigenen Glücksstein, der dir auch in schwierigen Zeiten Mut macht und dir neue Kraft schenkt. Dieses Angebot richtet sich an Kinder und Teenies im Alter von 6 bis 14 Jahren. Die benötigten Materialien sind vor Ort. Falls du schon einen schönen Stein hast, bring ihn gerne mit.

**REFERENTIN:** Carolin Jaskowiak (Erzieherin)

**THEMENFELDER:** Kreativität, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Ursachen und Störungsbilder von Gangstörungen im Alter

**DIENSTAG | 15:00 – 17:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Ev. Krankenhaus Herne

**ORT:** Seminarzentrum am Ev. Krankenhaus, Wiescherstraße 24, 44623 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 4982031

**THEMA:** Ursachen und Störungsbilder von Gangstörungen im Alter.

**REFERENTIN:** Dr. Düllberg-Boden (Chefärztin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Gesundheitskompetenz

## Multimodale Schmerztherapie

**DIENSTAG | 15:00 – 17:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Ev. Krankenhaus Herne

**ORT:** Seminarzentrum am Ev. Krankenhaus, Wiescherstraße 24, 44623 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Infostand

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Fragen zu Möglichkeiten der nicht-invasiven, multimodalen Schmerztherapie

**REFERENTIN:** Daniela Wagner (Leitende Oberärztin)

**THEMENFELDER:** Sonstiges

## Kinder-Wohlfühltag

**DIENSTAG | 15:00 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

„Der Heisterkamp“, Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum, Heisterkamp 62, 44652 Herne

**ORT:** „Der Heisterkamp“, Heisterkamp 62, 44652 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 375591, [derheisterkamp@herne.de](mailto:derheisterkamp@herne.de), Fax 02325 932672

**THEMA:** Ein Nachmittag zum Wohlfühlen für 6 bis 12-jährige Kinder! Unser Angebot umfasst entspannte „Traumreisen“, bunte Mandalas malen, lustige und wilde Bewegungsspiele, leckeres und gesundes Essen sowie saftige Getränke. Mitzubringen sind Spaß und gute Laune!

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Ernährung, Kreativität

## Schreib dich gesund - Kreatives Schreiben als Selbstbegegnung

**DIENSTAG | 16:00 – 17:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depression e. V., Marienstraße 2, 44651 Herne, Sina Allkemper, [Sina.allkemper@elisabethgruppe.de](mailto:Sina.allkemper@elisabethgruppe.de), 02325 374-5116

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich per Mail oder telefonisch unter [Sina.allkemper@elisabethgruppe.de](mailto:Sina.allkemper@elisabethgruppe.de), 02325 374-5116

**THEMA:** In diesem Workshop wird eine theoretische und praktische Einführung in das kreative, spontane Schreiben gegeben. Spontan zu schreiben – seien es kleine Texte, Gedichte, Geschichten, Briefe oder Ähnliches hilft bei der Bewältigung von Herausforderungen und fördert die Selbstwahrnehmung und damit auch den Kontakt zu sich selbst sowie zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Die eigenen Ressourcen und Kräfte können (wieder-)entdeckt und bewusstwerden. In spontanen Texten kann sich Unbewusstes ausdrücken, so dass jeder Text auch eine heilsame Botschaft an sich selbst ist. Kreatives Schreiben bedeutet immer freies Schreiben fernab von jedem Anspruch – frei, kreativ und in guter Berührung mit sich selbst. Probieren Sie es aus, Sie werden überrascht sein!

**REFERENT\*INNEN:** Sina Allkemper (Motologin MA und Poesie- und Bibliotherautorin, EAG Zertifikat, Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin)

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit

## Eine Reise durchs All

**DIENSTAG | 16:45 – 17:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Wanne, Stadtteilzentrum Pluto, Gizem Yildirim, [gizem.yildirim@herne.de](mailto:gizem.yildirim@herne.de), 02325 655657

**ORT: Stadtteilzentrum Pluto  
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Wir machen eine Traumreise. Wir reisen durch die verschiedenen Sphären. Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

**REFERENTIN:** Gizem Yildirim (Erzieherin)

**THEMENFELDER:** Entspannung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Body Power

**DIENSTAG | 19:30 – 21:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

**ORT: Turnhalle Grundschule  
Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Corinna Tomczak, 0157 35363083

**THEMA:** Zielgruppe Frauen: Body-Power ist eine Kombination aus AEROBIC und WORKOUT! Sanftes Dehnen rundet die Übungsstunde ab.

**REFERENTIN:** Corinna Tomczak (Aerobic-Trainerin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Sonstiges (sanftes Dehnen)

## Keine Angst vor dem kleinen Piks Online-Lesung für Kinder mit Dr. Sibylle Mottl-Link

**DIENSTAG | DURCHGEHEND ONLINE**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Stadtbibliothek Herne Dorothe Schlautmann, [dorothe.schlautmann@herne.de](mailto:dorothe.schlautmann@herne.de) 02323 16-2793

**ORT: Online unter [www.herne.de/stadtbibliothek](http://www.herne.de/stadtbibliothek)**

**VERANSTALTUNGSART:** Online

**FORMAT:** Lesung

**ANMELDUNG:** keine Anmeldung erforderlich

**THEMA:** Lesungen aus den Bilderbüchern „Keine Angst vor dem kleinen Piks“, „In meinem Körper ist was los“, „Schau, was steckt in Obst und Gemüse“ von Dr. Sibylle Mottl-Link. Für Kinder ab 5 Jahren.

Die Lesungen stehen vom 28.03. bis zum 25.04.2022 allen Interessierten online zur Verfügung.

**REFERENTIN:** Dr. Sibylle Mottl-Link (Ärztin und Autorin)

**THEMENFELDER:** Ernährung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Kochen für die Seele

**MITTWOCH | 9:00 – 12:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

DRK-Quartiersbüro Wanne-Süd  
Petra Urban, 02325 969-1526, [p.urban@drk-herne.de](mailto:p.urban@drk-herne.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 969-1526  
oder 0177 8969438

**THEMA:** Lecker und gesundes Essen wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus – in Gemeinschaft schmeckt es besser! „Was ist gesundes Essen? Schmeckt gesund überhaupt?“ Darüber diskutieren wir beim gemeinsamen Schnibbeln, Rühren, Kochen und Backen! Dabei tauschen wir – vielleicht – unsere Lieblingsrezepte aus? ...und lassen uns anschließend schmecken, was wir gemeinsam am Herd gezaubert haben. Zielgruppe: Menschen aus Wanne-Süd, Jung und Alt, mit und ohne Handicap.

**REFERENTIN:** Frau Alexandra Kersting (Altenpflegerin)

**THEMENFELDER:** Ernährung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Wanderung mit der Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel

**MITTWOCH | 9:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel, Dr. Beate Brieseck, 02325 374-5154, Sina Allkemper, 02325 374-5116

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Dr. Beate Brieseck unter 02325 374-5154 oder Sina Allkemper unter 02325 374-5116

**THEMA:** Wanderung mit der Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel: Wanderung zum Tippelsberg durch das Naturschutzgebiet Tippelsberg - Berger Mühle. Die Wanderung ist ein Rundweg, bei dem Start- und Zielpunkt die Klinik ist. Aufgrund der vielen vorhandenen Wege, können wir, je nach Situation (Wetter, Kondition der Wanderer), zwischen zehn und fünfzehn Kilometern Wegstrecke variieren. Unterwegs genießen wir die Aussicht vom Tippelsberg über das gesamte westliche Ruhrgebiet und wandern am Dorneburger Bach und dem Zillertalsee durch die ländliche Umgebung des Naturschutzgebietes Berger Mühle. Die Gesamtstrecke ist auch für Untrainierte in unserem angenehmen Tempo gut zu schaffen.

**REFERENT\*INNEN:** Thomas Eschbach, Sigrid Rasch, Marc-André Erhardt

**THEMENFELDER:** Bewegung, Psychische Gesundheit

## Rehabilitationssport / Orthopädie

**MITTWOCH | 10:00 – 10:45 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

**ORT:** TBS – Sportzentrum Falkschule Castroper Straße 184, 44627 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Ruth Martins, 0160 96795285

**THEMA:** Zielgruppe: Frauen und Männer mit orthopädischen Beschwerden\* und mit ärztlicher Verordnung (\*ohne ärztliche Verordnung fallen Kursgebühren an).

**REFERENTIN:** Ruth Martins (Übungsleiterin Lizenz B Rehabilitationssport/Orthopädie)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung

## Gedächtnis- und Konzentrationstraining

**MITTWOCH | 10:15 – 11:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression e. V., Marienstraße 2, 44651 Herne, Iris Preißinger /Hakan Altan, 02325 374-4000

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Iris Preißinger /Hakan Altan unter 02325 374-4000

**THEMA:** „Wer rastet, der rostet!“ Eine Lebensweisheit die alle Organe betrifft – vor allem das Gehirn! Das ganzheitliche Gedächtnistraining ist eine bewährte, behutsame Maßnahme mit der Leistungsprozesse des Gehirns erhalten und gefördert werden. Das Angebot lädt zum Ausprobieren verschiedener Übungen und kognitiver Techniken ein, die auch im Alltag angewendet werden können.

**REFERENT\*IN:** Iris Preißinger (Ergotherapeutin), Hakan Altan (Ergotherapeut)

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit

## Rehabilitationssport / Beckenboden

**MITTWOCH | 11:00 – 11:45 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,  
44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025,  
[annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

**ORT: TBS – Sportzentrum Falkschule  
Castroper Straße 184, 44627 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Ruth Martins, 0160 96795285

**THEMA:** Zielgruppe: Frauen mit Blasenschwäche\* und mit ärztlicher Verordnung (\*ohne ärztliche Verordnung fallen Kursgebühren an).

**REFERENTIN:** Ruth Martins (Übungsleiterin Lizenz B Rehabilitationssport/Beckenbodentrainerin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung

## Einführung in das Nordic Walking

**MITTWOCH | 13:10 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik,  
in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen  
Depression e. V., Marienstraße 2, 44651 Herne,  
Stefan Dommer (Physiotherapeut), 02325 374-5158

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 374-5158

**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)

**THEMENFELDER:** Bewegung

## „King-Pong“ - Tischtennis für Einsteiger\*innen

**MITTWOCH | 13:30 – 15:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

DRK-Quartiersbüro Wanne-Süd,  
Petra Urban, 02325 969-1526, [p.urban@drk-herne.de](mailto:p.urban@drk-herne.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 969-1526 oder 0162 1355068

**THEMA:** Bewegung fürs Wohlbefinden – Förderung der allgemeinen Fitness, Förderung der Motorik, Stärkung des Atem- und Immunsystems, Herzkreislauftraining, Soziale Teilhabe, Vermeidung von Einsamkeit und Isolation;  
Zielgruppe: Menschen aus Wanne-Süd, Jung und Alt, mit und ohne Handikap, Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen.  
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

**REFERENTEN:** Sami Alfaris (Lehrer), Herr Ahman Atfe (Trainer)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung,  
Psychische Gesundheit

## Zähne gut - alles gut?! Ein Angebot für Kinder von 6 bis 10 Jahren

**MITTWOCH | 14:30 – 17:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte,  
Susanne Klaus, 02323 16-4460, [susanne.klaus@herne.de](mailto:susanne.klaus@herne.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Workshop

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter [susanne.klaus@herne.de](mailto:susanne.klaus@herne.de)  
oder 02323 16-4460

**THEMA:** Spielen und dabei spielerisch lernen, was gesund für Kinderzähne ist? Ja, das ist möglich! Es wird gebastelt, gespielt, experimentiert und ganz nebenbei erfährst du mit viel Spaß alles rund um das Thema „gesunde Zähne“. Zum Ende der Veranstaltung kannst du einen selbstgebastelten ZAHNI mit nach Hause nehmen.

**REFERENTINNEN:** Birsel Habrichi-Pulat (Zahnärztin der Stadt Herne),  
Michaela Samulowski (ZMP der Stadt Herne),  
Grazyna Rücker (ZMF der Stadt Herne),  
Susanne Klaus (Sozialpädagogin)

**THEMENFELDER:** Ernährung, Kreativität, Psychische Gesundheit,  
Gesundheitskompetenz

## Gedächtnistraining

**MITTWOCH | 14:30 – 16:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Caritasverband Herne e. V., Schulstraße 16, 44623 Herne

**ORT:** **Senioren**gemeinschaften **Albert-Schweitzer-Haus, Gemeinschaftsraum in der 2. Etage, Fritz-Reuter-Straße 13, 44651 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Frau Mechthild Greifenberg, 02323 92960-20 oder -27, [m.greifenberg@caritas-herne.de](mailto:m.greifenberg@caritas-herne.de)

**THEMA:** Praktische Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen in entspannter Atmosphäre. Anschließend besteht die Möglichkeit, sich die Wohngemeinschaft des Herner Caritasverbandes anzuschauen.

**REFERENTINNEN:** Mechthild Greifenberg, Ulrike Lange

**THEMENFELDER:** Sonstiges

## Ein schöner Moment im Schloss Führung für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

**MITTWOCH | 15:00 – 16:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Emschertal-Museum der Stadt Herne, Andrea Prislán, [andrea.prislan@herne.de](mailto:andrea.prislan@herne.de), 02323 16-2388

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Andrea Prislán, [andrea.prislan@herne.de](mailto:andrea.prislan@herne.de), 02323 16-3288

**THEMA:** Wir möchten Menschen mit besonderen Bedürfnissen (bei Demenz, psychischen 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\*innen des Schlosses kennen und öffnen Sie mit uns die Schatztruhe der Familie von Strünkede.

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit

## Sport für und mit Älteren

**MITTWOCH | 15:00 – 16:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

**ORT:** **TBS – Sportzentrum Falkschule, Castroper Straße 184, 44627 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Ruth Martins, 0160 96795285

**THEMA:** Seniorengymnastik für Frauen und Männer

**REFERENTIN:** Ruth Martins (Übungsleiterin Lizenz B Rehabilitationssport/Orthopädie)

**THEMENFELDER:** Bewegung

## Waldbaden – Shinrin Yoku Für Teenies 10+

**MITTWOCH | 17:00 – 19:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Sodingen, Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

**ORT:** **Gysenbergpark, Treffpunkt an „der Wache“, Mont-Cenis-Straße 292, 44628 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** keine Anmeldung erforderlich

**THEMA:** Für das Waldbaden wird nichts benötigt außer wetterfeste Kleidung. Handys sind dabei nicht gestattet, damit die vollkommene Wahrnehmung der Umgebung Wald nicht gestört wird. Beim Waldbaden bzw. Shinrin Yoku bewegt man sich als Gruppe langsam durch den Wald, schärft die eigenen Sinne und entspannt sich abseits der Zivilisation durch die natürlichen Klänge, Gerüche und Atmosphäre der Natur.

**REFERENTEN:** Björn Zöller (Erzieher), [bjoern.zoeller@herne.de](mailto:bjoern.zoeller@herne.de) und Dustin Richter (Erzieher), [dustin.richter@herne.de](mailto:dustin.richter@herne.de), 02323 61428

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit



## Demenz-Zirkel

### MITTWOCH | 17:30 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: vhs Herne, Inga Mühlenbrock, 02323 16-3426, [inga.muehlenbrock@herne.de](mailto:inga.muehlenbrock@herne.de)

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

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: Erforderlich unter 02323 16-1643 oder [vhs@herne.de](mailto:vhs@herne.de), Kursnummer 8209, [www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de)

THEMA: Mit einem Fachvortrag einer gerontopsychiatrischen Fachkraft erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Gefühlswelt von Menschen mit Demenz sowie ihren Angehörigen. Sie sind eingeladen zu diesem interaktiven Vortragsabend für Interessierte und Angehörige von an Demenz Erkrankten.

REFERENTIN: Anja Schröder, Ambulanter Hospizdienst Herne

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Alternative Wohnformen im Alter

### MITTWOCH | 17:00 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Caritasverband Herne e. V., Schulstraße 16, 44623 Herne

ORT: Seniorenwohngemeinschaft Albert-Schweitzer-Haus, Fritz-Reuter-Straße 13, 44651 Herne, Gemeinschaftsraum der SWG, 2. Etage

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Vortrag

ANMELDUNG: Erforderlich unter 02323 9296-0, [c.mertens@caritas-herne.de](mailto:c.mertens@caritas-herne.de), [c.etterich@caritas-herne.de](mailto:c.etterich@caritas-herne.de)

THEMA: Mit der Veranstaltung sollen neue Perspektiven der Wohnformen im Alter vorgestellt werden. Die Vorteile des gemeinschaftlichen Wohnens anhand des Konzeptes werden dargestellt, mit der Möglichkeit, dies direkt vor Ort in der Wohngemeinschaft zu erleben. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

REFERENT\*INNEN: Schwester Veronika Walter, Christoph Etterich, Ulrike Lange, Christian Mertens

THEMENFELDER: Sonstiges

## Alkoholfreies Leben

### MITTWOCH | 19:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Guttempler Gemeinschaft Herne „Burg Eickel“ W. Redenz, 0234 235640, [w.redenz@ish.de](mailto:w.redenz@ish.de)

ORT: Herzogstraße 25, 44651 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

THEMA: Hilfe für Menschen mit Alkoholabhängigkeit (Persönlich-

keitsentwicklung, Krankenhausberatung), sowie für deren Angehörige.

REFERENTINNEN: Alle Guttemplermitglieder

THEMENFELDER: Sonstiges

## Stretch & Relax

### MITTWOCH | 20:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

ORT: Online-Angebot für zu Hause

VERANSTALTUNGSART: Online

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Lisa Schelbert, 0163 6307898

THEMA: Du meisterst deinen Alltag mit Homeoffice, sitzt, stehst oder trägst dein Kind viel? Das kann ganz schön stressig sein. Gönn' dir ein bisschen Me-Time und tue deinem Körper etwas Gutes. Lass uns zusammen den Körper mobilisieren, dehnen und entspannen. Tanke neue Energie für deinen Alltag! Du brauchst nur bequeme Kleidung und eine weiche Unterlage.

REFERENTIN: Lisa Schelbert (Übungsleiterin Lizenz C)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit

## Keine Angst vor dem kleinen Piks Online-Lesung für Kinder mit Dr. Sibylle Mottl-Link

### MITTWOCH | DURCHGEHEND ONLINE

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Stadtbibliothek Herne | Dorothé Schlautmann, [dorothe.schlautmann@herne.de](mailto:dorothe.schlautmann@herne.de), 02323 16-2793

OT: Online unter [www.herne.de/stadtbibliothek](http://www.herne.de/stadtbibliothek)

VERANSTALTUNGSART: Online

FORMAT: Lesung

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Lesungen aus den Bilderbüchern „Keine Angst vor dem kleinen Piks“, „In meinem Körper ist was los“, „Schau, was steckt in Obst und Gemüse“ von Dr. Sibylle Mottl-Link. Für Kinder ab 5 Jahren. Die Lesungen stehen vom 28.03. bis zum 25.04.2022 allen Interessierten online zur Verfügung.

REFERENTIN: Dr. Sibylle Mottl-Link (Ärztin und Autorin)

THEMENFELDER: Ernährung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz



## Mit gesunder Ernährung fit durchs Leben

**DONNERSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Frauentreff im Pluto, Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne, Beate Stoltmann, [beate.stoltmann@herne.de](mailto:beate.stoltmann@herne.de), 02323 16-2128

**ORT:** Wilhelmstraße 89a, 44649 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Vortrag

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei [beate.stoltmann@herne.de](mailto:beate.stoltmann@herne.de), 02323 16-2128

**THEMA:** Fast alle Menschen wollen sich gesund ernähren und fit durchs Leben kommen. Alle Umfragen der letzten Jahre zeigen immer wieder, dass wir gesund essen wollen. Leider steht unser Verhalten häufig im drastischen Gegensatz zu diesem Wunsch!

Also, was bedeutet gesünder Leben und Essen?

Wie kann ich das in meinen Alltag bringen?

Wie kann ich meine Familie, meine Kinder dazu bringen?

Kann gesundes Essen schmecken?

All das erfahren Sie während unseres gemeinsamen Frühstücks. Beachten Sie bitte die dann geltende Corona-Schutzverordnung.

In Kooperation mit

- Familienzentrum Wanner Dreieck
- Familienzentrum Königin Luise
- Kommunales Integrationszentrum
- Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne e. V.
- Fachbereich Gesundheitsmanagement
- Stadtteilzentrum PLUTO

**REFERENTIN:** Martina Rudel (Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK))

**THEMENFELDER:** Ernährung

## Die verborgenen Seiten von Stress

**DONNERSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Kommunales Integrationszentrum Herne, Claudia Mai, [claudia.mai@herne.de](mailto:claudia.mai@herne.de), 02325 6589313

**ORT:** Naturheilpraxis Sevim Kaya, Plutostraße 84, 44651 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Workshop

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter [claudia.mai@herne.de](mailto:claudia.mai@herne.de)

**THEMA:** Mit der sogenannten „Stuhlarbeit“ gehen wir in diesem Workshop den möglichen Ursachen von Stress nach und suchen nach Wegen zur Bewältigung.

**REFERENTIN:** Sevim Kaya (Heilpraktikerin)

**THEMENFELDER:** Gesundheitskompetenz, Sonstiges (Stressbewältigung)

## Gesund bleiben während der Corona Pandemie

**DONNERSTAG | 10:00 – 12:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Projekt BQB Süd – Nikolai Kozianka, 0173 2925644 oder [n.kozianka@drk-herne.de](mailto:n.kozianka@drk-herne.de) und Silke Koriath

**ORT:** <https://meet.jit.si/BQB-SuedGesundheitswoche>

**VERANSTALTUNGSART:** Online

**FORMAT:** Vortrag

**ANMELDUNG:** Erforderlich, telefonisch unter 01732925644 oder per Mail oder [n.kozianka@drk-herne.de](mailto:n.kozianka@drk-herne.de)

**THEMA:** Das Corona-Virus beschäftigt seit mehr als einem Jahr alle Menschen. Es bestimmt unseren Alltag, unseren Beruf und somit auch unsere psychische Gesundheit. Alle Menschen leiden auf ihre eigene Art unter der belastenden Situation. Durch die soziale Isolation und wegbrechenden Tagesstrukturen werden Existenzen bedroht und Ängste entwickelt. Die ständigen Veränderungen der Lebensumstände, verlangen unserer psychischen Gesundheit einiges ab. In dieser Extremsituation müssen wir für uns nicht nur vor einem Virus schützen, sondern auch einen Weg finden psychisch und physisch gesund zu bleiben.

**REFERENT\*IN:** Nikolai Kozianka (Jobcoach), Silke Koriath (Jobcoach)

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit

## DRK Blutspende

**DONNERSTAG | 11:00 – 15:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

DRK Blutspendedienst West, Sabine Gräfe-Schmidt, 0170 3470838, [s.graefe@bsdwest.de](mailto:s.graefe@bsdwest.de), DRK-KV Herne und Wanne-Eickel e. V., Magdalene Sonnenschein, 0178 8969420

**ORT:** Marienhospital Herne, Hölkeskampring 40, Herne, im großen Hörsaal

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot (Blutspende)

**ANMELDUNG:** Wünschenswert – Terminreservierung unter: [www.blutspendedienstwest.de](http://www.blutspendedienstwest.de)

**THEMA:** Einladung zur Blutspende, 18 bis 75 Jahre, Neuspender\*innen bis 69 Jahre, gültigen Lichtbildausweis, nach Möglichkeit Blutspendeausweis, 3G Regelung, FFP2 Maske.

**THEMENFELDER:** Sonstiges

## Yoga für den Rücken

**DONNERSTAG | 11:30 – 13:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

vhs Herne, Inga Mühlenbrock, 02323 16-3426,  
[inga.muehlenbrock@herne.de](mailto:inga.muehlenbrock@herne.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 16-1643, [vhs@herne.de](mailto:vhs@herne.de),  
Kursnummer 8702, [www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de)

**THEMA:** In diesem Workshop stehen Übungen für die gesamte Wirbelsäule zu ihrer Flexibilisierung und Stärkung im Mittelpunkt. Durch die Übungen und eine bewusste Atemführung können muskuläre Verspannungen gelöst werden und es kann wieder mehr Beweglichkeit hergestellt werden, z. B. zur Vorbeugung und Linderung von Rückenproblemen.

**REFERENTIN:** Özlem Cizmic

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung

## Klettern

**DONNERSTAG | 12:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik in Kooperation mit dem  
Herner Bündnis gegen Depression e. V., Marienstraße 2,  
44651 Herne, [Sina.allkemper@elisabethgruppe.de](mailto:Sina.allkemper@elisabethgruppe.de),  
02325 374-5116 und [Tanja.rieper@elisabethgruppe.de](mailto:Tanja.rieper@elisabethgruppe.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Anmeldung erforderlich per Mail/telefonisch unter  
[Sina.allkemper@elisabethgruppe.de](mailto:Sina.allkemper@elisabethgruppe.de), 02325-374-5116 oder  
[Tanja.rieper@elisabethgruppe.de](mailto:Tanja.rieper@elisabethgruppe.de)

**THEMA:** Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ersten Klettererfahrungen in einer Halle machen oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten. Als therapeutisches Angebot zur Förderung psychischer Gesundheit geht es hier nicht um sportliche Leistungen, sondern um gemeinsame Erfahrungen des Vertrauens durch Sichern und gesichert werden und um das Wahrnehmen des eigenen Körpers. Die Übungen stärken zudem das Selbstvertrauen und bieten Möglichkeiten zum Spüren und zum Überwinden eigener Grenzen. Davon abgesehen erfolgt ganz nebenbei eine Schulung der Motorik und Koordination, die sehr viel Spaß macht.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Getränke und eventuell eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen. Eigene Kletterausrüstung, falls vorhanden, ebenfalls.

**REFERENTINNEN:** Tanja Rieper, Evelyn Habermehl, Sina Allkemper

**THEMENFELDER:** Sonstiges

## Onkologischer Pfllegetag

**DONNERSTAG | 14:00 – 17:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Ev. Krankenhaus Herne, Fachberatung Pflege  
Karin Andrzejewski, 02323 4982959,  
[k.andrzejewski@evk-herne.de](mailto:k.andrzejewski@evk-herne.de)  
Uta Peiffert, 02323 49892983, [u.peiffert@evk-herne.de](mailto:u.peiffert@evk-herne.de)  
Neslihan Cörten, 02305 1022175,  
[n.coerten@evk-castrop-rauxel.de](mailto:n.coerten@evk-castrop-rauxel.de)

**ORT:** Seminarzentrum am Ev. Krankenhaus,  
Wiescherstraße 24, 44623 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Vortrag, Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** „Mitten im Leben trotz Krebs“. Zielgruppe: Patient\*innen und Angehörige, Altenpflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste. Inhaltlich erhalten die Besucher in Form von Vorträgen und Ausstellungstischen Informationen und wertvolle Tipps aus verschiedenen Bereichen rund um das Thema Pflege bei onkologischen Patient\*innen.

**REFERENT\*INNEN:**

Fr. Wansel, Fr. Schroer-Ksiazek (onkologische Pflegefachkräfte)  
Fr. Wawczynowicz (Ernährungsberatung)  
Fr. Eichhorn, Fr. Kügler (Kinästhetiktrainerinnen)  
Fr. Dudek-Beier (onkol. Psychotherapeutin)  
Fr. Leder, Fr. Drees (Aromatherapeutinnen)  
Fr. Brust (Sozialberaterin)  
Fr. Lendermann, Fr. Cojaniz (Pflegeberaterinnen)  
Fr. Bose (Betreuungsassistentin)  
Fr. Heydecke, Fr. Lückel (Palliativstation)  
Fr. Rehmann / AHD Team  
Hr. Vöge (geritr. OP Begleiter)  
Hr. Piepke-Weuder (Kunsttherapeut)  
Fr. Noster (Stomatherapeutin)  
Fa. Cetina (Friseur, Kosmetik)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Ernährung, Kreativität, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz,  
Sonstiges: stationäre Angebote im Haus, häusliche Versorgung



## Gesundes Essen – gesunde Seele Die Stimmung aufhellen mit Nahrungsergänzungsmitteln?

**DONNERSTAG | 15:00 – 16:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne,  
Veronika Hensing, 02323 9604255,  
[herne@verbraucherzentrale.nrw](mailto:herne@verbraucherzentrale.nrw)

**ORT:** Online unter <https://next.edudip.com/de/webinar/die-stimmung-aufhellen-was-konnen-nahrungserganzungsmittel/1750376>

**VERANSTALTUNGSART:** Online

**FORMAT:** Vortrag

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 9604250,  
[herne@verbraucherzentrale.nrw](mailto:herne@verbraucherzentrale.nrw)

**THEMA:** Die Stimmung aufhellen mit Nahrungsergänzungsmitteln? Es gibt Vitamine gegen das Prämenstruelle Syndrom (PMS), es gibt Ginkgo und Lecithin fürs Gedächtnis oder Rosenwurz (Rhodiola) gegen Stress. Solche und unzählige andere Pillen und Pülverchen versprechen Wohlbefinden. Doch was können diese Produkte wirklich leisten, ist ihre Wirkung nachgewiesen? Und was gilt es zu beachten, gibt es mögliche Wechselwirkungen dieser Nahrungsergänzungsmittel mit Medikamenten?

Die Ernährungsexpertin Angela Clausen von der Verbraucherzentrale NRW befasst sich schon viele Jahre kritisch mit Nahrungsergänzungsmitteln und informiert online über dieses Thema ...

**REFERENTIN:** Ernährungsexpertin (Dipl. Oec.troph.) Angela Clausen

**THEMENFELDER:** Ernährung

## Training zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur

**DONNERSTAG | 15:00 – 19:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Frau Kowalewski, 02325 969-500, [selbsthilfe@drk-herne.de](mailto:selbsthilfe@drk-herne.de)

**ORT:** Bergmannstraße 28, 44651 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

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

**REFERENTIN:** Frau Heinemann

**THEMENFELDER:** Bewegung

## Schwimm dich fit! Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

**DONNERSTAG | 15:00 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadt Herne, Jugendförderung, Jugendtreff am Freibad

**ORT:** Jugendtreff am Freibad, Am Freibad 30, 44653 Herne  
(später Wananas)

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 50621,  
[marc.kopecz@herne.de](mailto:marc.kopecz@herne.de)

**THEMA:** Schwimmen ist eine hervorragende Sportart um den Körper zu trainieren, (An)Spannungen abzubauen und dem oftmals stressigen Alltag ein Gegengewicht zu setzen. Deshalb treffen wir uns alle am Donnerstag, 31.03.2022 von 15:00 bis 18:00 Uhr am Jugendtreff am Freibad und gehen ins anliegende Wananas. Mitzubringen sind die üblichen Schwimmsachen sowie gute Laune. Sämtliche Teilnehmer\*innen müssen schwimmen können.

**REFERENT:** Marc Kopecz

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit

## 2. Roll-on durch Wanne-Süd VHS inklusive – Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung

**DONNERSTAG | 15:30 – 17:45 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

VHS Herne in Kooperation mit dem DRK-Quartiersbüro Wanne-Süd und der Diakonischen Stiftung Wittekindshof

**ORT:** Treffpunkt ist der Haupteingang Josefskirche bei den Löwen, Hauptstraße 10, 44651 Herne. Wer motorisiert kommt, kann die Parkplätze an der Sporthalle nutzen.

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich, zentral über die vhs Herne,  
[vhs@herne.de](mailto:vhs@herne.de), 02323 16-1643

**THEMA:** Alles, was Rollen hat, kann mitmachen: Wir erkunden Wanne-Süd mit Rollschuhen, Rollatoren, Rollbrettern, Rollstühlen und Lastenfahrrädern. Wo gibt es interessante Ecken zu entdecken, die man sonst immer übersehen hat? Und ganz nebenbei: Wo gibt es Stolperschwellen für das rollende Volk, die dringend beseitigt werden sollten? Unter ortskundiger Leitung von Herrn Frank Sichau (Heimatverein) geht es auf eine mittelgroße Runde von ca. 2 Zeitstunden. Ehrenamtliche Unterstützung kann organisiert werden.

**REFERENT:** Frank Sichau

**THEMENFELDER:** Bewegung

## Schnupperworkshop - Progressive Muskelentspannung

**DONNERSTAG | 16:00 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

AWO UB Ruhr-Mitte, Fachbereich Integration und Migration, Sinem Özdemir, [s.oezdemir@awo-ruhr-mitte.de](mailto:s.oezdemir@awo-ruhr-mitte.de), 02323 9937990-13

**ORT:** Fachdienst Integration und Migration, Beratung und Begegnungszentrum, Bahnhofsplatz 12, 44629 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Workshop

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 9937990-13, [s.oezdemir@awo-ruhr-mitte.de](mailto:s.oezdemir@awo-ruhr-mitte.de)

**THEMA:** Gemeinsam mit unserer niederschweligen Gymnastikgruppe möchten wir interessierte Frauen zu einem Schnupperworkshop zum Thema „Progressive Muskelentspannung“ einladen. Dabei soll es um die bewusste Körperwahrnehmung gehen. Wir lernen gemeinsam, wie man einzelne Muskelpartien durch An- und Entspannen bewusster wahrnehmen kann.

**REFERENTIN:** Dürüye Güzer (Entspannungs- und Schlaftherapeutin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung

## Gemeinsam den Kopf frei machen - Paddeln im Drachenboot

**DONNERSTAG | 16:30 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V., Markus Lätsch, 0152 38586896, [markus.laetsch@ct-wanne.de](mailto:markus.laetsch@ct-wanne.de)

**ORT:** Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V., Hertener Straße 41a, 44653 Herne, Wassertraining auf dem Rhein-Herne Kanal (nähe STEAG), [www.ct-wanne.de/canu-touring-wanne-kontakte/kontakte-anschrift-anfahrt](http://www.ct-wanne.de/canu-touring-wanne-kontakte/kontakte-anschrift-anfahrt)

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 0152 38586896, [drachenbootsport@ct-wanne.de](mailto:drachenbootsport@ct-wanne.de), Teilnehmer\*innenzahl ist auf 30 Personen begrenzt, daher bitte Anmeldung bis einschließlich 29.03.2022

**THEMA:** Es handelt sich hierbei um das Paddeln in einem Drachenboot für alle, die einen besonderen Teamsport suchen und in der Gemeinschaft den inneren Schweinehund zu mehr Sport und Gesundheit besiegen wollen. Das können Partner\*innen, Familien, Nachbarn, Kollegen\*innen oder Freude genauso sein, wie ehemalige Sportler\*innen, die aufgrund Verletzungen nicht mehr aktiv ihre Sportart betreiben können.

Den Teilnehmern\*innen werden die Ziele im Drachenbootsport, wie Kraft-Schnelligkeit-Beweglichkeit-Ausdauer und vor allem die koordinativen Fähigkeiten aufgezeigt. Mit Teamgeist auf dem Rhein-Herne-Kanal synchron im Paddeltakt bei frischer Luft gibt dem Körper nochmal einen Kick und fördert das seelische Gleichgewicht und führt zum persönlichen Wohlbefinden. Mitzubringen sind: Sportkleidung und Turnschuhe, evtl. Regenkleidung/Brillenband, ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, zweites Paar Schuhe und Handtuch) Voraussetzung: Alter ab 14 Jahre (bei Minderjährigen schriftl. Einverständniserklärung der Eltern), gute Schwimmfähigkeit. Weitere Informationen gibt es unter: [www.ct-wanne.de/drachenbootsport](http://www.ct-wanne.de/drachenbootsport).

**REFERENT:** Markus Lätsch (DOSB Trainer-C, Disziplin: Kanu-/Drachenbootsport)

**THEMENFELDER:** Bewegung



## Eine Reise durchs All

### DONNERSTAG | 16:45 – 17:30 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Wanne, Stadtteilzentrum Pluto, Gizem Yildirim, [gizem.yildirim@herne.de](mailto:gizem.yildirim@herne.de), 02325 655657

ORT: **Stadtteilzentrum Pluto, Wilhelmstraße 89a, 44649 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich

THEMA: Wir machen eine Traumreise. Wir reisen durch die verschiedenen Sphären. Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

REFERENTIN: Gizem Yildirim (Erzieherin)

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Qigong

### DONNERSTAG | 17:30 – 19:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Stadtsportbund Herne, Frank Stieglitz, 02323 957098, [frank.stieglitz@ssb-herne.de](mailto:frank.stieglitz@ssb-herne.de)

ORT: **Bewegungsoffensive, Flottmannstraße 53d, 44807 Bochum**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich unter [michael.schrick@bewegungsoffensive.de](mailto:michael.schrick@bewegungsoffensive.de) oder 0163 4777102

THEMA: Qigong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qigong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen. Es sind keine Umkleiden vorhanden.

REFERENT: Michael Schrick (Dipl. Sportlehrer, Qigong- und Taichi-Lehrer)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

## Yoga-Fitness

### DONNERSTAG | 18:00 – 19:30 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

ORT: **TBS - Sportzentrum Falkschule, Castroper Straße 184, 44627 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Randy Haarmann, 0157 88953589

THEMA: Yoga Fitness ist eine energetische Sportart, bestehend aus Atmung, Kraft und viel Energie. Beweglichkeit, körperliche Blockaden und Gesundheit können durch diesen Sport stark verbessert werden. Die anschließende Schlussentspannung ist wichtig für Geist und Körper!

REFERENT: Randy Haarmann (Yoga-Trainerin Lizenz B)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

## Hula Hoop

### DONNERSTAG | 19:00 – 20:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

ORT: **Turnhalle Grundschule Jürgens Hof 61 | 44628 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Kerstin Tischler, 0163 4945107

THEMA: Der Reifen aus Kindertagen ist erwachsen geworden. Wir lernen kleine Choreos. Des Weiteren nutzen wir den Reifen als Fitnessgerät um die Taille zu formen.

REFERENTIN: Kerstin Tischler (Übungsleiterin ÜL-Lizenz C)

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität

## Milewalk

### DONNERSTAG | 20:00 – 21:00 Uhr

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN: Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

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

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich bei Kerstin Tischler, 0163 4945107

THEMA: Beim Milewalk stärken wir unser Herzkreislaufsystem auf den Beat zu bekannten Liedern. Wir laufen in einfachen Grundschritten und verbrennen dabei Fett. Dehnen und Stretchen rundet die Übungsstunde ab.

REFERENTIN: Kerstin Tischler (Übungsleiterin ÜL-Lizenz C)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

## Yoga-Fitness

**DONNERSTAG | 20:00 – 21:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,  
44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025,  
[annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

**ORT:** TBS - Sportzentrum Falkschule, Castroper Straße 184,  
44627 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Randy Haarmann, 0157 88953589

**THEMA:** Yoga Fitness ist eine energetische Sportart, bestehend aus Atmung, Kraft und viel Energie. Beweglichkeit, körperliche Blockaden und Gesundheit können durch diesen Sport stark verbessert werden. Die anschließende Schlusssentspannung ist wichtig für Geist und Körper!

**REFERENT:** Randy Haarmann (Yoga-Trainerin Lizenz B)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung

## Keine Angst vor dem kleinen Piks Online-Lesung für Kinder mit Dr. Sibylle Mottl-Link

**DONNERSTAG | DURCHGEHEND ONLINE**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:** Stadtbibliothek Herne  
Dorothe Schlautmann, [dorothe.schlautmann@herne.de](mailto:dorothe.schlautmann@herne.de)  
02323 16-2793

**ORT:** Online unter [www.herne.de/stadtbibliothek](http://www.herne.de/stadtbibliothek)

**VERANSTALTUNGSART:** Online

**FORMAT:** Lesung

**ANMELDUNG:** keine Anmeldung erforderlich

**THEMA:** Lesungen aus den Bilderbüchern „Keine Angst vor dem kleinen Piks“, „In meinem Körper ist was los“, „Schau, was steckt in Obst und Gemüse“ von Dr. Sibylle Mottl-Link. Für Kinder ab 5 Jahren.

Die Lesungen stehen vom 28.03. bis zum 25.04.2022 allen Interessierten online zur Verfügung.

**REFERENTIN:** Dr. Sibylle Mottl-Link (Ärztin und Autorin)

**THEMENFELDER:** Ernährung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz



## Spiel und Spaß – Outdoorspiele für jedermann

**FREITAG | 9:00 – 12:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

DRK-Quartiersbüro Wanne-Süd, Petra Urban 02325 969-1526,  
[p.urban@drk-herne.de](mailto:p.urban@drk-herne.de)

**ORT:** Treffpunkt ist die AWO-Begegnungsstätte,  
Am Sportpark 5, 44652 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 969-1526  
oder 0177 8969438

**THEMA:** Wir gegen unseren inneren Schweinehund

- Tipps und Anregungen für Bewegungsspiele an der frischen Luft
  - Positiver Einfluss auf das Herz-, Kreislauf- und Immunsystem
  - Schulung von Körperbeherrschung und –balance
  - Gruppenaktivität gegen Einsamkeit und Isolation
- Zielgruppe: Menschen in Wanne-Süd, Jung und Alt, mit und ohne Handicap. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

**REFERENTIN:** Alexandra Kersting (Altenpflegerin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Kreativität und Psychische Gesundheit

## Gesunde Nachbarschaft

**FREITAG | 9:00 – 13:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Quartiersbüro Caritasverband Herne e. V.  
(Projekt: Gemeinsam älter werden, gefördert durch die GlücksSpirale), Viktor-Reuter-Straße 1, 44623 Herne,  
02323 92960-934, [r.ludwig@caritas-herne.de](mailto:r.ludwig@caritas-herne.de)

**ORT:** Auf dem Platz vor der Laurentius Kirche,  
Hauptstraße 317, 44629 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Austausch in der Nachbarschaft, Bewegungsangebot der BZgA, Informationen zu Begegnungsangeboten im Stadtteil, Wissenswertes und Beratung zum Thema Pflege.

**REFERENTIN:** Silvia Buß (Pflegedienstleitung Sozialstation Wanne-Eickel), Mechthild Greifenberg (Caritas Koordination), Doris Preuss (GA St. Laurentius), Rita Ludwig (Quartiersentwicklerin Caritasverband Herne e. V.)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Kreativität, Gesundheitskompetenz

## Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

**FREITAG | 10:00 – 12:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Sandra Richter, 02325 969-475, [s.richter@drk-herne.de](mailto:s.richter@drk-herne.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

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

**REFERENTIN:** Sandra Richter

**THEMENFELDER:** Bewegung

## Entstehung psychischer Krankheiten Was können wir tun, um uns zu schützen

**FREITAG | 10:30 – 11:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Das Deutsche Rote Kreuz Herne Wanne-Eickel e. V.,  
Peter Bielefeld, 02325 969-488

**ORT:** Bergmannstraße 20, 44651 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Vortrag

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 969-488 oder  
[p.bielefeld@drk-herne.de](mailto:p.bielefeld@drk-herne.de)

**THEMA:** Wenn es draußen kalt ist, ziehen wir uns warm an, um nicht krank zu werden. Erkälten wir uns doch, so gehen wir zum Arzt. Was aber können wir tun, um unser psychisches Wohlbefinden aufrecht zu erhalten? Zielgruppe: Interessierte Teilnehmende jeder Altersgruppe

**REFERENT:** Peter Bielefeld (B.Sc. angewandte Psychologie)

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit

## Gedächtnis- und Konzentrationstraining

**FREITAG | 10:15 – 11:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression e. V., Marienstraße 2, 44651 Herne, Iris Preißinger / Hakan Altan, 02325 374-4000

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Iris Preißinger / Hakan Altan unter 02325 374-4000

**THEMA:** „Wer rastet, der rostet!“ Eine Lebensweisheit die alle Organe betrifft – vor allem das Gehirn! Das ganzheitliche Gedächtnistraining ist eine bewährte, behutsame Maßnahme mit der Leistungsprozesse des Gehirns erhalten und gefördert werden. Das Angebot lädt zum Ausprobieren verschiedener Übungen und kognitiver Techniken ein, die auch im Alltag angewendet werden können.

**REFERENT\*IN:** Iris Preißinger (Ergotherapeutin), Hakan Altan (Ergotherapeut)

**THEMENFELDER:** Psychische Gesundheit, Sonstiges

## WBS Körperbewusstes Bewegungstraining

**FREITAG | 11:00 – 12:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184, 44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025, [annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

**ORT: TBS – Sportzentrum Falkschule, Castroper Straße 184, 44627 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Annegret Tomczak, 0163 8665985

**THEMA:** WBS - Körperbewusstes Bewegungstraining ist ein präventives Gesundheitstraining, das gelenkschonende, funktionelle Gesundheitsgymnastik bietet. Es umfasst u. a. Rückenschule, Arthrose-, Knie- und Osteoporosetraining. Ziel ist es, die Teilnehmer\*innen zu einem neuen Körperbewusstsein zu führen, d. h. Bewegungs- und Haltungsübungen zu erlernen und diese in unseren Alltag zu übernehmen. Entspannungsübungen runden die Übungsstunde ab. Zertifiziert: Pluspunkt Gesundheit DTB.

**REFERENTIN:** Annegret Tomczak (Rückenschultrainerin Lizenz B)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Gesundheitskompetenz

## HERNE TANZT- 16. Herner Tanzforum

**FREITAG | 12:00 – 16:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadtsportbund Herne e. V., Bahnhofstraße 143, 44623 Herne in Kooperation mit dem Ausschuss für Schulsport der Stadt Herne; Frau Barbara Thiel, [barbthi@t-online.de](mailto:barbthi@t-online.de)

**ORT: Wird noch bekannt gegeben, u. U. dezentral an mehreren Orten**

**VERANSTALTUNGSART:** Hybrid

**FORMAT:** Mitmachangebot und Workshop

**ANMELDUNG:** Erforderlich per E-Mail an [barbthi@t-online.de](mailto:barbthi@t-online.de)

**THEMA:** Beim 16. Herner Tanzforum können tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche aus Herner Schulen und Vereinen (vor Publikum) ihre geprobtten Darbietungen präsentieren. Ob Ballett, Breakdance, Akrobatik, Jazz oder Walzer im 4/4-Takt – alle Tanzstile sind gleichermaßen erwünscht und erhofft. Je nach pandemiebedingten Möglichkeiten werden die Präsentationen in Live-Präsenz oder im Videoformat dargeboten.

Geplant sind zudem Tanzworkshops für angemeldete Schulen oder Vereine, deren Ergebnisse ebenfalls präsentiert werden sollen.

**THEMENFELDER:** Bewegung, Kreativität, Gesundheitskompetenz

## Einführung in das Nordic Walking

**FREITAG | 13:10 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

St. Marien Hospital Eickel, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, in Kooperation mit dem Herner Bündnis gegen Depression e. V., Marienstraße 2, 44651 Herne, Stefan Dommer (Physiotherapeut), 02325 374-5158

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 374-5158

**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)

**THEMENFELDER:** Bewegung

## „Tag der offenen Tür“ | Beratung und Hausführungen, Mitmachprogramm „Mach mit – bleib fit“ (Sitzanz für betagte Menschen)

**FREITAG | 14:00 – 17:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Alten- und Pflegeheim Ludwig-Steil-Haus,  
Herr Opitz, 02325 9014141, Frau Kozera, 02325 901418

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Beratung und Hausführungen, Mitmachprogramm  
„Mach mit – bleib fit“ (Sitzanz für betagte Menschen)

**THEMENFELDER:** Bewegung

## Faszientraining

**FREITAG | 15:00 – 16:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

vhs Herne, Inga Mühlenbrock, 02323 16-3426,  
[inga.muehlenbrock@herne.de](mailto:inga.muehlenbrock@herne.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 16-1643, [vhs@herne.de](mailto:vhs@herne.de),  
Kursnummer 8701, [www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de)

**THEMA:** Faszien ziehen sich wie ein Gerüst durch unseren gesamten Körper, umhüllen die Organe, Muskeln und bilden auch die Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Faszien geben uns eine Struktur und Form, ein Schutznetzwerk, das alles in uns zusammenhält. Damit sie nicht verkleben und verfilzen, werden wir im Kurs unsere Faszien trainieren. Bitte bringen Sie in Zeiten der Corona-Pandemie eine eigene Matte oder ein großes Handtuch mit. Wenn jemand eine Faszienrolle hat, wäre es schön, wenn Sie diese mitbringen könnten.

**REFERENTIN:** Gabriele Otterstein

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung

## Klangspiele selber bauen

**FREITAG | 15:00 – 17:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadt Herne / Jugendförderung / Team Wanne,  
Stadtteilzentrum Pluto, Kalle Heider, 02325 65565,  
[karl-heinz.heider@herne.de](mailto:karl-heinz.heider@herne.de)

**ORT: Stadtteilzentrum Pluto, Wilhelmstraße 89a,  
44649 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Selbstbau von Klangspielen. Kinder und Jugendliche können mit vorbereitetem Material ein Klangspiel für zuhause selbst fertigen und mitnehmen.

**REFERENT:** Kalle Heider (Erzieher)

**THEMENFELDER:** Entspannung, Kreativität

## Mund auf – Sorgen rein: Wir gestalten kuschelige Sorgenfresser!

**Ein Angebot für Kinder von 6 bis 11 Jahren**

**FREITAG | 15:30 – 17:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte,  
Sonja Hentzelt, 02325 44082, [sonja.hentzelt@herne.de](mailto:sonja.hentzelt@herne.de)

**ORT: Abenteuerspielplatz Hasenkamp, Im Hasenkamp 24,  
44625 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Gestalte deinen eigenen Sorgenfresser aus einer kuscheligen Socke und gib ihm einen Namen! Schreibe oder male deine Sorgen und Ängste auf und ab damit in den Mund des Sorgenfressers – du kannst ihm alles anvertrauen... er erleichtert dich und macht es besser :)

**REFERENTIN:** Sonja Hentzelt (Sozialpädagogin)

**THEMENFELDER:** Kreativität, Psychische Gesundheit,  
Gesundheitskompetenz

## „Smoothie Day“ im Heisterkamp

**FREITAG | 16:00 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

„Der Heisterkamp“, Kinder-, Jugend- und Kulturzentrum,  
Heisterkamp 62, 44652 Herne

**ORT:** „Der Heisterkamp“, Heisterkamp 62, 44652 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02325 375591,  
[derheisterkamp@herne.de](mailto:derheisterkamp@herne.de)

**THEMA:** Frische „Muntermacher“ für Teenies im Alter von  
12 bis 13 Jahren. Wir bereiten gemeinsam mit euch leckere  
Früchte-Smoothies in verschiedenen Varianten zu.

**THEMENFELDER:** Ernährung

## „Kochen vereint“ - Internationales Kochen für Jugendliche Gemeinsames Kochen

**FREITAG | 16:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Caritasverband Herne e. V., HER(ne)-MIT(te) ...  
Zukunftschancen in Herne-Mitte, Lisa Köhler, 0176 11928256,  
[l.koehler@caritas-herne.de](mailto:l.koehler@caritas-herne.de)

**ORT:** Info-Café Blickwinkel, An der Kreuzkirche 4,  
44623 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Lisa Köhler, 0176 11928256,  
[l.koehler@caritas-herne.de](mailto:l.koehler@caritas-herne.de)

**THEMA:** Rezepte austauschen und entwickeln, einkaufen  
und im Anschluss gemeinsam kochen. Sich dabei von un-  
terschiedlichen Kulturen inspirieren zu lassen, hat sich das  
Angebot „Kochen vereint“ für die Herner Gesundheitswoche  
vorgenommen. Die Teilnehmenden sollen dabei unterstützt  
werden, Wissen über eine ausgewogene Ernährung sammeln  
zu können. Dabei wird das Bewusstsein über die Herkunft  
der Lebensmittel, nachhaltige Lebensmittelproduktion sowie  
regionale und saisonale Produkte erweitert.  
Im Rahmen dieses Angebots erlangen Jugendliche grundlegen-  
de Kochkenntnisse und lernen einander und unterschiedliche  
Kulturen kennen. Der Schwerpunkt liegt auf kostengünstigen,  
internationalen und ausgewogenen Gerichten. Diese können  
durch die Erstellung eines gemeinsamen Kochbuchs auch mit  
nach Hause genommen werden.

**THEMENFELDER:** Ernährung

## Einfach und lecker - wir kochen :)

**FREITAG | 18:00 – 21:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadt Herne / Jugendförderung / Team Herne-Mitte,  
Thomas Kieper, [thomas.kieper@herne.de](mailto:thomas.kieper@herne.de)

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

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Gemeinsam gesund und lecker kochen. Richtige Ernäh-  
rung stärkt die Gesundheit. Lasst uns gemeinsam ein Gericht  
finden, einkaufen gehen und kochen! Für Jugendliche ab 14  
Jahren.

**REFERENT:** Thomas Kieper (Erzieher)

**THEMENFELDER:** Ernährung, Psychische Gesundheit,  
Gesundheitskompetenz

## Körperbewusstes Bewegungstraining

**FREITAG | 18:15 – 19:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Turnverein Börnig/Sodingen, Castroper Straße 184,  
44627 Herne, Annegret Tomczak, 02323 32025,  
[annetomczak@unitybox.de](mailto:annetomczak@unitybox.de)

**ORT:** Turnhalle Grundschule Max-Wiethoff-Straße 14,  
44627 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich bei Annegret Tomczak, 0163 8665985

**THEMA:** Körperbewusstes Bewegungstraining ist ein präventives  
Gesundheitstraining, das die Gelenke schont und funktionelle  
Gesundheitsgymnastik beinhaltet. Es umfasst u. a. Rücken-  
schule, Arthrose-, Knie- und Osteoporosetraining. Ziel ist es,  
die Teilnehmer\*innen zu einem neuen Körperbewusstsein zu  
führen, d. h. Bewegungs- und Haltungsübungen zu erlernen  
und diese in unseren Alltag zu übernehmen. Entspannungs-  
übungen runden die Übungsstunde ab. Zertifiziert mit dem  
Pluspunkt Gesundheit DTB.

**REFERENTIN:** Annegret Tomczak (Rückenschultrainerin Lizenz B)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung,  
Gesundheitskompetenz

## Tischtennis - Sport und Spaß für Körper und Seele

**FREITAG | 18:30 – 21:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

TTC Westfalia Herne 1992 e. V., Stefan Bartnik, 02323 23726,  
[stefan.bartnik@ttc-westfalia-herne.de](mailto:stefan.bartnik@ttc-westfalia-herne.de)

**ORT:** Turnhalle der Grundschule „Kunterbunt“ in Herne-Mitte,  
Zugang und Parkplatz jedoch nur über Von-der-Heydt-  
Straße/Poststraße

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich

**THEMA:** Tischtennis-Mitmach-Angebot für alt und jung.  
Freies Spiel, Rundlauf/Rieserundlauf, kleinere TT-Tische,  
TT-Sportabzeichen.

**REFERENT:** Stefan Bartnik

**THEMENFELDER:** Bewegung, Psychische Gesundheit,  
Gesundheitskompetenz

## Keine Angst vor dem kleinen Piks Online-Lesung für Kinder mit Dr. Sibylle Mottl-Link

**FREITAG | DURCHGEHEND ONLINE**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadtbibliothek Herne, Dorothe Schlautmann, 02323 16-2793  
[dorothe.schlautmann@herne.de](mailto:dorothe.schlautmann@herne.de)

**ORT:** Online unter [www.herne.de/stadtbibliothek](http://www.herne.de/stadtbibliothek)

**VERANSTALTUNGSART:** Online

**FORMAT:** Lesung

**ANMELDUNG:** keine Anmeldung erforderlich

**THEMA:** Lesungen aus den Bilderbüchern „Keine Angst vor  
dem kleinen Piks“, „In meinem Körper ist was los“, „Schau,  
was steckt in Obst und Gemüse“ von Dr. Sibylle Mottl-Link.  
Für Kinder ab 5 Jahren.

Die Lesungen stehen vom 28.03. bis zum 25.04.2022 allen  
Interessierten online zur Verfügung.

**REFERENTIN:** Dr. Sibylle Mottl-Link (Ärztin und Autorin)

**THEMENFELDER:** Ernährung, Psychische Gesundheit,  
Gesundheitskompetenz

## Service aus einer Hand:

- Tagespflege für Seniorinnen und Senioren
- Ambulante Pflegeleistungen
- Information, Beratung und Orientierung  
rund um das Thema „Älterwerden“
- Menüservice
- Ehrenamtliche Angebote
- Freizeit und Begegnung

### Ihr Kontakt zu uns:

Auguste-Sindermann-Tagespflege  
Poststraße 38  
44629 Herne  
Tel. 02323 228433

Ambulante Pflege  
Breddestraße 14  
44623 Herne  
Tel. 02323 5850115

AWO Ruhr-Mitte  
Karl-Hölkeskamp-Haus  
Breddestraße 14  
44623 Herne  
Tel. 02323 95240



Ihr K

Augu

Tage

Post

4462

Tel. C

Amb

Bred

4462

Tel. C

AWO

Karl-

Bred

4462

Tel. C

## Keine Angst vor dem kleinen Piks Online-Lesung für Kinder mit Dr. Sibylle Mottl-Link

### SAMSTAG | DURCHGEHEND ONLINE

#### VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Stadtbibliothek Herne, Dorothe Schlautmann,  
[dorothe.schlautmann@herne.de](mailto:dorothe.schlautmann@herne.de), 02323 16-2793

ORT: Online unter [www.herne.de/stadtbibliothek](http://www.herne.de/stadtbibliothek)

VERANSTALTUNGSART: Online

FORMAT: Lesung

ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

THEMA: Lesungen aus den Bilderbüchern „Keine Angst vor dem kleinen Piks“, „In meinem Körper ist was los“, „Schau, was steckt in Obst und Gemüse“ von Dr. Sibylle Mottl-Link. Für Kinder ab 5 Jahren.

Die Lesungen stehen vom 28.03. bis zum 25.04.2022 allen Interessierten online zur Verfügung.

REFERENTIN: Dr. Sibylle Mottl-Link (Ärztin und Autorin)

THEMENFELDER: Ernährung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Frühlingserwachen - eine Yogische Frühjahrskur für Körper, Geist und Seele

### SAMSTAG | 10:00 – 11:30 Uhr

#### VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Yoga-live in Herne, Angelika Janka,  
[kontakt@yoga-live-herne.de](mailto:kontakt@yoga-live-herne.de), 0173 8949049

ORT: Yoga-live, Mont-Cenis-Straße 245, 45627 Herne

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Workshop

ANMELDUNG: Erforderlich unter [kontakt@yoga-live-herne.de](mailto:kontakt@yoga-live-herne.de)

THEMA: Es erwartet dich eine ausgewogene Yogapraxis für frische Energie und Widerstandskraft, mit unterstützendem Pranayama (Atemübungen) und ausgleichender Entspannung. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich. Nach Möglichkeit eigene Yogamatte, Decke und Trinkwasser mitbringen. Im Yogalive-Studio gilt die 2-G-Corona-Regel.

REFERENTIN: Angelika Janka (zertifizierte Yogalehrerin und Yogatherapeutin)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

## Die Klima-Rallye - Herne klimagesund erfahren

### SAMSTAG | 11:00 – ca. 14:00 Uhr

#### VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Health for Future mittleres Ruhrgebiet,  
[ruhrgebiet@healthforfuture.de](mailto:ruhrgebiet@healthforfuture.de),  
0170 4656129 (stellvertretend Britta Paulusch)

ORT: Start In Höhe Voßnacken 32, 44628 Herne;  
Ende BUND, Vinckestraße 91, 44623 Herne;  
bei sehr schlechtem Wetter falls möglich Indoor  
(Ort wird noch bekannt gegeben)

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich unter [ruhrgebiet@healthforfuture.de](mailto:ruhrgebiet@healthforfuture.de)

THEMA: Wir wollen Herne per Fahrrad oder zu Fuß (in 2 Gruppen) klimagerecht erkunden und uns dabei in Quiz-Form mit den verschiedenen Aspekten und Zusammenhängen von Klimakrise, Umweltzerstörung, körperlicher und seelischer Gesundheit beschäftigen. Zum Abschluss wird bei einem Snack mit Austausch sowie mit Lachyoga und Entspannung für Leib und Seele gesorgt.

REFERENT\*INNEN: Menschen aus Gesundheitsberufen aus der H4F-Ortsgruppe mittleres Ruhrgebiet.

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Ernährung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz, Sonstiges



## Keine Angst vor dem kleinen Piks Online-Lesung für Kinder mit Dr. Sibylle Mottl-Link

**SONNTAG | DURCHGEHEND ONLINE**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Stadtbibliothek Herne, Dorothé Schlautmann,  
[dorothe.schlautmann@herne.de](mailto:dorothe.schlautmann@herne.de), 02323 16-2793

**ORT:** Online unter [www.herne.de/stadtbibliothek](http://www.herne.de/stadtbibliothek)

**VERANSTALTUNGSART:** Online

**FORMAT:** Lesung

**ANMELDUNG:** keine Anmeldung erforderlich

**THEMA:** Lesungen aus den Bilderbüchern „Keine Angst vor dem kleinen Piks“, „In meinem Körper ist was los“, „Schau, was steckt in Obst und Gemüse“ von Dr. Sibylle Mottl-Link. Für Kinder ab 5 Jahren.

Die Lesungen stehen vom 28.03. bis zum 25.04.2022 allen Interessierten online zur Verfügung.

**REFERENTIN:** Dr. Sibylle Mottl-Link (Ärztin und Autorin)

**THEMENFELDER:** Ernährung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Natur und Achtsamkeit

**SONNTAG | 10:00 – 11:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

BEWEGUNGSOFFENSIVE, Michael Schrick, 0163 4777102,  
[info@bewegungsoffensive.de](mailto:info@bewegungsoffensive.de)

**ORT:** Gysenbergpark Herne, Am Revierpark 22, 44627 Herne,  
**Treffpunkt:** Wiese zwischen Eissporthalle und Sporthalle  
(ehemaliges Impfzentrum)

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 0163 4777102,  
[info@bewegungsoffensive.de](mailto:info@bewegungsoffensive.de)

**THEMA:** Achtsamkeitstraining in Stille und Bewegung in der Natur. Im Schnupperkurs „Natur und Achtsamkeit“ werden während eines Aufenthaltes im Wald verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen angeleitet. Achtsamkeit hilft, das Stressempfinden zu reduzieren und den privaten und beruflichen Alltag glücklicher zu erleben. Wetterfeste Kleidung.

**REFERENT\*INNEN:** Nicole Friedel, Michael Schrick  
(Bewegungs- und Achtsamkeitstrainer\*innen)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz

## Natur und Achtsamkeit

**SONNTAG | 14:00 – 15:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

BEWEGUNGSOFFENSIVE, Michael Schrick, 0163 4777102,  
[info@bewegungsoffensive.de](mailto:info@bewegungsoffensive.de)

**ORT:** Gysenbergpark Herne, Am Revierpark 22, 44627 Herne,  
**Treffpunkt:** Wiese zwischen Eissporthalle und Sporthalle  
(ehemaliges Impfzentrum)

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

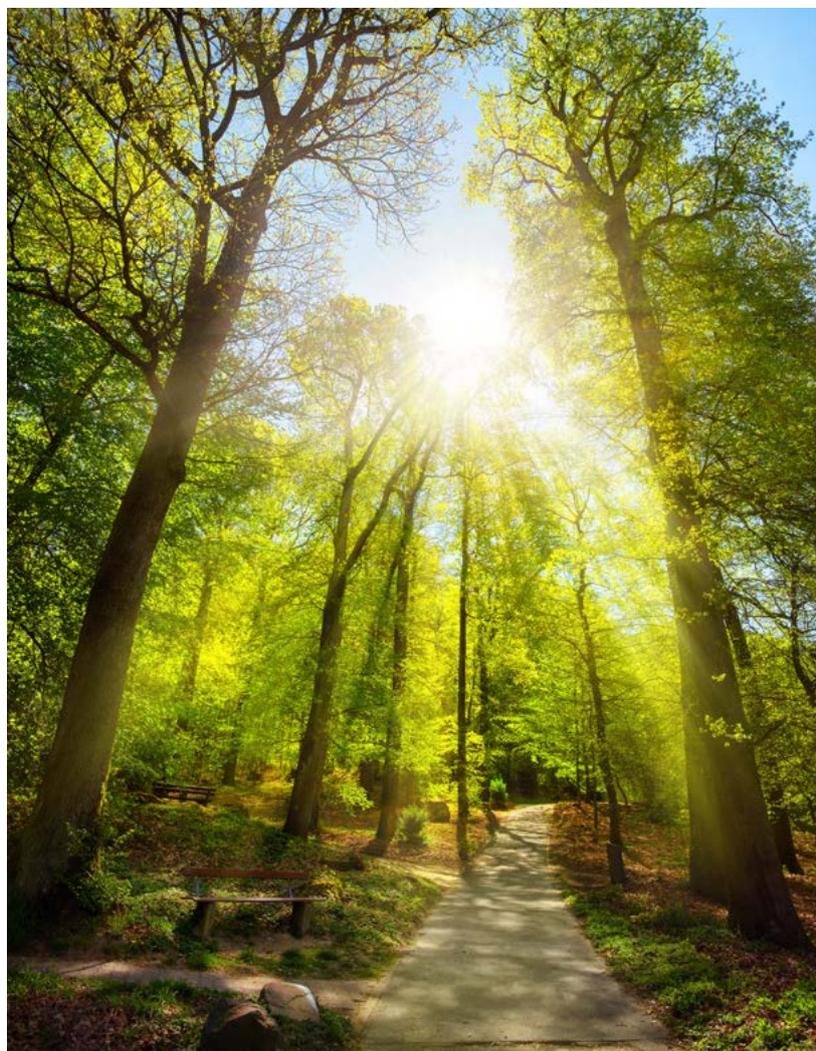
**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 0163 4777102,  
[info@bewegungsoffensive.de](mailto:info@bewegungsoffensive.de)

**THEMA:** Achtsamkeitstraining in Stille und Bewegung in der Natur. Im Schnupperkurs „Natur und Achtsamkeit“ werden während eines Aufenthaltes im Wald verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen angeleitet. Achtsamkeit hilft, das Stressempfinden zu reduzieren und den privaten und beruflichen Alltag glücklicher zu erleben. Wetterfeste Kleidung.

**REFERENT\*INNEN:** Nicole Friedel, Michael Schrick  
(Bewegungs- und Achtsamkeitstrainer\*innen)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz



## Wellness „unterm Regenbogen“ Massagen

**MONTAG | 10:00 – 11:00 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Anke Jaworski, Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“,  
Poststraße 33, 44629 Herne, 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

**ORT: Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“  
Poststraße 33, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich unter 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

THEMA: Massage mit Igelbällen, Fußmassagerollen,  
Kopfmassage, Interaktionsangebot mit ruhiger Musik.  
Alter im Elementarbereich, 3 bis 6 Jahre

REFERENTIN: Christiane Haseke (Erzieherin)

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit,  
Gesundheitskompetenz

## Mit Geschichten eine Auszeit erleben

**DIENSTAG | 29. MÄRZ | 9:00 – 10:00 Uhr,  
10:00 – 11:00 Uhr, 14:00 – 15:00 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Städtische Kita Plutostraße, Plutostraße 8, 02325 74040,  
[kita.plutostrasse@herne.de](mailto:kita.plutostrasse@herne.de)

**ORT: Kita Plutostraße, Plutostraße 8, 44651 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich unter 02325 74045,  
[kita.plutostrasse@herne.de](mailto:kita.plutostrasse@herne.de)

THEMA: Eltern und Kind können durch eine Entspannungsge-  
schichte Ruhe und Besinnung erleben.

REFERENTIN: Frau Gerlach (Erzieherin)

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit

## Wellness „unterm Regenbogen“ Fühlparcours Hände und Füße

**DIENSTAG | 9:30 – 11:30 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Anke Jaworski, Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“,  
Poststraße 33, 44629 Herne, 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

**ORT: Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“  
Poststraße 33, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich unter 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

THEMA: Lauf -und Fühlbewegungsstraßen.  
Alter im Elementarbereich, 3 bis 6 Jahre

REFERENTIN: Anja Evers (Heilpädagogin)

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung, Kreativität,  
Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz,  
Wahrnehmung

## Wellness „unterm Regenbogen“ Leckere grüne Smoothies

**MITTWOCH | 10:00 – 11:00 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Anke Jaworski, Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“,  
Poststraße 33, 44629 Herne, 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

**ORT: Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“  
Poststraße 33, 44629 Herne**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Erforderlich unter 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

THEMA: Wir schneiden Paprika, Avocado, Minze, Apfel, Gurke  
und machen Smoothies

REFERENTIN: Anke Jaworski

THEMENFELDER: Ernährung, Kreativität,  
Gesundheitskompetenz

## Wellness „unterm Regenbogen“ Tanz der Sinne

**DONNERSTAG | 9:45 – 11:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Anke Jaworski, Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“,  
Poststraße 33, 44629 Herne, 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

**ORT: Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“  
Poststraße 33, 44629 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

**THEMA:** Tanzangebot. Alter im Elementarbereich, 3 bis 6 Jahre

**REFERENTIN:** Leonie Brentop (Heilpädagogin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Kreativität, Psychische Gesundheit,  
Gesundheitskompetenz

## Wellness „unterm Regenbogen“ Yoga, Phantasiereise

**FREITAG | 10:00 – 11:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Anke Jaworski, Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“,  
Poststraße 33, 44629 Herne, 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

**ORT: Ev. Tageseinrichtung „Unterm Regenbogen“  
Poststraße 33, 44629 Herne**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 56602,  
[her-kiga-poststrasse@ekvw.de](mailto:her-kiga-poststrasse@ekvw.de)

**THEMA:** Entspannung durch Yoga. Eine Reise in die  
Phantasiewelt. Alter im Elementarbereich, 3 bis 6 Jahre

**REFERENTIN:** Birgit Popiolek (Diplompädagogin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung, Kreativität, Psychische  
Gesundheit, Gesundheitskompetenz



## Gesundes Schulfrühstück

**MONTAG | 28. MÄRZ | 8:00 – 10:00 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Sonnenschule, Rottbruchstraße 10, 44625, Kristina Wagener,  
02325 41430, [130990@schule.nrw.de](mailto:130990@schule.nrw.de)

ORT: **Sonnenschule**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schüler\*innen der 1a und 1b der Sonnenschule. Die Kinder bereiten ein gesundes Frühstück vor und lernen viel über gesunde Ernährung.

REFERENTINNEN: Klassenlehrerinnen der 1. Klassen

THEMENFELDER: Ernährung

## Fitness und Fun am Pantrings Hof

**MONTAG | 28. MÄRZ | GANZTÄGIG**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Grundschule Pantringshof,  
Eberhard-Wildermuth-Straße 43, 44628 Herne

ORT: **Grundschule am Pantrings Hof**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: Mit Spaß und Power erproben wir an verschiedenen Stationen der Schule unsere Fitness. Schnelligkeit, Ausdauer, Geschick und Kraft bringen die ganze Schule in Bewegung.

REFERENT\*INNEN: Kollegium am Pantrings Hof

THEMENFELDER: Bewegung, Gesundheitskompetenz

## Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

**MONTAG | 28. MÄRZ | GANZTÄGIG**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Realschule Crange, Semlerstraße 4, 44649 Herne,  
Schulsozialarbeiterin Stephanie Kirsch,  
[s.kirsch@realschule-crange.de](mailto:s.kirsch@realschule-crange.de), 02325 6589091

ORT: **Realschule Crange**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: Die Schüler\*innen der Realschule Crange erlernen Basisübungen zum Thema Achtsamkeit und Wohlbefinden.

REFERENTIN: Gabriele Otterstein (Yogalehrerin)

THEMENFELDER: Entspannung, Psychische Gesundheit

## Erste Hilfe für Kinder

**DIENSTAG | 29. MÄRZ | 8:00 – 11:30 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Sonnenschule, Rottbruchstraße 10, 44625, Kristina Wagener,  
02325 41430, [130990@schule.nrw.de](mailto:130990@schule.nrw.de)

ORT: **Sonnenschule**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schüler\*innen der 2a und 2b der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und 1. Hilfe leistet.

REFERENTIN: Mitglied des ASB Herne

THEMENFELDER: Gesundheitskompetenz

## Der Trixitt Parkour

**DIENSTAG | 29. MÄRZ | 8:30 – 14:30 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Grundschule Kunterbunt, Neustraße 16, 44623 Herne,  
Monika Müller, 02323 52661

ORT: **Sportplatz Schäferstraße**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: In einem abwechslungsreichen Parcours lernen die Kinder ihren Körper besser kennen, schulen Wahrnehmung, Ausdauer und Koordination.

THEMENFELDER: Bewegung

## Achtsamkeit im schulischen Berufsalltag

**DIENSTAG | 29. MÄRZ | 13:45 – 15:15 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Michaelschule, Michaelstraße 16, 44649 Herne,  
Christina Schieck (Schulsozialarbeiterin), 02325 50755

ORT: **Michaelschule**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: Kennenlernen und Erproben verschiedener Achtsamkeitsübungen.

REFERENTIN: Christina Schieck (Sozialarbeiterin (B. A.), Multiplikatorin für Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im menschenbezogenen Arbeiten (GAMMA))

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz, Sonstiges

## Tanz aus der Reihe

**MITTWOCH | 30. MÄRZ | 9:00 – 12:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Städtische Realschule Sodingen, Castroper Straße 251,  
44627 Herne, Julia Pferdekamp, 02323 34989,  
[pferdekamp.schule@gmx.de](mailto:pferdekamp.schule@gmx.de)

**ORT: Städtische Realschule Sodingen**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 34989

**THEMA:** Tanzen befreit – tanzen kann jeder! In unterschiedlichen Gruppen kann man sich ausprobieren, Neues lernen und Grenzen überwinden.

**THEMENFELDER:** Bewegung, Kreativität

## Seilchen-Wettbewerb Gemeinsam springen wir uns frei

**DONNERSTAG | 31. MÄRZ | 8:00 – 12:30 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Horstschule, Richardstraße 6, 44625 Herne, 02325 41607,  
[schulleitung@gs-horstschule.herne.de](mailto:schulleitung@gs-horstschule.herne.de)

**ORT: Turnhalle Horstschule**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich | schulintern

**THEMA:** Sport fördert Gemeinschaft. Im Rahmen eines Seilchen-Wettbewerbs soll das Gemeinschaftsgefühl der Schule gestärkt werden.

**REFERENTIN:** Anke Maiwald

**THEMENFELDER:** Bewegung

## Fitness und Fun am Pantrings Hof

**DONNERSTAG | 31. MÄRZ | GANZTÄGIG**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Grundschule Pantringshof,  
Eberhard-Wilderdmuth-Straße 43, 44628 Herne

**ORT: Grundschule Pantrings Hof**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich | schulintern

**THEMA:** Mit Spaß und Power erproben wir an verschiedenen Stationen der Schule unsere Fitness. Schnelligkeit, Ausdauer, Geschick und Kraft bringen die ganze Schule in Bewegung.

**REFERENT\*INNEN:** Kollegium am Pantrings Hof

**THEMENFELDER:** Bewegung, Gesundheitskompetenz

## Gemeinsam sind wir stark – Eltern-Kind-Aktion – Gesunde Pause

**FREITAG | 1. APRIL | 8:00 – 10:45 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Horstschule, Richardstraße 6, 44625 Herne, 02325 41607,  
[schulleitung@gs-horstschule.herne.de](mailto:schulleitung@gs-horstschule.herne.de)

**ORT: Horstschule**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich | schulintern

**THEMA:** Gemeinsame Zubereitung eines Obstfrühstückes.

**THEMENFELDER:** Ernährung

## Zahnfit und du machst mit!

**FREITAG | 1. APRIL | 10:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Schule am Schwalbenweg, Schwalbenweg 19, 44652 Herne,  
Ines Hanisch, 0157 33359145, [ines.hanisch@gbh-herne.de](mailto:ines.hanisch@gbh-herne.de)

**ORT: Schule am Schwalbenweg**

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich | schulintern

**THEMA:** Hurra, die Zahnärztin und ihr Team sind da!

Heute ist der Schwalbenweg ganz schön zahnaktiv! Erst wird das richtige Zähneputzen mit Tom zusammen in der heutigen Zahnputzschule geübt! Sind die Zähne dann strahlend sauber, wird Fluorid zur Zahnschmelzhärtung aufgetragen! Zur Belohnung bekommen die Kinder eine kleine Überraschung ...

**REFERENTINNEN:** Birsel Habrichi-Pulat (Zahnärztin der Stadt Herne)

Michaela Samulowski (ZMP der Stadt Herne)

Grazyna Rücker (ZMF der Stadt Herne)

**THEMENFELDER:** Gesundheitskompetenz



## Präventionstheaterstück „Ganz schön blöd“ gegen sexuellen Missbrauch und gegen Gewalt in den Neuen Medien

**FREITAG | 1. APRIL | 8:45 – 10:15 Uhr**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Sonnenschule, Rottbruchstraße 10, 44625, Kristina Wagener,  
02325 41430, [130990@schule.nrw.de](mailto:130990@schule.nrw.de)

ORT: **Sonnenschule**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: Das Angebot richtet sich an die 3. und 4. Schuljahre der Sonnenschule. Mit viel Lebensfreude und Musik stärkt das Theaterstück das Vertrauen von Kindern in die eigene Wahrnehmung, unterscheidet zwischen blöden und schönen Gefühlen, fördert ein gesundes Misstrauen gegenüber Grenzverletzungen und somit das Vertrauen in sich selbst.

REFERENT\*INNEN: Zartbitter e. V.

THEMENFELDER: Psychische Gesundheit

## Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit

**MONTAG - FREITAG | 28. MÄRZ - 1. APRIL**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Claudiusschule, Hedwigstraße 43-45, 44649 Herne,  
Frau Gimmel, Frau Vöhringer, Frau Begoin,  
02325 791092, [grundschule-claudiusstr.@t-online.de](mailto:grundschule-claudiusstr.@t-online.de)

ORT: **Claudiusschule**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: 3. Klassen. Fantasiereisen, Entspannungsübungen, auf sich selbst achten, Bewegungsübungen.

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung,  
Sonstiges (Achtsamkeit)

## Entspannung und Bewegung

**MONTAG - FREITAG | 28. MÄRZ - 1. APRIL**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Claudiusschule, Hedwigstraße 43-45, 44649 Herne,  
Frau Günzel, Frau Schmidt, Frau Eckert, 02325 791092

ORT: **Claudiusschule**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: Zielgruppe: Kinder der 4. Klassen.  
Anspannung und Entspannung, Bewegung.

THEMENFELDER: Bewegung, Entspannung

## Fit mit Michael

**MONTAG - FREITAG | 28. MÄRZ - 1. APRIL**

VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:

Michaelschule, Michaelstraße 16, 44649 Herne,  
02325 50755, [verwaltung@michaelschule.herne.de](mailto:verwaltung@michaelschule.herne.de)

ORT: **Michaelschule**

VERANSTALTUNGSART: In Präsenz

FORMAT: Mitmachangebot

ANMELDUNG: Nicht erforderlich | schulintern

THEMA: Bewegungsbaustelle für Schüler\*innen der Michael-  
schule. Mit Spiel und Spar Motivation für Bewegung schaffen.

REFERENT\*INNEN: Lehrkräfte der Schule

THEMENFELDER: Bewegung, Kreativität,  
Gesundheitskompetenz



## Achtsamkeit

**MONTAG - FREITAG | 28. MÄRZ - 1. APRIL**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Claudiussschule, Hedwigstraße 43-45, 44649 Herne,  
Frau Adamzik ([y.egg@gmx.de](mailto:y.egg@gmx.de)),  
Frau Kruppa, Frau Yildirim

**ORT:** Claudiussschule

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht möglich | schulintern

**THEMA:** Bilderbuch und Ruheübungen

**REFERENT\*INNEN:** Lehrkräfte der Schule

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung,  
Psychische Gesundheit

## Yoga für Kinder

**MONTAG - FREITAG | 28. MÄRZ - 1. APRIL**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Claudiussschule, Hedwigstraße 43-45, 44649 Herne,  
Barbara Mohrenz ([b.mohrenz@gmx.de](mailto:b.mohrenz@gmx.de)),  
Jana Constapel ([janaconstapel@outlook.de](mailto:janaconstapel@outlook.de)), Edith Gimmel

**ORT:** Claudiussschule

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht möglich | schulintern

**THEMA:** Yoga, Entspannung, Yogakarten für Kinder (Bildkarten),  
Literatur

**REFERENTINNEN:** Jana Constapel, Edith Gimmel (Lehrerinnen)

**THEMENFELDER:** Entspannung

## Stuhl Fitness

**MONTAG - FREITAG | 28. MÄRZ - 1. APRIL**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Grundschule Eickeler Park, Reichsstraße 44, 44652 Herne,  
02325 60522, [parkschule@t-online.de](mailto:parkschule@t-online.de)

**ORT:** Grundschule Eickeler Park

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht möglich | schulintern

**THEMA:** Kraftvoll in den Unterrichtsalltag starten

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung

## Seilchen springen

**MONTAG - FREITAG | 28. MÄRZ - 1. APRIL**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Grundschule Eickeler Park, Reichsstraße 44, 44652 Herne,  
02325 60522, [parkschule@t-online.de](mailto:parkschule@t-online.de)

**ORT:** Grundschule Eickeler Park

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht möglich | schulintern

**THEMA:** Seilchenspring-Wettbewerb

**THEMENFELDER:** Bewegung, Gesundheitskompetenz

## Phantasiereisen für zwischendurch

**MONTAG - FREITAG | 28. MÄRZ - 1. APRIL**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Grundschule Eickeler Park, Reichsstraße 44, 44652 Herne,  
02325 60522, [parkschule@t-online.de](mailto:parkschule@t-online.de)

**ORT:** Grundschule Eickeler Park

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht möglich | schulintern

**THEMA:** Entspannung zum Kraft tanken

**THEMENFELDER:** Entspannung, Psychische Gesundheit

## Beschwingte Pause!

## Schlaue Köpfe lassen den Körper abheben

**MONTAG - FREITAG | 9:30 – 10:15 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Städtische Grundschule an der Schulstraße,  
Schulstraße 57, 44623 Herne, Frau Di Martino,  
Frau Nacke, Frau Mersch, 02323 16-4492,  
[grundschule-schulstrasse@t-online.de](mailto:grundschule-schulstrasse@t-online.de)

**ORT:** Städtische Grundschule an der Schulstraße

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Nicht möglich | schulintern

**THEMA:** Tanz und Bewegung während der Pause für die  
gesamte Schulgemeinschaft

**THEMENFELDER:** Bewegung

# VERANSTALTER\*INNEN

## **Alten- und Pflegeheim**

Ludwig-Steil-Haus  
Hirtenstraße 5-7  
44652 Herne

## **Ausschuss für den Schulsport**

der Stadt Herne;  
Sebastian Strack

## **AWO UB Ruhr-Mitte**

Fachbereich Integration und Migration  
Bahnhofsplatz 12  
44629 Herne

## **BEWEGUNGSOFFENSIVE**

Germanenstraße 62  
44629 Herne

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

Hertener Straße 41a  
44653 Herne

## **Caritasverband Herne e. V.**

Schulstraße 16  
44623 Herne

## **Caritasverband Herne e. V.**

HER(ne)-MIT(te) ...  
Zukunftschancen in Herne-Mitte  
An der Kreuzkirche 4  
44623 Herne

## **„Der Heisterkamp“**

Kinder,- Jugend- und Kulturzentrum  
Heisterkamp 62  
44652 Herne

## **DRK-KV Herne und Wanne-Eickel e. V.**

Harkortstraße 29  
44652 Herne

## **DRK Herne – Selbsthilfe**

Bergmannstraße 28  
44651 Herne

## **DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel**

Altenhilfezentrum Königsgruber Park  
Bergmannstraße 20  
44651 Herne

## **DRK Blutspendedienst West**

Zentrum für Transfusionsmedizin  
Hagen  
Feithstraße 184  
58097 Hagen

## **DRK-Pflege- und Betreuungsservice Wanne-Eickel GmbH**

DRK-Hausgemeinschaften  
Bergmannstraße 2  
44651 Herne

## **DRK Herne Wanne-Eickel e. V.**

Bergmannstraße 20  
44651 Herne

## **DRK-Quartiersbüro Wanne-Süd**

Hauptstraße 166  
44652 Herne

## **Emschertal-Berufskolleg**

Steinstraße 17  
44652 Herne

## **Emschertal-Museum der Stadt Herne**

Karl-Brandt-Weg 5  
44629 Herne

## **Frauentreff im Pluto, Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne**

Wilhelmstraße 89a  
44649 Herne

## **G.U.T. - Gemeinsam Unterstützend Tätig**

(www.gut-herne.de)  
Kooperationsprojekt der  
Gemeinnützigen Beschäftigungsgesellschaft Herne mbH und des  
Caritasverbands Herne e. V.  
Gemeindezentrum St. Bonifatius  
Glockenstraße 7  
44623 Herne

## **Guttempler Gem. Herne „Burg Eickel“**

Herzogstraße 25  
44651 Herne

## **Health for Future Mittleres Ruhrgebiet**

Health for Future-Ortsgruppe:  
Mittleres Ruhrgebiet

## **Kommunales Integrationszentrum Herne**

Plutostraße 84  
44651 Herne

## **Marien Hospital Herne**

Hölkeskampring 40  
44625 Herne

## **Octapharma Plasma GmbH**

Bahnhofstraße 7a-c  
44623 Herne

## **Projekt BQB Süd**

Hauptstraße 166  
44652 Herne

## **Quartiersbüro Caritasverband Herne e. V.**

(Projekt: Gemeinsam älter werden,  
gefördert durch die GlücksSpirale)  
Viktor-Reuter-Straße 1  
44623 Herne

## **Stadt Herne, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Abteilung Gesundheitsförderung**

Rathausstraße 6  
44649 Herne

## **Stadt Herne/ Jugendförderung / Team Herne-Mitte**

Stadtteilzentrum H2Ö,  
Hölkeskampring 2  
44625 Herne

## **Stadt Herne / Jugendförderung / Abenteuerspielplatz Hasenkamp**

Im Hasenkamp 24  
44625 Herne

## **Stadt Herne / Jugendförderung / Jugendtreff am Freibad**

Am Freibad 30  
44653 Herne

**Stadt Herne / Jugendförderung /  
Team Wanne, Stadtteilzentrum  
Pluto**

Wilhelmstraße 89a  
44649 Herne

**Stadt Herne / Jugendförderung /  
Team Sodingen, Kinder- und  
Jugendzentrum „Die Wache“**

Mont-Cenis-Straße 292  
44628 Herne

**Stadtbibliothek Herne**

Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**Stadtsportbund Herne**

Bahnhofstraße 143  
44623 Herne

**TTC Westfalia Herne 1992 e. V.**

Kaiserstraße 23A  
44629 Herne

**Turnverein Börnig/Sodingen**

Castroper Straße 184  
44627 Herne

**Verbraucherzentrale NRW**

Beratungsstelle Herne  
Freiligrathstraße 12  
44623 Herne

**vhs Herne**

**Haus am Grünen Ring**

Wilhelmstraße 37  
44649 Herne

**vhs Herne in Kooperation  
mit dem DRK-Quartiersbüro  
Wanne-Süd und der Diakonischen  
Stiftung Wittekindshof**

**Haus am Grünen Ring**

Wilhelmstraße 37  
44649 Herne

**wewole STIFTUNG**

Herne/Castrop-Rauxel  
Langforthstraße 24  
44628 Herne

**Yoga-live in Herne**

Mont-Cenis-Straße 245  
45627 Herne

**St. Marien Hospital Eickel,  
Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und  
Psychosomatik  
in Kooperation mit dem Herner  
Bündnis gegen Depression e. V.**

Marienstraße 2  
44651 Herne

**St. Marien Hospital Eickel,  
Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und  
Psychosomatik**

Marienstraße 2  
44651 Herne

**Jakobusgruppe**

St. Marien Hospital Eickel  
Marienstraße 2  
44651 Herne

**SCHULEN**

**Claudiussschule**

Hedwigstraße 43-45  
44649 Herne

**Grundschule Pantrings Hof**

Eberhard-Wildermuth-Straße 43  
44628 Herne

**Grundschule Eickeler Park**

Reichsstraße 44  
44651 Herne

**Grundschule Kunterbunt**

Neustraße 16  
44623 Herne

**Horstschule**

Richardstraße 6  
44625 Herne

**Michaelschule**

Michaelstraße 16  
44649 Herne

**Realschule Crange**

Semlerstraße 4  
44649 Herne

**Schule am Schwalbenweg**

Schwalbenweg 19  
44652 Herne

**Sonnenschule**

Rottbruchstraße 10  
44625 Herne

**Städtische Grundschule  
an der Schulstraße**

Schulstraße 57  
44623 Herne

**Städtische Realschule Sodingen**

Castroper Str. 251  
44627 Herne

**KITAS**

**Städtische Kita Plutostraße**

Plutostraße 8  
44651 Herne

**Ev. Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“**

Poststraße 33  
44629 Herne

# SPONSOR\*INNEN

---

## **AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte**

Herzogstraße 36  
44807 Bochum  
0234 507 580

## **Deutsches Rotes Kreuz**

Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.  
Harkortstraße 29  
44652 Herne  
02325 969 500

## **Evangelisches Krankenhaus Herne**

Wiescherstraße 24  
44623 Herne  
02323 498 2411

## **Herner Bündnis gegen Depression e. V.**

Geschäftsstelle:  
St. Marien-Hospital Eickel  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Marienstraße 2  
44651 Herne

## **Sparkasse Herne**

Berliner Platz 1  
44623 Herne  
02323 5490 0

## IMPRESSUM

- Herausgeberin: Stadt Herne  
Der Oberbürgermeister
- Organisation, Planung: Abteilung Gesundheitsförderung  
im Fachbereich  
Gesundheitsmanagement  
der Stadt Herne
- Redaktionsleitung: Marie Meinhardt  
Rathausstraße 6 | 44649 Herne  
Telefon: 02323 16-4570  
[www.herne.de/Stadt-und-Leben/  
Gesundheit/](http://www.herne.de/Stadt-und-Leben/Gesundheit/)  
[Marie.Meinhardt@herne.de](mailto:Marie.Meinhardt@herne.de)
- Gestaltung | Satz: EignArt Dietmar Koch  
[info@eignart.com](mailto:info@eignart.com)
- Fotos: Adobe Stock
- Auflage: 3.500 Exemplare  
Innenseiten gedruckt auf 80g/qm  
Recyclingpapier „BE zertifiziert“

# Ansparen mit Edelmetallen.



## **SOLIT Edelmetalld Depot Tarif S.**

**Der Edelmetallsparplan exklusiv für Sparkassenkunden. Weitere Infos: [www.herner-sparkasse.de/solit](http://www.herner-sparkasse.de/solit)**

Das SOLIT Edelmetalld Depot Tarif S wird von der SOLIT GmbH, Otto-von-Guericke-Ring 10, 62505 Wiesbaden, und ihrem Kooperationspartner Bayerische Landesbank, Briener Straße 18, 80333 München, angeboten.



Herner Sparkasse

**Weil's um mehr als Geld geht.**