

Bewegte Stadt Herne

26. Herner Gesundheitswoche

31. März - 6. April 2014



++
Zwei für **mich.**

Barmenia
Versicherungen

BKK vor Ort



Spielend gesund ernähren

Mitmachen und gewinnen: Beim Ernährungsparcours

01.04. von 15–18 Uhr
im Kulturzentrum, beim Aktivtag
„Bewegt ÄLTER werden in Herne!“,
Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

02.04.–05.04. von 10–18 Uhr
am Samstag bis 15 Uhr
im City Center, Bahnhofstraße 7, 44623 Herne

www.zweifuermich.de

INHALT



Seite 05	Grußwort Oberbürgermeister Horst Schiereck
Seite 07	Eröffnungsveranstaltung
Veranstaltungen:	
Seite 08 - 15	Montag 31. März
Seite 16 - 25	Dienstag 01. April
Seite 26 - 37	Mittwoch 02. April
Seite 38 - 45	Donnerstag 03. April
Seite 46 - 51	Freitag 04. April
Seite 52	Samstag 05. April
Seite 53	Sonntag 06. April
Seite 54 - 55	Mehrtätigig
Seite 56 - 57	Herne Kitas
Seite 58 - 64	Herne Schulen
Seite 65	Sponsoren
Seite 66 - 69	Veranstalter
Seite 70	Impressum



Sie haben die Wahl.

**Ticket2000 – das Monatsticket
mit vielen Extraleistungen:**

- wahlweise auch an andere Personen übertragbar
- kostenlose Mitnahme weiterer Personen
- ganztägige Mitnahme eines Fahrrads

Schlaue Nummer 0 180 3/50 40 30

(Festnetzpreis 0,09 €/Minute; mobil max. 0,42 €/Minute)





Jetzt Gewinnchancen* sichern!
Jeden Monat bis zu 100.000 Euro
oder eines von 3 Autos gewinnen!

An sich und andere denken!

Sparen und gewinnen Sie für einen guten Zweck,
z. B. für Breiten- und Spitzensportvereine in Herne.



Herner Sparkasse
www.herner-sparkasse.de

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Förderer „unserer“ Gesundheitswoche!

Der natürliche Bewegungsdrang des Menschen kommt im Alltag meist zu kurz. Bewegung wird auf ein Minimum reduziert, wir sitzen zu viel – sei es am Schreibtisch oder am Fließband, in der Schule oder im Büro, vor dem PC oder TV. Wäre es nicht gesünder, die Treppe in den 1. Stock zu nehmen statt den Fahrstuhl? Warum gehen wir nicht die 100 Meter zum Discounter zu Fuß, sondern holen das Auto aus der Garage? Sind wir zu faul oder fehlen uns nur die richtigen Anreize für mehr Bewegung?

Bewegungsunlust befällt vor allem Kinder und Jugendliche. Wichtig wäre ein gutes Sportangebot in der Schule. Sport nach der Schule sollte selbstverständlich sein. Doch dafür investieren Schüler meist zu wenig Zeit, die virtuelle Bewegung im Netz ist angesagter.

Sport als Ausgleich oder eine regelmäßige körperliche Aktivität – sei es „nur“ Spaziergehen oder Laufen – ist in jedem Alter wichtig, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Nicht von ungefähr steht die diesjährige Herner Gesundheitswoche deshalb unter dem Motto „Bewegte Stadt Herne“.

Werfen wir also einen Blick auf das, was Menschen in unserer Stadt „bewegt“, was sie von sich aus tun, um die eigene Gesundheit zu fördern. Laut aktueller Bürgerumfrage fahren aktive Hernerinnen und Herner besonders gerne Rad, sie schwimmen, gehen spazieren, laufen oder joggen. Auch Trendsportarten sind in Herne beliebt und natürlich spielt der Vereinssport eine große Rolle. Vor allem junge Erwachsene nutzen das breite Angebot und „ältere Semester“ ab 45 entscheiden sich ebenfalls wieder für ihren Verein.

Die Stadt und ihre Bürger verstehen sich als aktiv und sportbegeistert. Das Angebot ist groß, doch: wer? bietet was? und wo? und hilft gerade diese Aktivität meiner Gesundheitsförderung? Auch darauf will die Gesundheitswoche Antworten finden.

Eine besondere Verantwortung in Sachen Gesundheitsförderung trägt auch die Stadtplanung. Denn gerade sie „bewegt“ die Menschen. Sie verbessert die Lebens- und Umweltbedingungen in Herne, indem sie öffentlichen Raum gestaltet und Strukturen schafft, die zur Bewegung auffordern. So wurde z.B. erst im vergangenen Jahr im Stadtgarten Herne ein neuer Trimm-Dich-Pfad eröffnet, der sich an Freizeitsportler/innen jeden Alters richtet.

Ein Angebot, das ankommt, nutzen doch fast die Hälfte der befragten Bürgerinnen und Bürger öffentliche Parkanlagen, Waldgebiete, Wege oder Straßen für ihren Sport.



Die Abteilung Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit stellt auch die 26. Herner Gesundheitswoche unter den Leitgedanken der „Chancengleichheit“. Als Schirmherr der Veranstaltung unterstütze ich diesen Gedanken, denn die gesundheitliche Situation und das Gesundheitsverhalten des Einzelnen sind oft von sozialen Umständen abhängig. Wir aber möchten alle Bürgerinnen und Bürger erreichen und Ihnen bestmögliche Prävention und gesundheitliche Aufklärung anbieten. So finden Sie auch in diesem Programmheft wieder zahlreiche und sehr unterschiedliche Veranstaltungen für Ihr individuelles Gesundheitstraining.

Die Herner Gesundheitswoche wäre ohne das Netzwerk aus kommunalen Institutionen, Einrichtungen und Diensten, wie Kindertagesstätten, Schulen, Sportvereinen, Selbsthilfegruppen, Krankenhäusern, Ärztinnen und Ärzten und viele Therapeutinnen und Therapeuten, den Pflegediensten und Heimen sowie den Wohlfahrtsverbänden und vielen weiteren städtischen Fachbereichen undenkbar. Sie alle beteiligen sich stets wieder mit eigenen, professionell organisierten Veranstaltungen und tragen zum besonderen Erfolg der Herner Gesundheitswoche und deren Ausstrahlungskraft auf die Bürgerinnen und Bürger bei. Ich danke allen Beteiligten sowie auch den Sponsoren, denn ohne finanzielle Förderer könnten Großveranstaltungen wie diese nicht realisiert werden. Ein besonderer Dank gilt daher der Herner Sparkasse als langjährigem Hauptsponsor, aber auch allen anderen Partnern, die die Gesundheitswoche wieder in bewährter Weise unterstützen.

Ich wünsche der 26. Herner Gesundheitswoche den verdienten Erfolg. Mein Tipp an alle: Nutzen Sie das vielfältige Angebot und bleiben Sie gesund!

Horst Schiereck

Professionelle Pflege und kompetente Beratung

Wenn es in den eigenen vier Wänden nicht mehr geht, brauchen Sie einen Ansprechpartner, der Ihnen beides bieten kann: professionelle pflegerische und therapeutische Behandlung und ebenso persönliche Betreuung.

Sieben stationäre Pflegeeinrichtungen des ASB finden Sie im gesamten Ruhrgebiet - drei Standorte allein in Herne und Wanne-Eickel. Neben modernen Einrichtungen der klassischen stationären Altenpflege finden Sie in unseren ASB Begegnungs- und Pflegezentren auch spezialisierte Wohnbereiche für beatmungspflichtige Bewohner, junge Pflegebedürftige oder an Demenz erkrankte Menschen.

www.asb-herne-gelsenkirchen.de

ASB-Kurzzeitpflege in Holsterhausen

Im Frühjahr 2012 hat der Arbeiter-Samariter-Bund in Holsterhausen eine Einrichtung zur Kurzzeitpflege mit 20 Plätzen eröffnet. Hier können Seniorinnen und Senioren, die zuhause gepflegt werden, für einige Tage oder Wochen betreut werden.

Informationen erhalten Sie über das ASB-Infobüro unter 02323 9190-423 oder infobuero@asb-mail.de



ASB - infobüro

beraten | begleiten | vermitteln

Ihre Ansprechpartner
in allen Fragen rund um
Pflege und Betreuung:

(0 23 23) 91 90 423

www.asb-herne-gelsenkirchen.de



Eröffnung der 26. Herner Gesundheitswoche

Montag | 31. März 2014 | 11:00 Uhr

ORT

Kongresszentrum der St. Elisabeth Gruppe
Katholische Kliniken Rhein-Ruhr am St. Anna Hospital
Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

BEGRÜSSUNG

Theo Freitag
Geschäftsführer der St. Elisabeth Gruppe Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

ERÖFFNUNG DER 26. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Oberbürgermeister Horst Schiereck

GASTVORTRAG

Thomas Schlüter
Leitung Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik – annavita
Thema: Sport und Bewegung im Alltag – Einfach nur Spaß und Freizeitvergnügen oder sogar Prävention?

UNTERHALTSAMES RAHMENPROGRAMM

Basketball Akrobatik | Herner-Turn-Club 1880 e.V.
Tanztheater | Kinder der Kindertageseinrichtung Rappelkiste/Familienzentrum Sodingen
Showtanz aus Hip Hop-Breakdance und zeitgenössischem Tanz
Junges Pottporus Show Group

MUSIKALISCHE BEGLEITUNG

Ingo Marmulla Trio

VERANSTALTER

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

ANSPRECHPARTNERIN

Katrin Linthorst | Tel. 02323 16-4570

Wiederaufbau und Stärkung der Muskulatur

8:30 – 11:30 UHR | 15:00 – 19:00 UHR

ORT: DRK-HAUS

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

THEMA: Muskelaufbautraining an Sportgeräten zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit und Sturzvorbeugung.

REFERENTIN: Frau Heinemann

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Groth | Tel. 02325 969-491

Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 – 12:00 UHR

ORT: Caritasverband Herne

Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Informationsgespräche und Beratung zu Kurangeboten für Mutter-Kind-Kuren, zum gemeinsamen Reisen im besten Alter und zu Freizeiten für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTIN: Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e.V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02323 92960-28

Therapeutisches Reiten

9:30 – 11:30 UHR

ORT: Therapiezentrum Hof Feuler

Linder Weg 4 | 45770 Marl

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

REFERENTINNEN: Ilse Bendner, Judith Pitz

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Gesunde Ernährung und Bewegung machen fit!

10:00 – 13:30 UHR

ORT: DRK Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Kindergartenkinder des Ev. Kindergartens an der Turmstraße besuchen die Heimbewohner und bereiten ein ernährungsbewusstes Mittagessen zu. Anschließend finden gemeinsame Bewegungsübungen statt.

REFERENTIN: Regina Striecker, Leiterin des Ev. Kindergartens an der Turmstraße

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
DRK-Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Hüppe-Saatz | Tel. 02325 969-416

Sitz- und Hockergymnastik

10:00 – 11:00 UHR

ORT: Haus am Flottmannpark

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

REFERENT: Herr Faber

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V. |
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-59

Einführung in das Nordic Walking

10:00 – 13:45 UHR

ORT: Haupteingang St. Marien-Hospital Eickel

Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking ist der ideale Einstieg in sportliche Betätigung. Schon beim moderaten Training werden etwa 90% unserer Muskulatur beansprucht. Regelmäßig ausgeübt stärkt es das Immunsystem und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Voraussetzung dafür ist natürlich die Anwendung der richtigen Technik und die adäquate Dosierung. Informationen hierzu samt praktischer Anleitung erhalten Sie in dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENT/INNEN: Matthias Krol, Physiotherapeut, Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV), Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV), Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck, Nordic Walking Instructor (WFLV)

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

St. Anna Hospital

Marienhospital Herne Mitte | Börnig
Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

Marien Hospital Witten

Rheumazentrum Ruhrgebiet

St. Marien Hospital Eickel

Medizinische Reha Eickel

Gästehaus St. Elisabeth

Bildungszentrum Ruhr

Lukas Hospiz Herne

Kongresszentrum St. Elisabeth Gruppe

www.elisabethgruppe.de



ST. ELISABETH GRUPPE

MONTAG

Pilates

10:15 – 11:15 UHR | 18:00 – 18:50 UHR

ORT: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

REFERENTINNEN: Grecia Beyer, Britta Wawrczyniak

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz,
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

Diabetikersport

10:30 UHR

ORT: Sporthalle des Ev. Krankenhauses Herne
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Ungeachtet der Vorerfahrungen und des Alters ist es für jeden Diabetiker möglich, beim Sport eine positive Körperwahrnehmung zu erfahren, das Selbstvertrauen zu steigern und Lebensfreude zu gewinnen. Körperliche Aktivität beeinflusst beide Formen des Diabetes günstig, sie schützt vor Gefäßverkalkung und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Regelmäßiges Training macht die Körperzellen empfindlicher für den Blutzucker senkenden Einfluss des Insulins, verstärkt die Insulinwirkung an den Zellen und senkt den Insulinbedarf. Der Spaß an der Bewegung in der Gruppe wirkt sich ebenfalls positiv auf das Allgemeinbefinden aus.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Elke Golfmann, Fachübungsleiterin

VERANSTALTER: ReVital e.V.
Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Psychoedukation Sucht

15:00 – 16:30 UHR

ORT: Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Die psychoedukative Gruppe ist ein Angebot für Patienten mit Suchterkrankungen. Grundlegende Inhalte sind Informationen zur Entstehung, zum Verlauf, zu Symptomen und zur Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen sowie zur Rückfallprävention. Betroffene werden zu Experten ihrer eigenen Erkrankung. Sie werden in die Lage versetzt, den Prozess der Abstinenz dauerhaft mitzugestalten.

REFERENT/INNEN: Thomas Goldmann, Verena Siewitz

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Zumba-Party für Jung & Alt

15:00 – 17:30 UHR

ORT: Stadtteilzentrum Pluto, Saal
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Fitness, Tanz, Bewegung und Begegnung für Jung & Alt.

REFERENT: Murat Yilmaz

VERANSTALTER: Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Alexandra Tisch | Tel. 02325 569854

Mit Yoga Lebensängste bewältigen

15:30 – 16:45 UHR

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

THEMA: Yoga kann bei der Bewältigung existenzieller Ängste helfen, indem es den Blick nach innen auf die eigenen Kraftquellen richtet. Es ist ein Weg der Selbstbegegnung, der die Spürfähigkeit für ein gesundes Gleichgewicht fördert und so die eigene Authentizität entwickeln hilft.

Yogamatten sind vorhanden. Bequeme Sportkleidung wird empfohlen.

REFERENT/INNEN: Anke Vecker, Werner Koberstein

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265



Gestärkt und aufrecht durch den Tag Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

16:00 – 17:00 UHR | 17:00 – 18:00 UHR

ORT: Sporthalle Flottmannstraße
Flottmannstraße 37 | 44625 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Barbara Lau

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne in Kooperation mit der REVAG Revierarbeitsgemeinschaft für kulturelle Bergmannsbetreuung e.V.

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Herzsport

16:00 UHR

ORT: Sporthalle des Ev. Krankenhauses Herne
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Der außerordentliche Erfolg und die breite Akzeptanz des Herzsports zeigen, dass die Patienten hier eine Unterstützung beim Umgang mit ihrer Krankheit erfahren, die kaum hoch genug eingeschätzt werden kann. Zu den Zielen des Herzsports gehören u. a. die Verbesserung der Belastbarkeit des Herzkreislauf-Systems, das Erlernen der Koordinierung von Atmung und Bewegung, die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und vor allem die Förderung von Freude an der Bewegung. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Elke Golfmann, Fachübungsleiterin

VERANSTALTER: ReVital e.V.
Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie

Häusliche Pflege in guten Händen



Jetzt Neu:

Tagespflege Herne

Altenhöfener Str. 21a
44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23

Diakoniestation Herne

Altenhöfener Str. 19
44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23

Tagespflege Crange

Dorstener Str. 490
44653 Herne

Tel.: 0 23 25 - 97 18 - 22

Diakoniestation Wanne-Eickel

Dorstener Str. 492
44653 Herne

Tel.: 0 23 25 - 5 89 91 - 11

www.diakonie-herne.de

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

17:00 UHR

ORT: Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige,
Hausärzte und medizinisches Fachpersonal.

REFERENTIN: Dr. Eva Niederhofer, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Smoothie & Co.

17:00 – 19:00 UHR

ORT: AWO Begegnungsstätte Horsthausen
Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

THEMA: Für Teenies und junge Frauen, die gern snacken. Wir bereiten gemeinsam gesunde und vitaminreiche Fingerfood-Snacks und Smoothies zu.

REFERENTIN: Marion Matusik

VERANSTALTER: Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte
Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Gruber | Tel. 02323 981119



Pflegende Angehörige brauchen bestmögliche Unterstützung

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

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

Ein kostenloses Angebot der
BARMER GEK Pflegekasse

BARMER
GEK die gesund
experten

BARMER GEK Herne
Freiligrathstraße 19
44623 Herne
Tel. 0800 332060 82-6450*
Fax 0800 332060 82-6499*
herne@barmer-gek.de

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

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



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

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

MONTAG

Zumba für Einsteiger

17:45 – 18:40 UHR

ORT: Turnhalle Overbergschule
Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Zumba für Einsteiger richtet sich an alle Interessierten, die es ein wenig ruhiger angehen lassen wollen. Bei mitreißender lateinamerikanischer Musik werden einfache Bewegungsabläufe im angenehmen Tempo durchgeführt. Geeignet ist das Angebot auch für Menschen mit Gewichts- und Gelenkproblemen, Senioren und Sportanfänger.

REFERENTIN: Petra Herrmann-Kopp

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Herrmann-Kopp | Tel. 0177 4544081

Laufen und Walken

(in verschiedenen Gruppen und Leistungsstärken)

18:00 – 19:00 UHR

ORT: Gysenberg (Treffpunkt Parkplatz gegenüber Freizeithaus)
44627 Herne

THEMA: Jeder ist herzlich willkommen – trainiert und untrainiert. Verschiedene Gruppen und Übungsleiter/innen stehen bereit!

REFERENTEN: Robert Herrmann und Team

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Robert Herrmann | Tel. 02323 44215



Unsere Leistungen:

- **Betreute Seniorenappartements**
- **Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege**
- **Ambulanter Dienst**
- **Umfangreiches Veranstaltungsprogramm**
- **Eigene Küche mit Restaurant und Café**



Überzeugen Sie sich selbst – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten

Zur-Nieden-Str. 1 a-d • 44651 Herne • Tel: (02325) 961-0
www.curanum.de • www.curanum-seniorenstift-herne.de



Themenabend des SSB Herne und des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ)

„Die Bewegung in der Herner Sportvereins-
und Selbsthilfelandchaft“

19:00 – 21:00 UHR

ORT: Sportjugendhaus Herne
Westring 263 | 44629 Herne

THEMA: Der SSB Herne und das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum laden gemeinsam zum Themenabend ein. Im Mittelpunkt steht „Die Bewegung in der Herner Sportvereins- und Selbsthilfelandchaft“. Sportvereine sowie Selbsthilfegruppen fragen nach Möglichkeiten der gemeinsamen Zusammenarbeit. Welche Chancen bieten neue Kooperationen? Können Herner Sportvereine Menschen in besonderen Lebenslagen durch Bewegung, Spiel und Sport unterstützen? Das Forum schließt den Austausch ein und bietet Raum, um Kontakte zu knüpfen. Eingeladen sind Interessierte, alle Vorstände und Übungsleiter der Sportvereine sowie alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen.

VERANSTALTER:

Stadtsportbund Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Gabriele Lau-Lüdke | Tel. 02323 16-3636

Zumba Fitness

20:00 – 20:50 UHR

ORT: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: In diesem Kurs verbinden sich einfach zu erlernende Choreographien und internationale Musik zu einem Tanz-Fitness-Erlebnis und einem Workout für den ganzen Körper.

REFERENTIN: Silke Freisenhausen

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz,
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

Elterninformation zum Alkohol-Parcours

ORT: Schule am Hölkeskampring
Hölkeskampring 2 | 44625 Herne

THEMA: Beim Alkohol-Parcours handelt es sich um fünf verschiedene Stationen, die nacheinander durchlaufen werden. An den einzelnen Stationen können die Eltern unterschiedliche Aspekte der Alkoholthematik kennenlernen, können sich aktiv beteiligen und erfahren sowohl etwas über die Gefahren des frühen als auch des übermäßigen Alkoholkonsums (Alkoholmissbrauch). Die Veranstaltung richtet sich an Eltern aller Schulformen. Um Anmeldung wird gebeten.

Ein Anmeldeformular ist im Netz verfügbar unter:
www.kadesch.de/Fachstelle-fuer-Suchtpraeventi.5.0.html.

VERANSTALTER: Kadesch, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung | Hauptstraße 94 | 44651 Herne
in Kooperation mit der Schule am Hölkeskampring,
Städt. Gemeinschaftshauptschule

ANSPRECHPARTNERIN: Marty Werdeker | Tel. 02325 3892

**Gesundheit und Finanzen. Bei welcher
Krankenkasse brauch ich mir
um beides keine Sorgen zu machen?**

**Jetzt
wechseln!**

Bei der IKK classic vom Bonus, Gesundheitskonto und Wahlтарifen jährlich mit bis zu 1.500 € profitieren.

Besuchen Sie uns:
Bebelstraße 22, 44623 Herne, Tel. 02323 9520-0.
Oder auf www.ikk-classic.de

ikk classic

DIENTAG

Gestärkt und aufrecht durch den Tag Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

8:45 – 9:45 UHR | 10:00 – 11:00 UHR

ORT: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Dagmar Ambrus

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Aktiv und engagiert im Alter

9:00 – 12:00 UHR

ORT: Caritasverband Herne
Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Informationen über Angebote für Senioren: Wie kann ich als älterer Mensch aktiv werden? Wo kann ich Kontakte knüpfen? Wo kann ich mich engagieren?

REFERENTIN: Mechthild Greifenberg

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e.V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Mechthild Greifenberg | Tel. 02323 92960-27

Wasser als Lebenselixier

9:00 – 12:00 UHR

ORT: AWO Begegnungsstätte Horsthausen
Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

THEMA: Die Veranstaltung für Senioren beleuchtet das Thema Flüssigkeit. Wie wichtig ist sie für unseren Körper, und in welchen Mengen brauchen wir sie? Gemeinsam werden Methoden entwickelt, sich das richtige Trinken anzueignen und kalorien- und zuckerarme Erfrischungsgetränke hergestellt.

REFERENTIN: Ute Gruber

VERANSTALTER: Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte
Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Gruber | Tel. 02323 981119

5 Tibeter – Körpermeditation

9:00 – 10:00 UHR

ORT: Gymnastikraum annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Der Weg zur seelischen Ausgeglichenheit: 5 heilsame Übungen für Körper, Geist und Seele, durch die man bei regelmäßiger Praxis beweglicher, lockerer und leistungsfähiger wird. Verbunden mit entspannender Meditation und heilsamer Visualisation wird die Wirkung verstärkt.

REFERENTIN: Alexandra Winkler

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Alexandra Winkler, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

Individuelle Kosmetikberatung mit Naturkosmetik von Dr. Hauschka

9:00 – 13:00 UHR | 15:00 – 17:00 UHR

ORT: convita Apotheke am EvK Eickel
Hordeler Straße 1 | 44651 Herne

THEMA: Unsere Kosmetikberaterin gibt individuelle Tipps abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, damit Sie die passende Pflege für Ihr Hautbild erhalten. Die Beratung ist kostenlos, lediglich um eine telefonische Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Nada Bennouna

VERANSTALTER: convita Apotheke am EvK Eickel
Hordeler Straße 1 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Nada Bennouna | Tel. 02325 587086

Gesundheit und Familie

9:00 – 11:00 UHR

ORT: Café 26
Von-der-Heydt-Straße 26 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Migrationshintergrund. Es werden Wege zur Gesundheitsförderung aufgezeigt und Möglichkeiten der Selbsthilfe vorgestellt. Außerdem gibt es Informationen über das Krankheitsbild Demenz und die Inanspruchnahme von passenden Hilfsangeboten.

REFERENT/INNEN: Klaus Winkler, Gesundheitsförderung Stadt Herne, Gabriele Lau-Lüdke, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

VERANSTALTER: Kommunales Integrationszentrum
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne in Kooperation mit dem Familienzentrum „Hand in Hand“

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Mai | Tel. 02325 6589-313

Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 – 12:00 UHR

ORT: Caritasverband Herne-Wanne
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Informationsgespräche und Beratung zu Kurangeboten für Mutter-Kind-Kuren, zum gemeinsamen Reisen im besten Alter und zu Freizeiten für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTIN: Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e.V.
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02325 9280-17

Seniorengymnastik

9:15 – 10:15 UHR

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

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

REFERENTINNEN: Ilse Bendner, Judith Pitz

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Selbsthilfegruppe für Parkinson-Erkrankte

10:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Die seit dem Jahr 1987 bestehende Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene und deren Angehörige ist vom Wanne-Eickeler Roten Kreuz „auf den Weg gebracht“ worden. Unter Anleitung einer Krankengymnastin wird eine spezielle Bewegungstherapie trainiert, durch die verlorene Bewegungsabläufe bewusst gemacht und neu eingeübt werden. Der infolge der Erkrankung verlangsamte Gedankenablauf der Patienten wird bei den Treffen durch Übungen der Wahrnehmungsfähigkeit gefördert. Gemeinsames Singen, das Chorsprechen von Gedichten und Sprech- und Sprachübungen kommen den Gruppenteilnehmern ebenso zugute wie die Erörterung neuerer medizinischer Erkenntnisse in der Therapie der Parkinsonschen Krankheit.

Gemeinsame Unternehmungen wie der jährliche Ausflug, eine Bildungsfreizeit sowie das Feiern von Festen im Jahreskreis gehören ebenfalls zum Gruppenleben. Im Miteinander erhalten die Betroffenen und deren Angehörige Anregungen für den Umgang mit der Erkrankung. Vor allem aber vermittelt die Gruppe Geborgenheit, Zuwendung und Trost von Menschen, die das gleiche Schicksal bewältigen müssen.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Praxis 
Naturheilkunde
und Lernberatung

Helga Jeschonnek
Heilpraktikerin

Altenhöfener Straße 103
44623 Herne
02323.9872083
info@naturheilpraxis-herne.de
www.naturheilpraxis-herne.de



Therapieschwerpunkte

Kinesiologische Behandlung
Pädagogische Behandlung
Wirbelsäulentherapie
nach Dorn-Breuß
Traditionelle Chinesische Medizin
Cranio-sacrale-Osteopathie
Mykotherapie

DIENSTAG

Gesundheitstag im Altenhilfezentrum

10:00 – 16:00 UHR

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

THEMA: Die BGW Bochum (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) hält einen Vortrag zum Thema Händehygiene und Hautschutz. Die Panda Apotheke bietet einen Gesundheitscheck an (Blutdruck messen, Zuckertest etc.). Hörgeräte Winkelmann berät und kontrolliert das Hörgerät. Die Firma Luttermann, Dienstleister im Gesundheitswesen, berät zu Ernährung, Inkoversorgung, Hilfsmitteln etc.

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Hüppe-Saatz
Tel. 02325 969-416 oder 02325 969-0

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:45 – 11:30 UHR

ORT: Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem Übungen zum Bereich Wortfindung und Formulierungen.

REFERENTINNEN: Ilse Bendner, Judith Pitz

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Aktuelle Therapiemöglichkeiten in der Behandlung der Volkskrankheit Arthrose Wahrheiten und Irrglauben

13:00 – 14:00 UHR

ORT: St. Anna Hospital, Konferenzraum 2. Etage
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Vortrag mit nachfolgender Diskussion und Möglichkeit der eigenen Fallbesprechung.

REFERENT: Dr. Oliver Meyer

VERANSTALTER: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Simone Stein | Tel. 02325 986-2000

„Hilfe ich kann nicht mehr!“

13:00 – 15:00 UHR

ORT: Gästehaus St. Elisabeth
Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung zum Thema Demenz. Vortrag und Diskussion für pflegende Angehörige zu Erkrankung, Umgang, Entlastungs- und Finanzierungsmodellen. Die zeitgleiche Betreuung der erkrankten Menschen ist im Gästehaus gesichert.

REFERENTEN: Frau Haupt, Dipl. Sozialpädagogin, Gerontopsychiatrische Beratung, Gabriele May-Witt, Soziale Beratung, Axel Böttcher, Dipl. Pflegewissenschaftler, Einrichtungsleitung und Pflegedienstleitung

VERANSTALTER: Gästehaus St. Elisabeth
Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Axel Böttcher, Gabriele May-Witt
Tel. 02325 9126-0

Armbad nach Kneipp

14:00 UHR

ORT: Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

REFERENTIN: Frau Schwarze

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-5800

Sport mit (chronischer) Arthrose

14:00 – 16:00 UHR

ORT: Trainingsraum annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

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

REFERENT: Ulrich Schröder, Diplomsporthelehrer

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Schröder, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

Versicherungen für Senioren 50Plus

14:00 – 16:00 UHR

ORT: Verbraucherzentrale Herne, 4. Etage, Raum 427
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Der demografische Wandel macht die Generation 50Plus für die Versicherer immer attraktiver. Was bedeutet dies jedoch für die Hernerin bzw. den Herner?

Aufgrund der veränderten Altersstruktur ist es jetzt an der Zeit, dass die älteren Herner Bürger sich mehr und mehr mit der privaten Altersvorsorge wie der privaten Pflegeversicherung auseinander setzen und über die verschiedenen Versicherungen aufgeklärt werden. Bei der Veranstaltung wird über die wichtigen und die weniger wichtigen Versicherungen gesprochen. Welche Versicherungen benötigen Singles, Familien oder Senioren? Wie kann die Versicherung günstiger werden statt immer teurer? Der Versicherungsberater Peter Rösler gibt Tipps und Empfehlungen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird jedoch um verbindliche Voranmeldung gebeten.

REFERENT: Peter Rösler, Versicherungsberater der VZ NRW

VERANSTALTER: Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ingrid Deutmeyer
Tel. 02323 44746 | herne@vz-nrw.de

Bewegt ÄLTER werden in Herne!

Spielegend gesund ernähren

15:00 – 18:00 UHR

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

THEMA: Der Ernährungsparcours umfasst vier „Stationen“, die sich jeweils einem Thema widmen: Zucker, Fett, Ballaststoffe und Vitamin C. An jeder Station sind drei themenbezogene Lebensmittel aufgebaut, davor entsprechend drei Mengen mit dem jeweiligen Stations-Inhaltsstoff (Würfelzucker, Fettwürfel, Ballaststoff oder Vitaminpulver). Die Lebensmittel sind mit Zahlen versehen, die Inhaltsstoffe mit Buchstaben. Die Teilnehmer erhalten eine Quizkarte, auf der ein Lösungssatz mit dreizehn Buchstaben gesucht wird. Anhand der Quizkarte können die Teilnehmer den Parcours durchlaufen und durch richtiges Zuordnen von Inhaltsstoffmengen zu den jeweiligen Lebensmitteln die richtigen Buchstaben für den Lösungssatz an die richtige Stelle auf der Karte eintragen.

REFERENTIN: Nadine Ladwein, Dipl. Oecotrophologin

VERANSTALTER: BKK vor Ort
Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum in Kooperation mit Barmenia Versicherungen und dem SSB Herne

ANSPRECHPARTNER: Michael Mehlkopf | Tel. 0234 479-2200

Killer hoher Blutdruck

15:00 – 16:00 UHR

ORT: St. Anna Hospital, Konferenzraum 2, 2. Etage
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen eines Arzt-Patienten-Seminars für Bluthochdruckpatienten und Interessierte werden folgende Themen angesprochen: medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung, Bluthochdruck und Sport, Vorsorge, richtige Ernährung.

REFERENT: Prof. Dr. med. Klaus Kisters
Chefarzt der Medizinischen Klinik 1

VERANSTALTER: St. Anna Hospital, Medizinische Klinik 1
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Prof. Dr. med. Klaus Kisters
Tel. 02325 986-2100

MYKOLETAL[®] system

Das ganzheitliche Behandlungssystem bei Nagelpilz

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche stellen wir Ihnen das neuartige, ganzheitliche Behandlungskonzept **Mykoletal System** vor und bieten Ihnen eine Detoxbehandlung – auf Wunsch in Kombination mit einer med. Fußpflege – zu Schnupperpreisen an.

DETOXBEHANDLUNG ~~NUR~~ **19,00 €** STATT 25,- €

**IN KOMBINATION MIT EINER
MED. FUSSPFLEGE** ~~NUR~~ **39,00 €** STATT 50,- €

31.03. bis 04.04.2014



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

Geeignet für: Patienten mit Nagelpilz, Arthrose, rheumatischen Beschwerden.

Nicht geeignet für: Schwangere, junge Mütter in der Stillzeit und Patienten mit: elektronischen Herzimplantaten wie Herzschrittmachern, Organtransplantaten.



A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH
Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne | Tel.: 02325/9012-0 oder - 23
www.zaenker-web.de | E-Mail: info@zaenker-web.de

DIENSTAG

SSB-Aktivtag „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“

15:00 – 18:00 UHR | 14:30 UHR (EINLASS)

ORT: Kulturzentrum

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Bewegung ist unbestritten ein wichtiges Lebensmittel für jeden Menschen, vor allem für Ältere. Der Aktivtag „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“ möchte motivieren, die Lebensqualität durch Bewegung, Spiel und Sport zu erhöhen, das eigene Leben aktiv und gesund zu gestalten. Kompetente Übungsleiter/innen aus Herner Sportvereinen stehen bereit, praktische Anregungen in Bezug auf Alltagsbewegungen zu geben, diese zu erklären und gemeinsam auszuprobieren.

Besonders Bereiche, die für die „Älteren“ wichtig sind, wie Stärkung des Geistes, Beweglichkeit, Sinnesorientierung, Kräftigung und Sturzprophylaxe werden eingehend beleuchtet. Teilnehmer, die zu regelmäßiger gemeinsamer Bewegung finden möchten, bekommen Informationen über das breite Spektrum der Herner Sportvereine, die für jedes Interesse und Bedürfnis ein Angebot haben.

Zu dieser Veranstaltung können sich alle Interessierten bei der Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“ im Stadtsportbund Herne e.V. oder über einen Sportverein anmelden.

KOOPERATIONSPARTNER: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne, Seniorensicherheitsberatung (SeSiBe), vertreten durch die Polizei NRW, Herner Pflegestützpunkt, Familien- und Krankenpflege Herne e.V., BKK vor Ort

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e.V.

Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“

SSB-Fachschaft „Sport der Älteren“

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Marion Wozniak, Fachschaftsleiterin des Stadtsportbundes Herne e.V.

Petra Thiele, Koordinatorin des Programms „Bewegt älter werden in NRW/Herne!“ | Tel. 02323 53693

Bewegungsspiele

15:00 – 16:00 UHR

ORT: Haus am Flottmannpark

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Bewegungsspiele für Rollstuhlfahrer

REFERENTIN: Frau Gersch

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

DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-59

„Die blaue Maschine“ von Heike Ellermann

16:30 UHR

ORT: Hauptbibliothek Wanne

Wanner Straße 21 | 44649 Herne

THEMA: Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren:

Eines Morgens steht mitten im Wald plötzlich eine seltsame blaue Maschine mit vielen bunten Bürsten, Zahnrädern und Kurbeln. Die Tiere im Wald wundern sich, für wen diese Maschine wohl gedacht sein könnte: Der Hirsch glaubt eine Schrubbmachine für sein Geweih darin zu sehen, der Igel eine Igel-Poliermaschine und der Hase gar eine Hasenohren-Kraulmaschine. Aufgeschreckt von dem Spektakel empfiehlt ein kleiner Marienkäfer den Tieren, den Biber am Fluss um Rat zu fragen. Der ist begeistert, als er endlich seine längst bestellte Zahnputzmaschine erhält! Eine Dia-Geschichte, die Lust auf Zähneputzen macht.

Für Kindergärten besteht die Möglichkeit, das Bilderbuchkino vormittags in einer geschlossenen Veranstaltung zu besuchen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

VERANSTALTER: Stadtbibliothek Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn | Tel. 02323 16-3122

Judo-Schnuppertrainingseinheiten für jedes Alter

16:30 – 18:00 UHR | 18:00 – 19:30 UHR

19:30 – 21:15 UHR

ORT: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Zielgruppengerechte Einführung in die Partner- und Zweikampfsportart Judo.

16:30 – 18:00 Uhr | Kinder (6 - 10 Jahre)

18:00 – 19:30 Uhr | Jugendliche (10 - 15 Jahre)

19:30 – 21:15 Uhr | Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

REFERENT/INNEN: Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling

Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



Judo-Schnuppertraining für Menschen mit Behinderungen

16:30 – 18:00 UHR | 18:00 – 19:30 UHR
19:30 – 21:15 UHR

ORT: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße
Königstraße 25 | 44652 Herne

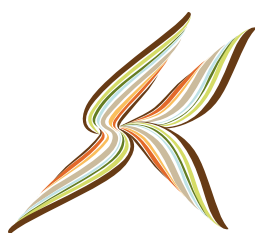
THEMA: Zielgruppengerechte Einführung in die olympische, paralympische und special olympische Zweikampfsportart Judo für

Menschen mit Behinderungen jeglicher Art und aller Altersgruppen.

REFERENT/INNEN: Nadine Rogausch, Jessica Kaßubeck, Volker Gößling und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling
Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



Praxis für Naturheilkunde
Sevim Kaya

Heilpraktikerin
Alternative Therapien

Heilpraktikerin
Humanistische Psychotherapie

Praxis für Naturheilkunde
Magdeburger Straße 54
44651 Herne

Fon 02325 636351
Fax 02325 636352
Web www.sk-naturheilpraxis.de
Mail info@sk-naturheilpraxis.de

Therapien

Klassische Homöopathie
Bachblütentherapie
Schüssler Salze

Narbenentstörung
Quaddeln
Eigenbluttherapie

Dorn-Breuss Therapie
Klassische Rückenmassage
Kopf und Gesichtsmassage
Schröpfkopfmassage
Hot Stone Massage
Fußreflexzonen-therapie
Handreflexzonen-therapie

Atemtherapie
Autogenes Training
Entspannung mit Klang
Therapie mit Klang

Hypnose
Ohrkerzen

Akupunktur
Ohrakupunktur
Moxibustion
Akupressur

Schröpfen
Kinesio Tape

DIENSTAG

Gesunder Darm – Gesunder Mensch Gesundheitsberatung für Frauen in Kombination mit sanfter Yogaarbeit

17:00 – 19:00 UHR

ORT: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

THEMA: Mittels Ernährungsberatung, Bewegung und Stressbewältigung z. B. durch sanfte Yogaarbeit werden gesundheitsfördernde Maßnahmen aufgezeigt und individuell erarbeitet. Sie sollen die Funktionalität des Darms positiv beeinflussen und somit nicht nur das Immunsystem, sondern auch das Wohlbefinden stärken können.

Bitte bringen Sie für diesen Termin eine Gymnastik- bzw. Yogamatte mit und ziehen Sie bequeme Kleidung an, die Sie in der Ausführung von Yogahaltungen nicht einengt.

REFERENTINNEN: Silke Bender, Melanie Teubener

VERANSTALTER: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Wissmann | Tel. 02323 16-2208

Hip Hop Tanztraining für Menschen ab 12

17:00 – 18:00 UHR

ORT: Jugendtreff „Am Freibad“ | Am Freibad 30 | 44649 Herne

THEMA: Immer dienstags treffen sich im Jugendtreff „Am Freibad“ Hip Hop Begeisterte zum gemeinsamen Tanztraining. Schaut einfach mal rein und macht mit – vielleicht habt ihr ja auch Lust, regelmäßig dazu zu stoßen und euch an kleinen Tanzaufführungen zu beteiligen. Also: einfach mal reinschnuppern!

REFERENTIN: Susanna Mazik

VERANSTALTER: Städt. Jugendtreff „Am Freibad“
Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

Behandlung der Zuckerkrankheit durch drastischen Gewichtsverlust – Wie geht das?

17:00 UHR

ORT: Kapelle im Evangelischen Krankenhaus Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) ist häufig verknüpft mit Übergewicht. Gewichtsverlust ist eine wirksame Möglichkeit, die Zuckerkrankheit zu verbessern oder gar ganz zum Verschwinden zu bringen. Leider fällt es den Betroffenen aber oft sehr schwer, ihr Gewicht drastisch zu vermindern. Neue Verfahren ohne Operation wie die Einlage eines Magenschlauchs (EndoBarrier) stehen auch in Herne zur Verfügung. Der Vortrag stellt Betroffenen mit Übergewicht und Zuckerkrankheit die Behandlungsmöglichkeiten vor.

REFERENT: Dr. Andreas Leodolter
Chefarzt Innere Medizin EvK, Ernährungsmediziner

VERANSTALTER: Evangelisches Krankenhaus Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dr. Andreas Leodolter | Tel. 02323 498-2051

Gesundheitssport für Alle ab 18 (inklusives Angebot)

– auch für Menschen mit Handicap und Demenz

17:30 – 18:45 UHR

ORT: Turnhalle der Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA:

In dieser Gruppe werden mit Spaß folgende Ziele verfolgt:

Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen

Sportliche Aktivität kann auf der emotionalen Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Angestrebt wird der Aufbau eines positiven Körperkonzepts sowie die Vermittlung von Wissen über die vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen körperlicher Aktivitäten.

Verminderung von Risikofaktoren

Gesundheitssportliche Maßnahmen wirken über das körperliche Training direkt auf Fettstoffwechsel, Blutzucker, Übergewicht oder das Immunsystem. Dies gilt auch für muskuläre Dysbalancen. Körperliche Aktivität wirkt sich dadurch vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Krebserkrankungen etc. aus.

Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Gesundheitssportliche Aktivitäten können über die Verbesserung der Muskelkraft dabei helfen, bestimmte gesundheitliche Probleme wie z. B. Rückenschmerzen zu bewältigen. Die Stimmungsverbesserung bei und nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität kann zudem zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen.

Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung bedeutet die regelmäßige Teilnahme an Gesundheitssport. Darüber hinaus führt regelmäßige sportliche Aktivität zu vielfältigen direkten gesundheitswirksamen Anpassungen des gesamten Lebensstils (Ernährung, Entspannung, Freizeitaktivitäten etc.). Langfristiges Dabeibleiben ist deshalb eine zentrale Zielsetzung gesundheitssportlicher Aktivitäten im Sinne der Herausbildung eines gesunden Lebensstils.

Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Eine bewegungsbezogene Gesundheitsförderung muss auch die Lebensverhältnisse, insbesondere die Bewegungsmöglichkeiten der Bevölkerung berücksichtigen. Profilierte Gesundheitssportangebote, qualifizierte Übungsleiter/innen, adäquate Räumlichkeiten und Geräte, kommunale Vernetzungen und Kooperationen sowie eine Qualitätssicherung in Bezug auf die Maßnahmen sind hier zielführend.

REFERENTIN: Petra Herrmann-Kopp

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Herrmann-Kopp | Tel. 0177 4544081

Mehr Lebensqualität bei chronischen Erkrankungen und Krebs

17:30 - 18:30 UHR

ORT: Praxis für alternative Gesundheitsmethoden
Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

THEMA: Lebensqualität trotz Chemo-/Strahlentherapie und bei chronischen Erkrankungen: Dieses Ziel kann durch bewährte Methoden erreicht werden. Die Naturheilkunde kann bestimmte Symptome lindern. Ein Vortrag informiert, und gezielte Fragen finden Antworten.

Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Jutta Mehla, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Jutta Mehla

Praxis für alternative Gesundheitsmethoden
Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Jutta Mehla | Tel. 0151 14315128

Frühjahrskur

17:30 - 19:00 UHR

ORT: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a (Seiteneingang City-Center) | 44623 Herne

THEMA: Wer hat nicht schon einmal unter Frühjahrsmüdigkeit gelitten? Wie aktivieren wir unseren Körper nach dem Winter, um zu neuen Energien zu gelangen? Die Frühjahrskur soll unsere Entgiftungssysteme stärken. Welche gibt es und wie können wir sie aktivieren? Wer möchte, darf während des Vortrags auch einige Tees probieren.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Naturheilpraxis Scheunemann

Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne | Tel. 02323 207292

Gesunder Rücken

18:00 - 18:45 UHR

ORT: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Tipps für den Alltag.

REFERENTIN: Grecia Beyer | Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz,
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

Gestärkt und aufrecht durch den Tag Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

18:15 - 19:15 UHR

ORT: Sporthalle des Gymnasiums Eickel
Gabelsberger Straße 22 | 44652 Herne

THEMA: In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungsformen zielen auf Muskelaufbau und -straffung, wobei insbesondere Bauch- und Rückenmuskulatur angesprochen werden. Teilnehmenden können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Anja Skiba

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Auch Selbsthilfegruppen müssen sich bewegen! Neue (andere) Wege in der Sucht-Selbsthilfe

18:30 UHR

ORT: Diakonie Herne, Begegnungszentrum
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

THEMA: In einer offenen Gesprächsrunde stellen die Suchtberatung und die Selbsthilfegruppen ihre Arbeit im Rahmen der Sucht-Selbsthilfe vor:

Projekte der Suchtberatung für unsere Gruppen

Gemeinsame Projekte und Aktivitäten aller Gruppen

Projekte und Aktivitäten der einzelnen Gruppen

Es wird Raum für einen regen Austausch geben, der durch Beiträge und Erfahrungsberichte unserer Therapeuten und von Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppen ergänzt wird.

REFERENTEN: Klaus Hackforth, Wolfgang Hammelmann

VERANSTALTER: Team Suchtberatung in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonisches Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Hammelmann

(Team Suchtberatung) | Tel. 02325 971813

Klaus Hackforth (Selbsthilfegruppen Sucht) | Tel. 02323 43091



DI | **01. April 2014**

Selbstheilungskräfte aktivieren mit Yoga

19:00 – 20:45 UHR

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

THEMA: Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System von Atem-, Körper- und Bewusstseinsübungen mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die anregende Wirkung dieser Übungen auf die Selbstheilungskräfte des Menschen ist hinreichend belegt und kann gezielt bewegungstherapeutisch eingesetzt werden. Ein Angebot für Einsteiger und Fortgeschrittene. Yogamatten sind vorhanden, lediglich bequeme (Sport)Bekleidung ist erforderlich.

REFERENT/INNEN: Anke Vecker, Werner Koberstein

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Briesack
Tel. 02325 374-265

Muskel-Aufbau-Training nach gesundheitlichen Aspekten

19:00 – 20:00 UHR

ORT: Turnhalle Vellwigstraße
Vellwigstraße 28 | 44627 Herne

THEMA: Wir wollen durch einen Gerätezirkel die geschwächte Muskulatur kräftigen. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Annegret Tomczak

VERANSTALTER: Turnverein
Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN:
Annegret Tomczak | Tel. 02323 32025

Judo-Schnuppertraining Speziell für Erwachsene (Wiedereinsteiger)

19:30 – 21:15 UHR

ORT: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Zielgruppengerechte Einführung in die Partner- und Zweikampfsportart Judo für erwachsene Wiedereinsteiger.

REFERENT/INNEN: Volker Gößling, Martina Rutkowski und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling
Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



Evangelisches Krankenhaus Herne

Betriebsstelle Herne
Wiescherstr. 24
Telefon 02323 . 498 - 0

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

Verwaltungsdirektor:
Werner Karnik
Ärztlicher Direktor:
Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff
Pflegedirektorin:
Beate Schlüter-Rickert



EvKHerne

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

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



**Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit**



Medizinische Kliniken am EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Eckhard Müller

Telefon 02323 . 498 - 9 2396

Allgemeine Chirurgie

Viszeralchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Kernen

Telefon 02323 . 498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff

Telefon 02323 . 498 - 2021

Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi

Telefon 02323 . 498 - 2029

Thoraxchirurgie

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

Telefon 02323 . 498 - 9 2212

Pneumologie

Chefarzt Prof. Dr. med. Santiago Ewig

Telefon 02323 . 498 - 9 2454

Neurologie

Chefärztin Dr. med. Sylke Düllberg-Boden

Telefon 02323 . 498 - 2031

Innere Medizin

Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel

Chefarzt Dr. med. Andreas Leodolter

Telefon 02323 . 498 - 2051

Frauenklinik

Chefärztin Luljeta Korca

Chefärztin PD Dr. Gabriele Bonatz

Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie Herne

Dres. Wittkämper, Becker,
Schulze, Luther, Labisch, Magin

Telefon 02323 . 1472 - 444

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren

Dr. med. Hanno Schäfers

Dr. med. Carin Scherer-Kohsik

zertifiziert nach KTO

www.evkh-herne.de

MITTWOCH

Kinästhetik-Event

9:00 – 16:30 UHR

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

THEMA: Die Veranstaltung möchte Pflegepersonal die Gelegenheit bieten, in die Kinästhetik hineinzuschnuppern. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, daher wird um vorherige Anmeldung gebeten.

REFERENT: Werner Grafen

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jörg Clewemann | Tel. 02325 969-470

Gesundheit und Familie

9:00 – 11:00 UHR

ORT: Kommunales Integrationszentrum
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Migrationshintergrund. Es werden Wege zur Gesundheitsförderung aufgezeigt und Möglichkeiten der Selbsthilfe vorgestellt. Außerdem gibt es Informationen über das Krankheitsbild Demenz und die Inanspruchnahme von passenden Hilfsangeboten.

REFERENT/INNEN: Klaus Winkler, Gesundheitsförderung Stadt Herne, Gabriele Lau-Lüdke, Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

VERANSTALTER: Kommunales Integrationszentrum
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Mai | Tel. 02325 6589-313

26. Herner Gesundheitswoche 2014 „Bewegte Stadt Herne“

Fachtagung Sport

des Ausschusses für den Schulsport für Lehrkräfte, Erzieher/innen, Übungsleiter/innen und Mitarbeiter/innen im Ganztag

Gesundheit der Lehrer/innen, Erzieher/innen, Übungsleiter/innen

im Rahmen der Fachtagung des Schulamtes für die Stadt Herne und des Bildungsbüros Herne
Gesundheitsmanager für Lehrer/innen und pädagogische Mitarbeiter/innen

Mittwoch, 02. April 2014, 10:00 – 16:00 Uhr

Mont-Cenis-Gesamtschule, Mont-Cenis-Str. 180, 44627 Herne

Programm: Stehcafé ab 9:50 Uhr

10:00 Eröffnung der Fachtagung in der MCG-Aula **Impulsreferat zu Gesundheitsmanagement für Lehrerinnen und Lehrer**

11:30 **Markt der Möglichkeiten** (Unterstützungsangebote in Herne)
Imbiss

12:30 - 14:00 / 14:15 - 15:45: 2 Workshop-Phasen

- **Organisatorische Hilfen u. Umgang mit heterogenen Gruppen in den Sportbereichen:**
Fußball / Basketball
Völkerball-Varianten
Bewegungslandschaften
- **Hamsterrad Schule – Zeit- u. Selbstmanagement** (Tanja Honka)
- **Burnout – Einblicke und Auswege** (Ina Bennink)
- **Entlastungsstrategien** (N.N.)
- **Lehrergesundheit stärken und erhalten** (Landesprogramm BuG)

Infos: **Volker Gößling** (Berater im Schulsport), Volker.Goessling@DSC-Judo.de
Hinweis: Die Fachtagung ist eine anerkannte Lehrer/innen-Fortbildung.

Anmeldung bis 26.03.2014 mit dem gewünschten Workshop (Erst-, Zweit- und Drittwunsch)
an das Schulamt für die Stadt Herne per E-Mail an maik.neumann@herne.de
oder telefonisch bei Maik Neumann unter 02323 / 16-3401



stadt**herne**

www.gesundheit-in-herne.de



Ausschuss
für den Schulsport
Herne



Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 – 12:00 UHR

ORT: Caritasverband Herne
Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Informationsgespräche und Beratung zu Kurangeboten für Mutter-Kind-Kuren, zum gemeinsamen Reisen im besten Alter und zu Freizeiten für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTIN: Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e.V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02323 92960-28

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:30 – 11:30 UHR TROCKENGYMNASTIK

ORT: DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

17:30 – 19:00 UHR WASSERGYMNASTIK

ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet, Solbad
Am Solbad 10 | 44652 Herne

THEMA: Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe des Roten Kreuzes in Wanne-Eickel besteht seit dem Jahr 1990. Wesentlicher Bestandteil der Gruppentreffen ist eine stabilisierende Krankengymnastik zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der durch Osteoporose eingeschränkten Belastbarkeit.

Die in den Gruppen durchgeführten Übungen sollen den Mitgliedern als Anregung für ein Heimtraining dienen, mit dem die vorhandene Knochensubstanz vermehrt oder zumindest erhalten werden kann. Atem- und Rückenübungen zur akuten Schmerzbekämpfung werden eingeübt, Wassergymnastik dient der zusätzlichen Mobilisation.

Die wöchentlichen Treffen bieten den Teilnehmer/innen die Möglichkeit zu erleben, wie andere Betroffene mit der Krankheit umgehen. Die sich daraus ergebenden Gespräche sowie Informationen zu medikamentösen Therapieangeboten, sinnvoller Ernährung und Risikofaktoren helfen, Ängste zu überwinden. Ziel ist es, die Betroffenen zu „Experten in eigener Sache“ zu machen. Gemeinschaftsaktivitäten tragen zum besseren Kennenlernen untereinander bei und begegnen drohenden Isolierungstendenzen.

REFERENTIN: Magdalene Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein | Tel. 02325 969500

Gesunde und ausgewogene Ernährung

10:00 – 10:45 UHR

ORT: Aufenthaltsraum Station 3, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

REFERENTIN: Birgit Peters, Oecotrophologin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Fit ab 50

10:00 – 10:45 UHR

ORT: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Ein Workout für den ganzen Körper mit altersgerechten Übungen für Junggebliebene.

REFERENTIN: Ömriye Wandt-Kopitz

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz,
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

„Guck mal was ich kann!“

Entwicklung vom Baby zum Kleinkind

10:00 – 12:00 UHR

ORT: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Jeden Tag entdecken Kinder ein Stückchen mehr von der Welt und entwickeln sich und ihre Fähigkeiten weiter. Die Veranstaltung soll Eltern zeigen, wie Kinder sich in den ersten 18 Lebensmonaten entwickeln, mit welcher Freude sie jeden Tag etwas Neues lernen und wie sie dabei sinnvoll unterstützt werden können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen, daher wird um Anmeldung gebeten.

REFERENTIN: Frau von der Lippe, Physiotherapeutin

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

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

Einführung in das Nordic Walking

10:00 – 13:45 UHR

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

THEMA: Nordic Walking ist der ideale Einstieg in sportliche Betätigung. Schon beim moderaten Training werden etwa 90% unserer Muskulatur beansprucht. Regelmäßig ausgeübt stärkt es das Immunsystem und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Voraussetzung dafür ist natürlich die Anwendung der richtigen Technik und die adäquate Dosierung. Informationen hierzu samt praktischer Anleitung erhalten Sie in dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENT/INNEN: Matthias Krol, Physiotherapeut, Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV), Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV), Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck, Nordic Walking Instructor (WFLV)

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

MITTWOCH

Hockergymnastik

11:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Hockergymnastik für Senioren zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und zur Sturzprophylaxe.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
DRK-Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Körperpflege-Workshop mit Naturkosmetik von Dr. Hauschka

11:00 UHR

ORT: convita Apotheke am EvK
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

THEMA: Tauchen Sie ein in die Naturkosmetik von Dr. Hauschka. Für die Teilnahme gibt es keine Altersbegrenzung. Erfrischt und gestärkt, entspannt und umsorgt genießt Ihr Körper die Pflege und Aufmerksamkeit, die in dem Workshop vermittelt wird.

REFERENTIN: Sandra Malik

VERANSTALTER: convita Apotheke am EvK
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Malik | Tel. 02323 1463542

Wirbelsäule

11:00 – 11:45 UHR

ORT: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Übungen für die Wirbelsäule sind die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Mit gezielten Übungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen.

REFERENTIN: Grecia Beyer

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz,
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

Bewegung und Sport bei Diabetes

11:00 – 12:30 UHR

ORT: Sporthalle des TV Wanne 1885 e.V.
Plutostraße 19 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Monika Stapel

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen

13:00 – 15:00 UHR

ORT: DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen hat sich im April 2001 gebildet und ist beim Wanne-Eickeler Roten Kreuz angesiedelt. Die Mitglieder treffen sich einmal in der Woche im Rotkreuzhaus zur Krankengymnastik, die unter Anleitung einer Krankengymnastin erfolgt, sowie zum Erfahrungsaustausch.

REFERENTIN: Ruth Schwan

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ruth Schwan | Tel. 02325 969-500

Vortrag „Umgang mit Demenz“

13:00 – 14:00 UHR

ORT: Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof
Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

THEMA: Der Vortrag informiert über den Umgang mit Demenz, die Symptome und die Diagnose sowie über Therapiemöglichkeiten und den Bezug zur persönlichen Biographie.

REFERENT: Herr Dr. Herzbruch

VERANSTALTER: Marseille-Kliniken AG, Senioren-Wohnpark
Koppenbergs Hof | Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Sven Heidrich | Tel. 02323 994923



Bewegung und Sport bei Diabetes

13:15 – 14:45 UHR

ORT: Seniorenzentrum St. Georg
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Monika Stapel

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

A Walk In The Park!

14:00 UHR

ORT: DRK Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park. Erholen Sie sich an der frischen Luft in Gesellschaft anderer Menschen. Im Anschluss findet ein gemütliches Kaffeetrinken im Café des Hauses statt.

REFERENT: Gerd Bollmann (MdB a. D.)

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
DRK Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein | Tel. 02325 969400

Sport mit Adipositas und Diabetes

14:00 – 16:00 UHR

ORT: Trainingsraum annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

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

REFERENT: Ulrich Schröder, Diplomsportlehrer

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Schröder, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

Fit in geselliger Runde

15:00 – 16:00 UHR

ORT: Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage
Mont-Cenis-Straße 267c | 44627 Herne

THEMA: Wer in geselliger Runde Körper und Geist mit gymnastischen Übungen in Schwung bringen möchte, ist hier richtig. Für die Veranstaltung gibt es keine Altersbeschränkung.

REFERENTIN: Susanne Ishorst

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e.V.
Rottbruchstraße 15 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Ishorst | Tel. 02325 92960-56

Dufte!

Natürlich pflegende Deos selber herstellen

15:00 – 16:00 UHR

ORT: Verbraucherzentrale Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Einige Inhaltsstoffe von handelsüblichen Deos werden in den Medien zunehmend als gesundheitlich bedenklich eingestuft. Durch die Verwendung von natürlichen Inhaltskomponenten sind handgefertigte Deos empfehlenswert für Gesundheit und Umwelt.

Der Workshop richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl bis 27.03.
per Tel. 02323 44746 oder Fax 02323 40048 oder Email:
herne.umwelt@vz-nrw.de.

REFERENTINNEN: Silke Gerstler (Verbraucherzentrale Herne),
Barbara Nickel (entsorgung herne)

VERANSTALTER:

Verbraucherzentrale Herne
Freiligrathstraße 12 (1. OG) | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Silke Gerstler | Tel. 02323 44746

entsorgung herne AÖR | Südstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Nickel | Tel. 02323 16-2427

Power, Entspannung und freche Früchtchen

Ein bewegter, traumhafter Nachmittag für 6 – 14jährige

15:30 – 18:00 UHR

ORT: Jugendtreff „Am Freibad“
Am Freibad 30 | 44649 Herne

THEMA: Wir wollen einen schönen Nachmittag zusammen verbringen, uns etwas auspowern, bei einer schönen Traumreise entspannen und die „frechen Früchtchen“ genießen.

REFERENTIN: Heike Borgwardt

VERANSTALTER: Städt. Jugendtreff „Am Freibad“
Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

MITTWOCH**02. April 2014****Ein bewegter und bewegender Nachmittag****16:00 – 18:00 UHR****ORT:** Hedwigs-Stübchen
Hauptstraße 311 | 44649 Herne**THEMA:** Die Veranstaltung wendet sich an Interessierte und Angehörige von Demenzerkrankten und Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz. Sie erfahren etwas über unsere Betreuungsangebote wie 10 Minuten-Aktivierung, Sinnes- und Orientierungstraining, Validation und die Vielfalt weiterer Möglichkeiten. Bei einer Tasse Kaffee werden Fragen beantwortet, gleichzeitig lernen Sie unsere Räumlichkeiten kennen.**REFERENTIN:** Schwester Hedwig Gamain
(gerontopsychiatrische Fachkraft)**VERANSTALTER:** Caritasverband Herne e.V., Sozialstation
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Rita Ludwig | Tel. 02325 9280-80**Wandern als Therapie****Die Jakobusgruppe des****St. Marien-Hospitals Eickel stellt sich vor****16:00 – 17:30 UHR****ORT:** Haus am Grünen Ring, Raum 19
Wilhelmstraße 37 | 44649 Herne**THEMA:** Ein Bildvortrag zu den gesundheitsfördernden Effekten des Wanderns auf dem Jakobusweg. Vorgestellt wird die 3. Etappe der Pilgergruppe von Görlitz bis Mlada Boleslaw mit vielen Insidertipps für alle, die zum ersten Mal auf dem berühmten historischen Pilgerweg wandern möchten.**REFERENT/INNEN:** Teilnehmer/innen der Jakobusgruppe**VERANSTALTER:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265**Moderne Verfahren zur Früherkennung
und Therapie des Prostatakrebses****Was Mann wissen muss****16:00 – 17:30 UHR****ORT:** Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**THEMA:** In dem Patientenseminar werden ausführlich folgende Fragen besprochen: Macht der PSA-Test zur Früherkennung Sinn? Gibt es Alternativen? PSA-Erhöhung nach mehreren Biopsien – was tun? Kann die moderne Bildgebung (Kernspin, Elastographie etc.) helfen? Roboterchirurgie: Eine echte Innovation im Vergleich zur offenen OP?

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 3648788.

REFERENT: Dr. med. Rein-Juri Palisaar, Oberarzt der Urologischen Klinik Marienhospital**VERANSTALTER:** Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung Marienhospital | Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788**Was ist wirklich pures Gift für die Leber?****Wie unsere „Ernährungsmanagerin“
über Speckröllchen entscheidet****16:00 – 20:00 UHR****ORT:** Kulturzentrum Herne, Raum 64 der VHS Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne**THEMA:** Die Informationsveranstaltung ergänzt aktiv den 17. Heraner Lebertag 2014 mit vielfältigen Angeboten. Was haben Melone, Löwenzahn, Grapefruit, Mariendistel, Artischocke und die passenden Schüssler-Salze gemeinsam? Sie sind echte Freunde unserer Leber, der Fettmanagerin Nr. 1 aller Organe. Die Leber ist das Multitalent im Körper, eine „Kläranlage“ - 24 Stunden im Dienst. Sie wandelt Cholesterin in Gallensäure und sorgt für Fettverdauung. Sie reguliert, filtert und hilft uns, Sacher-Torte und Käseschnittchen zu verdauen.

Doch scharfes, fettiges Essen ist ein gefährlicher Großangriff auf die Leber. Durch unbewusste Ernährung, Bakterien, Viren, Alkohol, Konservierungsstoffe, Nahrungsmittelzusätze wird sie stark beansprucht – und wehrt sich! Eine Leberstörung ist schleichend und unauffällig. Neben dem bekannten „Hüftgold“ können sich spürbar Leistungsschwäche, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Gewichtsveränderung, Völlegefühl und andere unliebsame Symptome einstellen.

Wir bieten Ihnen einen Informationsabend rund um die fünf größten Leber-Risiken im Alltag. Genießen Sie eine schmackhafte Ernährungsberatung zu eisenhaltiger Kost, Hepatitis als Diagnose, erhöhten Leberwerten, Fettleber und blicken Sie auf den Lebensstil, der unser Multifunktionstalent mehr oder weniger beeinflusst. Gehen Sie mit uns ans „Eingemachte“!

Aus pharmazeutischer Sicht werden Ihnen Schüssler-Salze, Hepatitisimpfungen – besonders bei Auslandsaufenthalten – und homöopathische Gesundheitsansätze zur Entgiftung und Entlastung der Leber vorgestellt. Leberfreundliche Kochtipps, Säfte, Tees und Präparate aus dem Reformhaus und der Natur helfen Ihnen, fettreichen Ballast abzuwerfen und Leber und Galle einen „schmackhaften Gefallen“ zu tun.

Ihren Einsatz für die Gesundheit belohnen wir als Krankenkasse sehr gern: Der AktivBonus der Knappschaft honoriert das Interesse an Fachvorträgen zum Thema Gesundheit & Prävention. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung bringt Ihnen nicht nur bares Geld – an unserem Infostand erhalten Sie 5 Bonuspunkte und haben einmal Zeit für sich und Freude an wertvollen, individuellen Gesprächen. Gern geschehen!

REFERENTINNEN: Katharina Teklote, staatl. geprüfte Diätassistentin, Bärbel Wigge, Ernährungsberaterin, Silvia Diko, PTA Pinguin-Apotheke Herne, Christiane Weilemann, Reformhausfachberaterin, Kezban Kilinc, Kundenberaterin Knappschaft Herne**VERANSTALTER:** Knappschaft, Geschäftsstelle Herne
Westring 219 | 44629 Herne**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Simone Förster | Tel. 02323 1406-71
Kezban Kilinc | Tel. 02323 1406-12

Email: kundenservice-recklinghausen@kbs.de

Renntabel.

Der AktivBonus der Knappschaft:
selber aktiv sein und profitieren.

knappschaft.de | 08000 200501 (kostenfrei)



Ihr Einsatz für Ihre Gesundheit zahlt sich aus: Mit dem AktivBonus belohnt die Knappschaft Versicherte für die Teilnahme an gesundheitsfördernden Angeboten. Ob Schutzimpfungen, Vorsorge oder Besuch von Gesundheitskursen, Fitness-Studios oder Sportvereinen – je mehr Sie für sich tun, desto mehr bekommen Sie von uns. Bei regelmäßiger Teilnahme am AktivBonus sogar bis zu 160 Euro. Mehr erfahren Sie unter www.knappschaft.de



KNAPPSCHAFT
DIE ERFINDER DER KRANKENKASSE

26. Herner Gesundheitswoche 2014 „Bewegte Stadt Herne“

Fachtagung

des Schulamtes für die Stadt Herne und des Bildungsbüros Herne
für Lehrkräfte und Mitarbeiter/innen im Ganztag

Gesundheitsmanagement für Lehrer/innen und päd. Mitarbeiter/innen

Mittwoch, 02. April 2014, 10:00 – 16:00 Uhr

Mont-Cenis-Gesamtschule, Mont-Cenis-Str. 180, 44627 Herne

Programm: Stehcafé ab 9:45 Uhr

10:00 Eröffnung der Fachtagung in der MCG-Aula

**Impulsreferat zu Gesundheitsmanagement für
Lehrerinnen und Lehrer und päd. Mitarbeiter/innen**

11:30 **Markt der Möglichkeiten** (Unterstützungsangebote in Herne)
Imbiss

12:30 - 14:00 und 14:15 - 15:45 Uhr: 2 Workshop-Phasen

- **Hamsterrad Schule – Zeit- u. Selbstmanagement** (Tanja Honka)
- **Burnout – Einblicke und Auswege** (Ina Bennink)
- **Entlastungsstrategien** (N.N.)
- **Lehrergesundheit stärken und erhalten** (Landesprogramm BuG)
- **Organisatorische Hilfen u. Umgang mit heterogenen
Gruppen in den Sportbereichen: Fußball / Basketball,
Völkerball-Varianten und Bewegungslandschaften**

Infos: **Volker Gößling** (Berater im Schulsport), Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Hinweis: Die Fachtagung ist eine anerkannte Lehrer/innen-Fortbildung.

Anmeldung bis 26.03.2014 mit dem gewünschten Workshop (Erst-, Zweit- und Drittwunsch)
an das Schulamt für die Stadt Herne per E-Mail an maik.neumann@herne.de
oder telefonisch bei Maik Neumann unter 02323 / 16-3401



stadt herne

www.gesundheit-in-herne.de



S Herner Sparkasse

**Ausschuss
für den Schulsport
Herne**



**BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN**



17. Herner Lebertag 2014

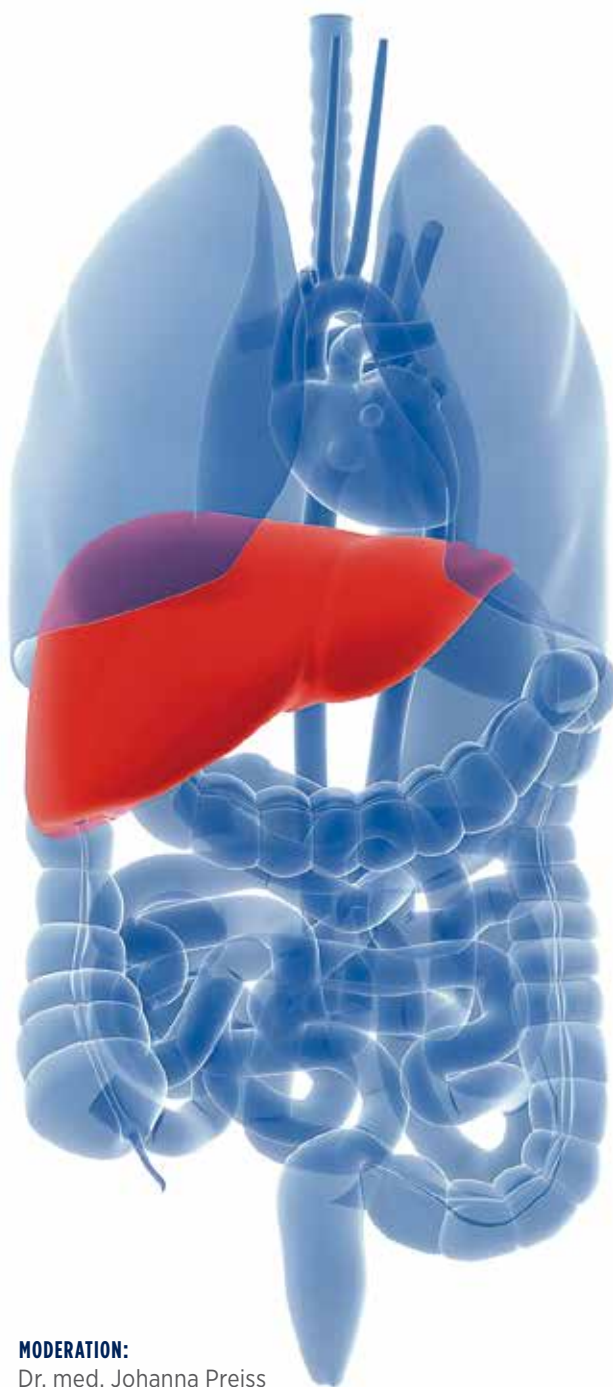
17:30 - 21:00 UHR / Eintritt frei

ORT: KULTURZENTRUM HERNE | VHS-SAAL

WILLI-POHLMANN-PLATZ 1 | 44623 HERNE

Programm:

- **Begrüßung:**
17 Jahre Herner Lebertag
Irene van Dongen (SHG)
- **Wann sind erhöhte Leberwerte problematisch?**
Eine Kritische Bewertung
PD Dr. med. A. Gillessen, Münster
- **Hepatitis – Fakten und Mythen**
Ingo v. Thiel - Deutsche Leberhilfe e.V., Köln
- **Leber-Hirnstörung:**
alte und neue Behandlungsmöglichkeiten?
Dr. med. A. Leodolter, Herne
- **Lebertransplantation in Deutschland:**
„Ist eine neue Leber käuflich“?
Prof. Dr. med. A. Canbay, Essen
- **Patienten berichten über ihre Erkrankungen**
Moderation: Prof. Dr. med. H. Hartmann,
Dr. med. C. Mittrop, Herne
- **Pause**
- **Neues zur Hepatitis B**
Dr. med. G. Felten, Herne
- **Eisenspeicherkrankheit und alpha1-AT-Mangel – Gibt es Fortschritte?**
Dr. med. A. Giese, Herne/Bochum
- **Die Hepatitis C wird für alle heilbar!**
„Die Revolution beginnt jetzt“
Dr. med. D. Hüppe, Herne



MODERATION:

Dr. med. Johanna Preiss

VERANSTALTER:

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.
Hepatitis Selbsthilfe e.V. - Herne/Bochum

KONTAKT:

Dr. med. Dietrich Hüppe
Prof. Dr. Heinz Hartmann
Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Herne
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220
Irene van Dongen
Waltraud Kowalski
Hepatitis SHG Herne
Tel. & Fax 02361 9084035

MITTWOCH

Biodanza

16:00 – 17:00 UHR

ORT: Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

Tanz und Bewegung für jedermann: Erleben Sie Entspannung pur durch Bewegung ohne Choreographie, bei der Sie sich von den Rhythmen der Musik leiten lassen. Die Veranstaltung ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

REFERENTIN: Frau Springorum

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-59

Paddel dich fit

„Finde heraus, was gut für dich ist!“

16:30 – 18:00 UHR

ORT: Bootshaus KCR II Rhein-Herne-Kanal
(am Juliahafen, Kanalbrücke)
Hertener Straße 24 | 44653 Herne

THEMA: Drachenbootsnuppertour ab 14 Jahre. Gute Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung; zusätzliche Schwimmwestenpflicht (werden vom Verein gestellt). Die Veranstaltung dient der Förderung der Gemeinschaft und sozialen Kontakte sowie dem Muskelaufbau und der Rückenstärkung in der Natur und an der frischen Luft.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Turnschuhe, evtl. Regenkleidung, Brillenband, ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, zweites Paar Schuhe, Handtuch). Weitere Infos unter www.ct-wanne.de.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt, daher wird um Anmeldung gebeten unter drachenboot@ct-wanne.de.

REFERENTIN: Ines Slembek

VERANSTALTER: Canu-Touring Wanne 32/02 e.V.
Hordeler Straße 12 | 446519 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ines Slembek | Tel. 02325 48935

Kanuaktionstag mit der Vätergruppe des KI

16:30 – 18:00 UHR

ORT: Canu-Touring Wanne 32/02 e.V.
Hordeler Straße 12 | 44651 Herne

THEMA: Die Infoveranstaltung für Väter dient der Vorbereitung eines ganztägigen Kanuaktionstages mit der Vätergruppe des KI und deren Kindern.

REFERENT: Gregor Slembek

VERANSTALTER: Stadt Herne, KI - Kommunales Integrationszentrum
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gürkan Uçan | Tel. 02325 6589-313

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

16:30 – 17:30 UHR

ORT: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Dagmar Ambrus

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Starke Kids

Gesundheitssport für 6 – 12jährige Kinder mit Adipositas oder motorischen Schwierigkeiten

17:00 – 18:00 UHR

ORT: Gymnastikraum der Janosch-Schule
Bismarckstraße 82 | 44629 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an Kinder mit Adipositas oder motorischen Schwierigkeiten. Es bietet ausreichend Raum und Zeit, Freude an der Bewegung zu erfahren, mobiler zu werden im Alltag und so z. B. länger laufen oder Treppen hoch rennen zu können. Vielfältige Bewegungs- und Spielsituationen werden als eigenständig aktiv und selbstwirksam erlebt. So gelangen die Kinder zu mehr Selbstvertrauen. Sie können zwischenmenschliche Kontakte mit anderen Kindern knüpfen und durch die Zusammenarbeit von Verein und Eltern an Mobilität gewinnen. Eine wertschätzende Vereinsmitarbeiterin steht ihnen jederzeit zur Seite und hilft, ihre Talente zu entwickeln.

REFERENTIN: Manuela Arnold-Klatt

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Arnold-Klatt | Tel. 0176 92266813

Vital & sicher – Moderne Sturzprävention

17:30 – 19:00 UHR

ORT: AOK-Gesundheitszentrum
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

THEMA: Informationsveranstaltung zum Thema „Moderne Sturzprävention“ für Vereine, Kursleiter/innen sowie Interessierte mit den Inhalten:

- **Risikofaktor Bewegungsmangel**
- **Bedeutung sportlicher Aktivität für die Gesundheit im Kontext der Sturzprävention**
- **Möglichkeiten der Umsetzung moderner Sturzprävention**

Anmeldung bis zum 25.03.2014 unter Tel. 02323 144-502, Jutta Holecek (jutta.holecek@nw.aok.de)

REFERENT: Christian Kunert, Dipl. Sportlehrer

VERANSTALTER: AOK NordWest, Kundencenter Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wilfried Menke | Tel. 02323 144-101

Fit und gesund

18:00 – 19:00 UHR

ORT: Turnhalle der Erich-Fried-Gesamtschule
Horststraße Ecke Bielefelder Straße | 44625 Herne

THEMA: Ein Allround-Gesundheitssportprogramm in der Halle für Frauen ab 25 Jahren. Für eine gesunde Körperhaltung werden mit Hilfe von Geräten, wie z. B. Gymnastikstab, Medizinball oder Hanteln, Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert.

REFERENTIN: Tanja Peters-Vogel, Wellness-Gesundheits-Trainerin

VERANSTALTER: TuS Holsterhausen 1928 e.V.
Hebbelstraße 3 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Peters-Vogel | Tel. 0176 96422711

Gestärkt und aufrecht durch den Tag Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

18:00 – 19:15 UHR

ORT: Sporthalle der Horstschule
Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Brigitte Grand

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Leichter lernen, klarer denken - mit BrainGym

18:00 – 19:00 UHR

ORT: Sitzungssaal des Rathauses Wanne
Rathausstraße 20 | 44649 Herne

THEMA: Bewegung ist das Tor zum Lernen – unter diesem Motto hat der amerikanische Pädagoge Paul Dennison eine Reihe einfacher Bewegungs- und Berührungsübungen zur Steigerung der Lern- und Denkfertigkeit entwickelt, die er zusammengefasst BrainGym nannte.

Die Übungen aus dem BrainGym helfen Menschen jeden Alters, ihr gesamtes Gehirnpotential besser zu nutzen und einen klaren Kopf zu bewahren. Das eigene Gehirn zu trainieren ist Voraussetzung für gute Leistungen beim Rechnen, Schreiben, Lesen, Erinnern und Merken. Der Vortrag vermittelt Hintergründe und Zusammenhänge von Bewegung und Lernen. Konkrete Beispiele verdeutlichen die Wirkungen einzelner BrainGym-Übungen. Im Anschluss werden einige BrainGym-Übungen gemeinsam durchgeführt und erläutert.

REFERENTIN: Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Praxis für Naturheilkunde und Lernberatung
Helga Jeschonnek | Altenhöfener Straße 103 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Helga Jeschonnek | Tel. 02323 9872083

Laufen und Walken (verschiedene Gruppen und Leistungsstärken)

18:00 – 19:00 UHR

ORT: Gysenberg
(Treffpunkt Parkplatz gegenüber Freizeithaus)
44627 Herne

THEMA: Jeder ist herzlich willkommen – trainiert und untrainiert. Verschiedene Gruppen und Übungsleiter stehen bereit!

REFERENTEN: Robert Herrmann und Team

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstr. 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Robert Herrmann | Tel. 02323 44215

Bewegung, Spiel und Sport für 6-10jährige Mädchen

18:15 – 20:00 UHR

ORT: Sporthalle Westring
Westring 201-203 | 44629 Herne

THEMA: Bewegung, Spiel und Sport sind elementare und unverzichtbare Bestandteile einer ganzheitlichen kindlichen Entwicklung. Sie können in vielfältiger Weise die sprachliche, körperliche, emotionale und intellektuelle Entwicklung positiv beeinflussen. Das Angebot fördert gleichermaßen die motorischen wie auch die kognitiven und sozialen Kompetenzen der Kinder.

REFERENTIN: Manuela Arnold-Klatt

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Arnold-Klatt | Tel. 0176 92266813

Qigong zum Mitmachen

Die Heilgymnastik der Chinesen,
ist das was für mich?

18:30 UHR

ORT: Hauptbibliothek Wanne
Wanner Straße 21 | 44649 Herne

THEMA: Qigong ist eine gesundheitsfördernde Selbstübemethode, die auf selbstregulierender Basis Medizin und Sport miteinander verbindet. Dadurch wird Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Die Heilpraktikerin und Autorin des Buches „Selbsteilung durch Qigong“, Petra Stolle, hält einen einführenden Vortrag über Qigong und seine Wirkungsweise. Anschließend folgen praktische Übungsfolgen zum Mitmachen, die Teilnehmer können somit bereits erste Wirkungen von Qigong selbst erfahren.

Petra Stolle hat neben ihrem Buch auch eine DVD mit dem Titel „Qigong: Entspannung und Kraft nach der traditionellen chinesischen Medizin“ herausgebracht. Sowohl das Buch als auch die DVD können in der Hauptbibliothek Herne-Mitte entliehen werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Eintrittskarten sind für einen Unkostenbeitrag von 4 € in den Hauptbibliotheken Herne-Mitte und Herne-Wanne erhältlich.

REFERENTIN: Petra Stolle, staatl. gepr. Heilpraktikerin, Qigong- und Reiki-Lehrerin

VERANSTALTER: Stadtbibliothek Herne
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn | Tel. 02323 16-3122

Spiel, Sport und Bewegung

19:00 – 20:30 UHR

ORT: Sporthalle der Königin-Luisen-Schule
Wilhelmstraße 88 | 44651 Herne

THEMA: Das Breitensportprogramm richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Eingeladen sind alle, die sich gern in einer Gruppe sportlich betätigen wollen – auch wenn sie schon länger keinen Sport mehr gemacht haben. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung und Ballspielen.

REFERENT/INNEN: Anke Vecker, Bewegungstherapeutin, Matthias Krol, Physiotherapeut

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne in Kooperation mit dem Stadtsportbund Herne e.V.

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Yoga

19:15 – 20:00 UHR

ORT: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Klassische Yoga-Übungen mit dem ganzheitlichen Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

REFERENTIN: Ute Pajrowski-Elimer

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz,
Silke Freisenhausen | Tel. 02325 569719

Judo-Schnuppertraining

Speziell für Erwachsene (Neulinge)

19:30 – 21:00 UHR

ORT: Judoraum der Sporthalle im Sportpark Eickel
Im Sportpark 10 | 44652 Herne

THEMA: Zielgruppengerechte Einführung in die Partner- und Zweikampfsportart Judo für erwachsene Neueinsteiger.

REFERENT/INNEN: Volker Gößling, Martina Rutkowski
und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße. 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Alkoholismus – eine Familienkrankheit

19:30 – 21:30 UHR

ORT: Ev. Gemeindezentrum
Zeppelinstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Gemischtes Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker sowie Al-Anon, Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern.

REFERENTEN: Gruppensprecher

VERANSTALTER: Anonyme Alkoholiker / Al-Anon

ANSPRECHPARTNER: Klaus | Tel. 01577 4397189





Das gute Gefühl von Nähe. Willkommen bei Ihren Stadtwerken!

Nähe ist wichtig – in jeder Beziehung. Deshalb kümmern wir uns bei den Stadtwerken ganz persönlich um Ihre Wünsche. Die vertrauten Gesichter in unserem KundenCenter am Berliner Platz, die kompetenten Techniker des Gasgeräte-Services oder das Gespräch mit unserem mobilen Energieberater – bei uns steht der individuelle Kontakt im Vordergrund. Nichts liegt näher als Ihre Stadtwerke, wenn es um zuverlässige Versorgung und Service mit Herz geht.

www.stadtwerke-herne.de/persoendlich

stwh STADTWERKE
HERNE
Für ein Leben voller Energie.

DONNERSTAG

Wiederaufbau und Stärkung der Muskulatur

8:30 – 11:30 UHR | 15:30 – 19:00 UHR

ORT: DRK-Haus
Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

THEMA: Muskelaufbautraining an Sportgeräten zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit und zur Sturzvorbeugung.

REFERENTIN: Frau Heinemann

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Groth | Tel. 02325 969-491

Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 – 12:00 UHR

ORT: Caritasverband Herne
Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Informationsgespräche und Beratung zu Kurangeboten für Mutter-Kind-Kuren, zum gemeinsamen Reisen im besten Alter und zu Freizeiten für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTIN: Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e.V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02323 92960-28

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene 55Plus

9:15 – 10:15 UHR | 10:30 – 11:30 UHR

ORT: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENT: Klaus Schlicker

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Seniorengymnastik

9:15 – 10:15 UHR

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

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

REFERENTINNEN: Ilse Bendner, Judith Pitz

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:30 – 11:30 UHR TROCKENGYMNASTIK

ORT: DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe des Roten Kreuzes in Wanne-Eickel besteht seit dem Jahr 1990. Wesentlicher Bestandteil der Gruppentreffen ist eine stabilisierende Krankengymnastik zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der durch Osteoporose eingeschränkten Belastbarkeit.

Die in den Gruppen durchgeführten Übungen sollen den Mitgliedern als Anregung für ein Heimtraining dienen, mit dem die vorhandene Knochensubstanz vermehrt oder zumindest erhalten werden kann. Atem- und Rückenübungen zur akuten Schmerzbekämpfung werden eingeübt, Wassergymnastik dient der zusätzlichen Mobilisation.

Die wöchentlichen Treffen bieten den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu erleben, wie andere Betroffene mit der Krankheit umgehen. Die sich daraus ergebenden Gespräche sowie Informationen zu medikamentösen Therapieangeboten, sinnvoller Ernährung und Risikofaktoren helfen, Ängste zu überwinden. Ziel ist es, die Betroffenen zu „Experten in eigener Sache“ zu machen. Gemeinschaftsaktivitäten tragen zum besseren Kennenlernen untereinander bei und begegnen drohenden Isolierungstendenzen.

REFERENTIN: Magdalene Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein | Tel. 02325 969500



Älter werden – fit bleiben

9:30 – 10:45 UHR

ORT: Gemeindehaus der Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu
Altenhöfener Str. 31 | 44623 Herne

THEMA: Bewegungsangebot für Frauen der 60Plus-Generation. Die Trainingsstunde wird effektiv gestaltet und ist dabei nicht überfordernd. Inhalte sind Stärkung und Kräftigung der Muskeln, Erhaltung der geistigen Fitness, Gleichgewichtstraining und Entspannung.

REFERENTIN: Tanja Peters-Vogel, Wellness-Gesundheits-Trainerin

VERANSTALTER: Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu
Altenhöfener Str. 31 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Tanja Peters-Vogel | Tel. 0176 96422711

Wohlbefinden durch den Einsatz von Kräutern und ätherischen Ölen

10:00 – 12:00 UHR

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

THEMA: Ätherische Öle können Schmerzen lindern, Fieber senken oder den Körper entspannen. Auch eine Handmassage schafft Wohlbefinden und Entspannung.

REFERENTINNEN: Frau Zawieja, Frau Losse

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
DRK-Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Hüppe-Saatz | Tel. 02325 969-416

Bürostuhlmassage

10:00 – 16:00 UHR

ORT: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: An diesem Tag wird eine jeweils 15minütige Massage auf dem Bürostuhl angeboten. Interessierte tragen sich bitte in eine Liste ein, die vor dem Raum ausliegt.

REFERENTEN: Pierre Etscheid, Heilpraktiker und Massagetherapeut,
Sabine Rohn, Shiatsu- und Massagetherapeutin

VERANSTALTER: Urban Med Heil & Wellness Praxis
Bergmannstraße 17 | 44809 Bochum

ANSPRECHPARTNER: Pierre Etscheid | 0162 8792053

Klangentspannung

10:00 – 13:00 UHR

ORT: Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund. Wellness, Entspannung, Loslassen – auch in diesem Jahr ein Bedürfnis vieler Frauen in der Herner Gesundheitswoche. Wir wissen, Entspannung tut uns gut und fördert unsere Gesundheit.

Eine besondere Variante ist die Entspannung mit Klang. Haben Sie schon von Entspannung mit Klang gehört? Sind Sie neugierig und wollen etwas Neues ausprobieren? Hier ist die Gelegenheit: Sevım Kaya, Heilpraktikerin für Alternative Therapien und Humanistische Psychotherapie, führt Sie ein in die Welt des sich Wohlfühlens und Loslassens, mit Übungen zur Körperwahrnehmung, kleiner Meditation, Beobachtung des Atems bis hin zur Tiefenentspannung mit Klang.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Decken, Kissen etc. Und bringen Sie auch Ihre Freundinnen mit! Wir freuen uns auf Sie!

REFERENTIN: Sevım Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Wissmann | Tel. 02323 16-2208

Sanft und natürlich behandeln mit Wickeln und Aromamischungen

10:00 – 11:00 UHR

ORT: convita Apotheke am EvK Eickel
Hordeler Straße 1 | 44651 Herne

THEMA: Der Vortrag informiert darüber, wie man mit Wickeln schon bei Kindern von klein auf Erkältungen behandeln, Bauchschmerzen lindern und das Einschlafen fördern kann. Durch die Zugabe von Aromamischungen wird die Heilung zusätzlich unterstützt. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Maike Ernst

VERANSTALTER: convita Apotheke an der Akademie
Mont-Cenis-Str. 267 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Maike Ernst | Tel. 02325 50595

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:45 – 11:30 UHR

ORT: Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße. 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem Übungen zum Bereich Wortfindung und Formulierungen.

REFERENTINNEN: Ilse Bendner, Judith Pitz

VERANSTALTER: St. Marien-Hospital Eickel

KLINIK für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

DONNERSTAG

Klettern

12:00 UHR

ORT: Kletterzentrum Neoliet
Flottmannstraße 53h | 44807 Bochum

THEMA: Klettern macht Spaß und beansprucht die volle Konzentration auf das Hier und Jetzt. Ein idealer Sport zum Abschalten, zur Förderung von Kondition, Bewegungsflexibilität und motorischer Koordinationsfähigkeit. Praktische Einführung mit Anleitung zum Klettern und Sichern.

Um telefonische Anmeldung bis zum 31.03.2014 wird gebeten unter Tel. 02325 374270 (Evelyn Habermehl).

REFERENTINNEN: Evelyn Habermehl, Tanja Rieper

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Einführung in die Angehörigenschulung Demenz „Hilfe beim Helfen“

14:00 – 16:00 UHR

ORT: Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

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

REFERENTIN: Annette Haupt, Dipl.-Sozialarbeiterin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Spiele ist keine Frage des Alters!

14:00 – 17:00 UHR

ORT: AWO Tagespflege für Senioren
Poststraße 38 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Senioren und Kinder. Es wird gemeinsam gebastelt und gespielt (z. B. Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Seidenmalerei, Basteln mit Wolle).

Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte, Tagespflege für Senioren | Poststraße 38 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Naumtschuk | Tel. 02323 228433

Die Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege am EvK Herne

14:00 UHR

ORT: Evangelisches Krankenhaus Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Auf der Informationsbörse für Ausbildungsberufe im Gesundheitswesen wird die Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege vorgestellt. Zusätzlich bietet das EvK eine begleitende Führung durch das Krankenhaus an. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 Personen begrenzt. Interessenten können sich im Rahmen der Veranstaltung von 8:00 – 12:00 Uhr am Emschertal Berufskolleg, Steinstraße 17, 44652 Herne anmelden.

REFERENT / INNEN: Martin Hückelmann, Andrea Zimmermann

VERANSTALTER: Zentrale Krankenpflegeschule der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Martin Hückelmann, Andrea Zimmermann | Tel. 02323 498 -2127 oder -2300

I Sozialstation

Selbstständig leben – solange es geht.

Ambulante Hilfen, die Ihnen das Leben erleichtern: Altenpflege – Krankenpflege – Ambulante psychiatrische Pflege – Hausnotruf – Haushaltsnahe Dienste und mehr ...

Lassen Sie sich beraten!



02323-9296060, Schulstr. 16
02325-928080, Hospitalstr. 12



Caritas-Sozialstationen

Inklusion in Herne?

14:00 UHR

ORT: Herner Innenstadt, Wasserbrunnen
Bahnhofstraße | 44623 Herne

THEMA: Sensibilisierung durch Nachempfinden: In der Herner Innenstadt möchten Kinder anhand eines Parcours, der mit Hilfsmitteln wie z. B. Rollstuhl, Rollator, Krücken, Augenbinden zu überwinden ist, auf die Menschen mit Behinderungen in unserer Stadt aufmerksam machen.

REFERENTIN: Nurray Sülü, Kinderanwältin Bibi Buntstrumpf

VERANSTALTER: Kinderanwältin Bibi Buntstrumpf
Dorstener Straße 260 | 44625 Herne in Kooperation mit der OGS der James-Krüss-Schule

ANSPRECHPARTNERIN: Nurray Sülü | Tel. 02325 77737

Tanz kennt kein Alter

14:30 – 17:00 UHR

ORT: Thomas-Morus-Haus
Widumer Straße 23a | 44627 Herne

THEMA: Tanzen kennt kein Alter, hält fit, lässt den Alltag und die Sorgen vergessen, bringt gute Laune und fördert Begegnung und Miteinander. Eingeladen sind tanzfreudige Senioren, die Tänze in Gruppen, zu zweit oder im Kreis kennenlernen möchten.

REFERENTIN: Traudel Moschner

VERANSTALTER: Caritas-Konferenz St. Peter und Paul
Widumer Str. 4 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Traudel Moschner | Tel. 02323 390189

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 – 16:30 UHR

ORT: DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Bewegung durch Tanz, anschließend gemütliches Zusammensitzen.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Entspannung vertiefen

Tibetische Klangschaalen ergänzen das Autogene Training

15:00 UHR

ORT: Ruheraum der Tagesklinik 2/3, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 1 | 44651 Herne

REFERENT: Hubert Klein, Dipl.-Sozialarbeiter

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265



convita – Die gute Entscheidung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

www.convita-apotheken.de

 **convita apotheken**
Aktiv für Ihre Gesundheit.

DONNERSTAG

Einfluss von Sport und Bewegung auf die Psyche

15:00 – 16:30 UHR

ORT: Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Vorgestellt wird der Einfluss von Bewegung auf das seelische Wohlbefinden, basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen. Übungen aus der Praxis und ein Überblick zum Therapieangebot des St. Marien-Hospitals Eickel illustrieren den Stellenwert bewegungstherapeutischer Behandlung bei der Bewältigung von Lebenskrisen.

REFERENT / INNEN: Dr. med. Peter W. Nyhuis, Chefarzt und Ärztlicher Direktor, Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck, Anke Vecker, Körperpsychotherapeutin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Infotag Freundeskreis für Stomaträger

15:00 – 17:00 UHR

ORT: Ferdinand Dienst Haus
Hermannstraße 10 | 44645 Herne

THEMA: Infotag mit Infoständen rund um die Versorgung künstlicher Ausgänge und Darmkrebs.

REFERENTEN: Freundeskreis für Stomaträger, Paracelsus-Apotheke, Ferdinand Dienst Haus und weitere Versorgungsfirmen

VERANSTALTER: Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

ANSPRECHPARTNERIN: Doris Owicki, Gruppensprecherin und Krankenbesuchsdienst | Tel. 02323 203423



Ihr kommunales Wohnungsunternehmen im Zentrum des Ruhrgebiets

Zuhause in Herne

Wir sorgen dafür, dass Sie sich in Ihrem Zuhause rundum wohlfühlen.

**Mietwohnungen für jeden Geschmack
jede Altersgruppe
jedes Bedürfnis**

Mehr als nur ein Dach über dem Kopf!

HGW

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH **Kirchhofstraße 5 - 44623 Herne**

www.hgw-herne.de - Tel.: 0 23 23 / 19 09-0

Design: 4d-datenservice

Gefäßsport

15:00 UHR

ORT: Sporthalle des Ev. Krankenhauses Herne
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Der Gefäßsport richtet sich an Menschen mit Gefäß-erkrankungen, bei denen es zu einer Mindestversorgung der Muskulatur mit Blut und Sauerstoff kommt. Ursache hierfür sind Verkalkungen der Blutgefäße und damit einhergehend Engstellen und Verschlüsse der Hauptschlagader sowie der Becken- und Beinschlagadern. Erreichen diese ein gewisses Ausmaß, treten Durchblutungsstörungen auf. Die Betroffenen bekommen dann nach einer zum Teil kurzen Gehstrecke krampfartige Schmerzen in den Beinen, meist in den Waden oder Oberschenkeln, die oft mit einem Muskelkater verwechselt werden.

Ziel der Behandlung von Durchblutungsstörungen der Beine ist es, die Blut- und Sauerstoffversorgung so weit zu verbessern, dass sich die Patienten wieder schmerzfrei bewegen können. Zu den konservativen Therapiemaßnahmen zählt dabei intensives Gehtraining.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Christiane Roscher, Fachübungsleiterin

VERANSTALTER: ReVital e.V.

Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Sport, Spiel und Spaß

15:00 – 17:00 UHR

ORT: Turnhalle Wananas | Treffpunkt: Jugendtreff „Am Freibad“
Am Freibad 30 | 44649 Herne

THEMA: Gemeinsames Bewegen macht Spaß! Spiel- und Sportaktion für 6 – 14jährige. Lasst euch überraschen und bringt ruhig Ideen und Wünsche mit!

Bitte bequeme Sportkleidung und -schuhe mitbringen.

REFERENT/INNEN: Petra Kania, Diyar Boz

VERANSTALTER: Städt. Jugendtreff „Am Freibad“
Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Borgwardt | Tel. 02325 50621

Bewegung am Ball

15:30 – 16:30 UHR

ORT: Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

Spiele am Ball, Spiele mit dem Ball für Menschen mit Bewegungsfreude und/trotz körperlichen und kognitiven Einschränkungen.

REFERENTIN: Frau Springorum

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969-500

SENIOREN-WOHN PARK® KOPPENBERGS HOF



www.senioren-wohnpark-koppenberghof.de

Unsere Leistungen:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Modernes Chipsystem für Menschen mit Demenz
- Spezieller Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Ergo- und Physiotherapie
- Beschützte Gartenanlage mit Sinnesgarten
- Einsicht in die Pflegeakte
- Friseur und Fußpflege
- Einzelzimmer mit Balkon

Rufen Sie uns gerne für weitere Informationen an.
Tel. 08 00 – 4 74 72 02 (vollkommen kostenlos)

Koppenbergs Hof 1 • 44623 Herne

Ein Unternehmen der Marseille-Kliniken AG
über 60 Einrichtungen • mehr als 25 Jahre kompetente Erfahrung

DONNERSTAG

Pilates Workshop

16:00 – 17:30 UHR

ORT: Gruppenraum annavita, St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Lernen Sie ein systematisches Gesamtkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung Ihrer Balance und Ihrer Haltung kennen.

REFERENTIN: Alexandra Winkler

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Alexandra Winkler, Thomas Schlüter
Tel. 02325 986-2450

Moderne Therapien zum Lungenemphysem

16:00 UHR

ORT: Beratungszentrum MARIA Care
Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

THEMA: Die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist in Deutschland sehr häufig. Die Therapiemöglichkeiten sind oft beschränkt. Sie führen meist nicht zu einer Beschwerdefreiheit. So bleiben auch unter bestmöglicher Behandlung Symptome wie Luftnot, Husten und Auswurf oft bestehen. In vielen Fällen führt die COPD auch noch zu einem Lungenemphysem, was eine Atembehinderung zur Folge hat.

Dr. Büchner informiert in diesem Patientenseminar über moderne Verfahren der Behandlung der COPD und des Lungenemphysems. Fragen sind willkommen.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 3648788.

REFERENT: PD Dr. med. Nikolaus Büchner, Leitender Arzt der Abteilung für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin

VERANSTALTER: Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung Marienhospital | Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Maaßhoff | Tel. 02323 3648788

Bewegungserziehung für 4 - 6 jährige Spielerisches Heranführen an das Turnen

16:00 – 17:00 UHR

ORT: Gymnastikraum der Janosch-Schule
Bismarckstraße 82 | 44629 Herne

THEMA: Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren werden spielerisch an das Turnen herangeführt. Dabei stehen Spaß, Ausprobieren und Erleben an erster Stelle. In der Stunde werden die motorischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen gefördert.

REFERENTIN: Monika Breuer

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Monika Breuer | Tel. 02323 230308

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Schwerpunkt Wirbelsäule und Beckenboden

16:30 – 17:30 UHR

ORT: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Teilnehmen können sowohl Frauen als auch Männer, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Gaby Lork

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Ein Gesundheitsangebot für Frauen

16:45 – 17:45 UHR

ORT: Sporthalle Dannekamp
Zur Künstlerzeche | 44653 Herne

THEMA: Bewegungsstunde zum Thema „Vital und sicher – Moderne Sturzprävention“.

In dieser gesundheitsorientierten Übungseinheit stehen Gleichgewicht, Haltung und Koordination im Vordergrund. Bewegungs- und Spielformen sprechen die Gleichgewichtsfähigkeit an. Diese sind so gestaltet, dass sie als leicht empfunden werden und Spaß machen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Benötigt werden bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

REFERENTIN: Angela Brzeszniak

VERANSTALTER: Bildungswerk des LSB Außenstelle SSB Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ina Losch-Schroeder | Tel. 02323 957098



Extremitätenchirurgie am EvK Herne Vorstellung des Endoprothesenzentrums

17:00 – 19:00 UHR

ORT: Kapelle im Evangelischen Krankenhaus Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Da das EvK Herne erstmalig als Endoprothesenzentrum zertifiziert wurde und damit das erste zertifizierte Zentrum in der näheren Umgebung ist, würden wir gern unsere Möglichkeiten und Planungsmodule den Herner Bürgern vorstellen. Wann ist ein künstliches Gelenk sinnvoll? Was gibt es für Möglichkeiten? Wie sieht die Nachbehandlung aus?

In einem weiteren Vortrag informiert Dr. Leithe über den Schulerschmerz im Alter. Was ist therapeutisch und operativ möglich?

REFERENT/INNEN: Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff, Dr. med. Kerstin Wittor, Frau Jurjahn-Langkau, Dr. med. Hinnerk Leithe

VERANSTALTER: Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
am Evangelischen Krankenhaus Herne
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Kerstin Wittor | Tel. 02323 498-2021

Rauchfrei leben

17:00 – 18:30 UHR

ORT: Aufenthaltsraum der Medizinischen Rehabilitations-einrichtung für psychische Gesundheit, St. Marien-Hospital Eickel
Marienstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Erläuterung zum 8-wöchigen Kurs „Rauchfrei leben“: Viele entwöhnungswillige Raucher sind trotz einer hohen Motivation nicht in der Lage, den Zigarettenkonsum aus eigener Kraft aufzugeben. Sie benötigen eine professionell unterstützte Tabakentwöhnungsbehandlung. Eine anschließende Teilnahme an dem Kurs ist nach Anmeldung möglich.

REFERENTINNEN: Irina Gettmann, Verena Siewitz

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

TCM bei chronischen Erkrankungen

17:30 – 18:30 UHR

ORT: Praxis für alternative Gesundheitsmethoden
Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

THEMA: Der Vortrag richtet sich an Patienten und Interessierte. In der traditionellen chinesischen Medizin gibt es viele Methoden, chronisch kranken Menschen Linderung zu verschaffen. Das Wort „austherapiert“ ist hier ein Fremdwort.

Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Jutta Mehlau, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Jutta Mehlau
Praxis für alternative Gesundheitsmethoden
Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Jutta Mehlau | Tel. 0151 14315128

Judo-Schnuppertraining für Menschen mit Behinderungen

17:30 – 18:30 UHR

ORT: Judoraum der Sporthalle im Sportpark Eickel
Im Sportpark 10 | 44652 Herne

THEMA: Zielgruppengerechte Einführung in die olympische, paralympische und special olympische Zweikampfsportart Judo für Menschen mit Behinderungen jeglicher Art und aller Altersgruppen.

REFERENT/INNEN: Nadine Rogausch, Jessica Kaßubeck,
Volker Gößling und weitere Übungsleiter/innen des DSC
Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße. 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling
Tel. 0177 2227991 | Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de



FREITAG

Auszeit – Raus aus dem Alltag

9:00 – 12:00 UHR

ORT: Caritasverband Herne-Wanne
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Informationsgespräche und Beratung zu Kurangeboten für Mutter-Kind-Kuren, zum gemeinsamen Reisen im besten Alter und zu Freizeiten für Menschen mit Behinderungen.

REFERENTIN: Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e.V.
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02325 9280-17

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

10:00 – 12:00 UHR

(für Schlaganfallbetroffene mit Bewegungseinschränkungen)

ORT: DRK-Haus
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Die Schlaganfall-Initiative des Wanne-Eickeler Roten Kreuzes verfolgt das Ziel, die Selbsthilfekräfte von Schlaganfallbetroffenen und deren Angehörigen in einer Gruppe zusammenzuführen, um gemeinsam an einer Verbesserung der Lebenssituation zu arbeiten.

Die Selbsthilfegruppe ist bemüht, ihren Mitgliedern dabei zu helfen, die mit der Erkrankung einhergehenden Probleme durch Information und gegenseitige emotionale Unterstützung zu bewältigen. Zu diesem Zweck werden u.a. Vorträge zu speziellen Fragestellungen mit entsprechenden Fachleuten angeboten; sie werden in der Tagespresse jeweils angekündigt.

Gleichzeitig werden die Mitglieder dabei unterstützt, etwas für ihre gesundheitliche Wiederherstellung zu tun. Gesellige Aktivitäten sorgen dafür, dass Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige aktiv am sozialen Leben teilhaben können. Aufklärung über Vorbeugungsmaßnahmen sind ein weiteres Ziel der Selbsthilfegruppe Schlaganfall-Initiative.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Einführung in das Nordic Walking

10:00 – 13:45 UHR

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

THEMA: Nordic Walking ist der ideale Einstieg in sportliche Betätigung. Schon beim moderaten Training werden etwa 90% unserer Muskulatur beansprucht. Regelmäßig ausgeübt stärkt es das Immunsystem und fördert die körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Voraussetzung dafür ist natürlich die Anwendung der richtigen Technik und die adäquate Dosierung. Informationen hierzu samt praktischer Anleitung erhalten Sie in dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENT/INNEN: Matthias Krol, Physiotherapeut, Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV), Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV), Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck, Nordic Walking Instructor (WFLV)

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-265

Zumba Gold

10:30 – 11:30 UHR

ORT: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Ein Tanz-Workout für Junggebliebene und Personen mit besonderen gesundheitlichen Bedürfnissen. Zu internationaler Musik werden leicht zu erlernende Choreographien getanzt.

REFERENTIN: Silke Freisenhausen

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen
Tel. 02325 569719



Fit im Alter – gesund essen, besser leben!

11:00 – 13:00 UHR

ORT: Verbraucherzentrale Herne, 4. Etage, Raum 427
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Die Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale, Ingeborg Twarkowski, informiert über eine gesunde Ernährung ohne Pillen und Pülverchen. Die richtige Lebensmittelauswahl und ausreichende Bewegung tragen erheblich dazu bei, lange gesund und fit zu bleiben. Gerade im Alter ist die richtige Auswahl an Lebensmitteln wichtig, da der Körper zunehmend weniger Energie benötigt.

Weder teure Pillen oder Pülverchen noch Lebensmittel mit besonderen „Zusätzen“ sind notwendig, um sich auch in späteren Lebensjahren fit zu fühlen. An diesem spannenden „Ernährungs-Vormittag“ erfahren Sie Wissenswertes über eine wohlgeschmeckende und die Gesundheit erhaltende Ernährung und bekommen zahlreiche Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um verbindliche Voranmeldung gebeten.

REFERENTIN: Ingeborg Twarkowski, Dipl.-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale NRW

VERANSTALTER: Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ingrid Deutmeyer | Tel. 02323 44746
herne@vz-nrw.de

„Die Gedanken sind frei ...“

11:30 – 13:00 UHR

ORT: Café Vergissmeinnicht, Begegnungsstätte der Familien- und Krankenpflege e.V. Herne | Freisenstr. 4-6 | 44649 Herne

THEMA: Einladung zum offenen Singen für Menschen mit Demenz unter fachkundiger Anleitung.

REFERENTIN: Ulrike Lange

VERANSTALTER: Familien- und Krankenpflege e.V. Herne, Seniorenberatungsstelle Herne-Horsthausen
Gneisenaustraße 1 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrike Lange | Tel. 02323 80031

10. Herner Tanzforum

12:00 – 16:00 UHR

ORT: Kulturlaule der Realschule Crange
Semlerstraße 4 | 44649 Herne

THEMA: Das 10. Herner Tanzforum feiert sein Jubiläum im Rahmen der Gesundheitswoche. Es bietet Schulen, Sportvereinen und Jugendhäusern eine Bühne, sich zu präsentieren. Angesprochen sind alle Tanzgruppen im Alter von ca. 6 – 20 Jahren. Vorgestellt werden die unterschiedlichsten Stilrichtungen. Das Motto: „Je vielfältiger und bunter, desto besser!“, denn Bewegung mit Musik macht doppelt Spaß!

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne in Kooperation mit Barbara Thiel, Kultur und Sport in Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel | Tel. 02323 981363

Gesundheit im Alter

14:00 – 18:00 UHR

ORT: Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof
Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung informiert rund um das Thema Gesundheit im Alter. Neben Blutzuckermessungen und Bewegungsübungen gibt es Ernährungstipps und kostenlose Proben. Hilfsmittel für die Bewohner werden vorgestellt, außerdem gibt es die Möglichkeit zur Besichtigung der Einrichtung inkl. des Dementenbereichs.

VERANSTALTER: Marseille-Kliniken AG, Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof | Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Sven Heidrich | Tel. 02323 994923

Gibt es gesundes Fast Food?

15:00 – 17:30 UHR

ORT: AWO Begegnungsstätte Horsthausen
Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an 6 – 12jährige. Wir stellen uns die Frage, was Fast Food überhaupt ist. Mit frischem Obst und Gemüse machen wir Pommes und Burger Konkurrenz!

VERANSTALTER: Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Mitte
Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ute Gruber | Tel. 02323 981119

Mädchentag - Mädchenpower

15:00 – 19:00 UHR

ORT: Abenteuerspielplatz Hasenkamp
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

THEMA: Mädchentag für Mädchen im Alter von 6 – 14 Jahren. Unter dem Motto „Mädchenpower“ haben wir im Angebot: Schwungvolle Spiele, Fitnessküche, Kreativatelier, Tanzstudio.

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie, Team Herne-Mitte | Oskarstraße 28 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sonja Hentzelt | 02323 1463252

FREITAG

Ruhe und Entspannung mit Klang

15:00 – 18:00 UHR

ORT: Rathaus Wanne, Sitzungssaal
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung und in Ihre Ruhe. Was ist Ihre Ruhe? Ist Ihre Ruhe wahrnehmbar? Wie komme ich zu meiner Ruhe, trotz all der Hektik im Alltag? Kann ich es wirklich lernen, etwas ruhiger und entspannter zu werden? Für alle diese Fragen bekommen Sie einen kleinen Einblick, falls Sie mögen!

Bitte denken Sie an Decken, Kissen und bequeme Kleidung.
Um Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Fachbereich Gesundheit
Rathausstraße 6 | 44649 Herne in Kooperation mit
Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde

ANSPRECHPARTNERIN: Annemarie Weber | Tel. 02323 16-4591

Heisterkamp On Ice

15:00 – 18:30 UHR

ORT: Jugendzentrum „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

Kinder und Teenies im Alter von 8 – 14 Jahren machen einen Ausflug zur Eissporthalle im Gysenberg. Helm und Handschuhe sind mitzubringen, Schlittschuhausleihe ist gegen Gebühr möglich.

Fahrt und Eintritt sind kostenfrei!

Um Anmeldung bis zum 28.03.2014 beim Jugendzentrum „Der Heisterkamp“ wird gebeten.

VERANSTALTER: Stadt Herne, FB Kinder- Jugend- Familie
Team Eickel | Heisterkamp 62 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wilfried Papenbrock | Tel. 02325 375591



**Diakonische Stiftung
Wittekindshof**

Menschenwürde gestalten.

Unterstützung für Menschen mit Behinderung:

- in allen Lebensbereichen
- individuell zugeschnitten
- wohnortnah



Kontakt:

Diakonische Stiftung Wittekindshof

Dorothee Blome | Bahnhofstr. 13 | 44623 Herne

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

www.wittekindshof.de

Nur für Jungen! Calcetto Street Soccer Fußballturnier für 6 - 14jährige

15:30 – 19:00 UHR

ORT: Jugendtreff „Am Freibad“
Am Freibad 30 | 44649 Herne

THEMA: Jungentag im und um den Jugendtreff „Am Freibad“:
Calcetto Fußballturnier und Rahmenprogramm mit Cocktailbar
und mehr.

REFERENT / INNEN: Petra Kania, Diyar Boz

VERANSTALTER: Städt. Jugendtreff „Am Freibad“
Am Freibad 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Heike Borgwardt, Wolfgang Meyer
Tel. 02325 50621

Tanzen im Sitzen

16:00 – 17:00 UHR

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

THEMA: Tanzen im Sitzen zur Erhaltung und Verbesserung der Be-
weglichkeit und zur Sturzprophylaxe.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e.V.
DRK Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

Rheumatische Muskel- und Gelenkerkrankungen Moderne Therapiemöglichkeiten

16:00 UHR

ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet, Vortragsraum
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung besteht aus 2 Teilen:

1. Teil: Ärztlicher Vortrag

**2. Teil: Führung durch die Klinik mit Demonstration der
Behandlungs- und Untersuchungsräume**

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit Beschwerden
des Muskel- und Gelenksystems sowie an alle Patienten mit
Muskel- und Gelenkerkrankungen und anderen Erkrankungen
aus dem rheumatischen Formenkreis.

REFERENT: Martin van Werde, leitender Oberarzt
im Rheumazentrum Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Martin van Werde | Tel. 02325 592-146

Reha-Sport

16:00 – 17:00 UHR

ORT: Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

Eingeladen sind Menschen mit Spaß an der Bewegung.

REFERENT: Herr Freyhoff

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e.V.
DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Petra Urban | Tel. 02325 969-59

Bewegungserziehung auf der Judomatte

16:30 – 18:00 UHR

ORT: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der
Koordination und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo
für 5 – 6jährige Kinder.

REFERENT / INNEN: Jessica Kaßubeck und weitere Übungsleiter/in-
nen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Judo-Schnuppertrainingseinheiten für jedes Alter

**16:30 – 18:00 UHR | 18:00 – 19:30 UHR
19:30 – 21:15 UHR**

ORT: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Zielgruppengerechte Einführung in die Partner- und
Zweikampfsportart Judo.

16:30 – 18:00 Uhr | Kinder (6 – 10 Jahre)

18:00 – 19:30 Uhr | Jugendliche (10 – 15 Jahre)

19:30 – 21:15 Uhr | Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

REFERENT / INNEN: Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel –
Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

FREITAG

„Das Kreuz mit dem Kreuz“

Bietet die Osteopathie eine Lösung?

17:30 – 19:00 UHR

ORT: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a (Seiteneingang City-Center) | 44623 Herne

THEMA: „Leben ist Bewegung“, sagte schon Dr. Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie. Sein fundiertes Wissen bildet die heutige Grundlage. Die Osteopathie ist eine immer bekannter werdende Therapiemethode mit einer hohen Akzeptanz. Rückenbeschwerden können verschiedene Ursachen haben, die in dieser Behandlungsmethode ganzheitlich betrachtet werden. Dabei sind das wichtigste Werkzeug des Therapeuten seine Hände.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Naturheilpraxis Scheunemann
Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne | Tel. 02323 2072972

Synergetische chinesische Medizin

17:30 - 18:30 UHR

ORT: Praxis für alternative Gesundheitsmethoden
Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

THEMA: Die Kombination aus Kinesiologie und traditionell chinesischer Medizin ist eine wirkungsvolle Methode, Erkrankungen zu behandeln. Der Vortrag erklärt, was diese Methode beinhaltet und wofür sie eingesetzt werden kann. Der Vortrag richtet sich an interessierte Menschen.

Um Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Jutta Mehla, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Jutta Mehla, Praxis für alternative Gesundheitsmethoden | Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Jutta Mehla | Tel. 0151 14315128

Tischtennis – DIE Lifetime-Sportart für die ganze Familie

18:00 – 20:00 UHR

ORT: Turnhalle der Hans-Tilkowski-Schule
Neustraße 16 | 44629 Herne

Eingang rückwärtige Seite des Schulgebäudes über die von-der-Heydt-Straße/Poststraße

THEMA: Generationenübergreifendes „Schnupper-Tischtennis“ für alle Familienmitglieder (keine aktiven Vereinsspieler). Aktives, freies Tischtennis spielen an normalen Tischtennisplatten, aber auch mit „Tisch-Variationen“ sowie verschiedenen Schläger- und Ballgrößen. Auf Wunsch Abnahme des Tischtennis-Sportabzeichens. Diverse kleinere Turniervariationen für ein abwechslungsreiches Miteinander, „Tischtennis gegen den Roboter“.

REFERENT: Stefan Bartnik

VERANSTALTER: TTC Westfalia Herne 1992 e.V.

ANSPRECHPARTNER: Stefan Bartnik | Tel. 02323 23726

Pilates

18:00 – 18:50 UHR

ORT: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

REFERENTIN: Britta Wawrczyniak

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ömriye Wandt-Kopitz, Silke Freisenhausen
Tel. 02325 569719

Wir sind für Sie da!

Arbeiterwohlfahrt
Karl-Hölkeskamp-Haus
Breddestraße 14
44623 Herne
Tel. 02323 - 95 24-0

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenastraße 6
44628 Herne
Tel. 02323 - 98 11 19

Tagespflege für Senioren
Poststraße 38
44629 Herne
Tel. 02323 - 22 84 33

Die Arbeiterwohlfahrt, Unterbezirk Ruhr-Mitte, bietet Ihnen kompetenten Service aus einer Hand rund um die Familie.

- Ambulant Betreutes Wohnen
- Ambulante Familien- und Jugendhilfe
- Ausbildungsbegleitende Hilfen
- Betreute Ganztagsgrundschule (OGS)
- Essen auf Rädern
- Jugendberufshilfe
- Migrations- und Flüchtlingsberatung
- Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)
- Tagespflege für Senioren

BESUCHEN Sie uns auch unter: www.awo-ruhr-mitte.de



Turnen für 6 – 18jährige Jungen

18:00 – 20:00 UHR

ORT: Sporthalle Westring
Westring 201-203 | 44629 Herne

THEMA: Beim Training werden Übungen an den klassischen vier Geräten Boden, Pferd/Kasten, Sprung, Barren in den jeweiligen Altersklassen geübt. Aber auch Spiele und Trampolinspringen stehen auf dem Übungsplan. Turnen entwickelt konditionelle Fähigkeiten (Fitness) und koordinative Fähigkeiten, in der Gruppengemeinschaft werden soziale Kompetenzen gefördert.

REFERENTIN: Heike Mohns

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Mohns | Tel. 02323 3982480

Abenteuersport für Jugendliche ab 14 Jahren

An diesem Tag für die ganze Familie!

20:00 – 22:00 UHR

ORT: Sporthalle Westring
Westring 201-203 | 44629 Herne

THEMA: Mami und Papi sind herzlich eingeladen! Die Turnhalle wird zur Abenteuerwelt. Die klassischen Sportgeräte werden zu Schluchten, unüberwindbaren Hindernissen, zum dichtesten Dschungel oder gefährlichen Sumpf. Neben der Inszenierung von Erlebnissen und Abenteuern geht es vor allem um den methodischen Aufbau, der die physische und psychische Sicherheit für die Teilnehmer erreichen soll. Dabei muss nicht jedes Risiko völlig ausgeschlossen werden, sondern es wird bewusst so gestaltet, dass es von den Teilnehmern zu bewältigen ist.

REFERENT: Bernd Rosien

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bernd Rosien | Tel. 02323 6796



Andreas Zänker

Orthopädie-Schuhtechnik

31.03.
bis 05.04.2014

Ihr Fußspezialist

KÖRPERSCAN VABENE BALANCE 3D

MIT HALTUNGSANALYSE

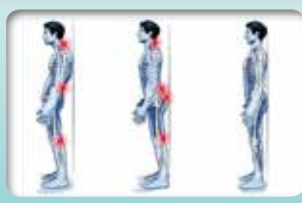
NUR
49,00 €
STATT 79,00 €

Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 31.03. bis zum 05.04.2014 bieten wir Ihnen 30,00 Euro Rabatt auf die Vabene Balance 3D Körpervermessung für maßgeschneiderte neurologische Einlagen.

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

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

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




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

A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH • Herzogstr. 7-9 | 44651 Herne | Tel.: 02325/9012-0 oder -23 | Internet: www.zaenker-web.de
 Montag bis Freitag 8.30 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr | Freitag bis 19.00 Uhr | Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr | E-Mail: info@zaenker-web.de

SA | 05. April 2014

Tanzen für 5 – 11jährige Mädchen

10:00 – 11:00 UHR

ORT: Gymnastikraum des Haranni-Gymnasiums
Hermann-Löns-Straße 58 | 44623 Herne

THEMA: Beim Training werden Tänze verschiedener Stil- und Musikrichtungen einstudiert. Zur Auflockerung der Stunde kommt das Spielen nicht zu kurz! Tanzen stärkt und fördert Kondition, Koordination, Taktgefühl sowie die soziale Kompetenz der Kinder.

REFERENTIN: Sarah Breuer

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne
Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sarah Breuer | Tel. 02323 230308

Vater-Kind-Sporttag

10:00 – 12:30 UHR

ORT: Sporthalle der Grundschule an der Königstraße
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Gemeinsames Spielen, Klettern und Toben von Kindern (3 – 9 Jahre) und deren Vätern, Großvätern, Onkeln ...

REFERENTEN: Christoph Ganswind, Volker Gößling und weitere Übungsleiter des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Funktionelles Training

11:00 UHR

ORT: Sporthalle des Ev. Krankenhauses Herne
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Funktionelles Training ist ein dynamisches Training von komplexen Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht. Bei den Übungen werden immer ganze Muskelketten angesprochen, auch die tiefliegenden Muskeln, die die Stabilität des Körpers in jeder Position gewährleisten, werden durch dieses Training erreicht. Das funktionelle Training schult Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Balance und steigert wirkungsvoll die körperliche Leistungsfähigkeit. Sämtliche motorischen Fähigkeiten werden geschult. Es schafft einen Ausgleich zu Bewegungsmangel im Alltag, wirkt Schwäche und Unbeweglichkeit entgegen und dient der Vorbeugung vor Sport- und Alltagsverletzungen. Geeignet ist diese Trainingsform für alle, die ihre Fitness verbessern möchten und dabei mit Spaß in der Gruppe ihre Grenzen austesten wollen. Sowohl ältere als auch jüngere Menschen, Anfänger und Fortgeschrittene können an dem Angebot teilnehmen. Wir freuen uns auf Sie! Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 498-2410 oder revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Rebecca Kubiak, Gymnastiklehrerin

VERANSTALTER: ReVital e.V. | Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum | Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

A Walk In The Park!

14:00 UHR

ORT: Haus am Flottmannpark
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Erholen Sie sich an der frischen Luft in Gesellschaft anderer Menschen. Nach dem Spaziergang findet ein gemütliches Kaffeetrinken im Café des Hauses statt.

REFERENTIN: Michelle Müntefering (MdB)

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne Wanne-Eickel e.V.
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969-400

Schnupperstunde in der sanften Therapie „WellnessVielfalt“

14:00 – 17:00 UHR

ORT: Schwimmbad- und Wellnessbereich annavita,
St. Anna Hospital | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Ist es einfach nur Wellness oder doch auch Therapie für Geist, Körper und Seele? Lernen Sie Mittel und Wege von gesundheitsbegleitenden Maßnahmen zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität kennen.

Das Angebot beinhaltet:

- *Sauna- und Schwimmbadnutzung*
- *Softpack bzw. Sandjet*
- *Massage mit Aromaöl*

Begrenzte Teilnehmerzahl. Um Voranmeldung wird gebeten.

UNKOSTENBEITRAG: 20,00 €

REFERENTINNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder,
Thomas Schlüter | Tel. 02325 986-2450

Der Traum vom Fliegen

14:00 UHR

ORT: Flugplatz Borkenberge
Leversum 8b | 59348 Lüdinghausen

THEMA: Rundgang über den Flugplatz, Besichtigung der Hallen und des Clubheims.

REFERENTIN: Anne Wein

VERANSTALTER: Luftsportverein Herne-Wanne-Eickel e.V.
c/o Oliver Alfig, 1. Vorsitzender
Bergflagge 82 | 48249 Dülmen

ANSPRECHPARTNERIN: Anne Wein | Tel. 02325 43573

Schnupperstunde in der sanften Therapie „WellnessVielfalt“

9:00 – 15:00 UHR

ORT: Schwimmbad- und Wellnessbereich annavita, St. Anna Hospital | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Ist es einfach nur Wellness oder doch auch Therapie für Geist, Körper und Seele? Lernen Sie Mittel und Wege von gesundheitsbegleitenden Maßnahmen zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität kennen.

Das Angebot beinhaltet:

- *Sauna- und Schwimmbadnutzung*
- *Softpack bzw. Sandjet*
- *Massage mit Aromaöl*

Begrenzte Teilnehmerzahl. Um Voranmeldung wird gebeten.

UNKOSTENBEITRAG: 20,00 €

REFERENTINNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder

VERANSTALTER: annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Alexandra Winkler, Barbara Ridder, Thomas Schlüter | Tel. 02325 986-2450

Tag der offenen Tür:

„Gesund und bewegt leben im Seniorenstift“

11:00 – 17:00 UHR

ORT: CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne

THEMA: Möchten Sie sich ein eigenes Bild von unserer Einrichtung und unserem Leistungsangebot machen? Wir laden Sie herzlich ein, unseren vollstationären Bereich (85 Pflegeplätze) und unseren Appartement-Bereich des Betreuten Wohnens (115 Appartements) kennenzulernen. Unser Leistungs- und Betreuungsangebot ist vielschichtig. Überzeugen Sie sich von unserem guten und freundlichen Service. Wir haben in der Mittagszeit ein exklusives Menü für Sie vorbereitet. Im Nachmittagsbereich steht Ihnen eine reichhaltige Kuchenauswahl zur Verfügung.

Zusätzlich bieten wir Ihnen ein buntes Rahmenprogramm mit diversen Infoständen in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern, Fachvorträgen, der Möglichkeit von BZ- und RR-Kontrollen sowie der Teilnahme an verschiedenen Bewegungsprogrammen. Möchten Sie kostenlos Ihr Gehör von einem Akustiker überprüfen lassen oder möchten Sie am Stand unserer Küche Frucht- und Gemüsespieße probieren? Wir freuen uns auf Sie!

REFERENT/INNEN UND KOOPERATIONSPARTNER: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ), Dr. med. Peter W. Nyhuis, Herner Bündnis gegen Depression e.V., Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen, abc-Apotheke Gelsenkirchen, Hörakustik Winkelmann, ReVital e.V., TV Wanne 1885 e.V., Palliative Care

VERANSTALTER: CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Gabriele Burchhardt-Stücker, Stephanie Schmidt | Tel. 02325 961-0

Klang und Entspannung mit Klangschalen

11:00 – 12:30 UHR

ORT: Atelier Ingrid Schulze Erlenweg 17a | 44625 Herne

THEMA: Lauschen – Genießen – Entspannen. Spüren Sie die Klänge der tibetischen Klangschalen. Anhand praktischer Übungen erleben Sie, wo und wie die Schalen im Körper wirken. Eingehüllt und durchdrungen von ihren sanften Schwingungen tauchen Sie ein in eine wohltuende und sehr tiefe Entspannung. Um Anmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Ingrid Schulze

VERANSTALTER: Atelier Ingrid Schulze Erlenweg 17a | 44625 Herne | Tel. 02323 459857

Tierpark-Rallye für die ganze Familie

14:30 – 17:30 UHR

ORT: Tierpark Bochum Klinikstraße 49 | 44791 Bochum

THEMA: Aufgabenrallye im Tierpark Bochum als Gemeinschaftserlebnis für die ganze Familie.

Anmeldung mit genauer Zahl der Kinder und Erwachsenen bitte bis zum 01.04.2014 an jessica.steiner@DSC-judo.de oder Volker.Goessling@DSC-Judo.de

REFERENT/INNEN: Petra Hüsken, Jessica Kaßubeck und weitere Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V. Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991 Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Cheerleading für 5 – 11jährige Mädchen

17:00 – 19:00 UHR

ORT: Gymnastikraum des Haranni-Gymnasiums Hermann-Löns-Straße 58 | 44623 Herne

THEMA: Das Training beinhaltet die Stärkung und Förderung von Kondition, Koordination, Gelenkigkeit, Taktgefühl sowie die soziale Kompetenz der Kinder. Die Kinder werden auf spielerische Weise an die Grundlagen des Cheerleadings herangeführt.

REFERENTIN: Janina Lange-Zimny und Team

VERANSTALTER: Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Janina Lange-Zimny | Tel. 0177 6704402

VERANSTALTUNGEN

MEHRTÄGIG

Spielend gesund ernähren

MI – FR | 10:00 – 18:00 UHR

SA | 10:00 – 15:00 UHR

ORT: City Center
Bahnhofstraße 7 | 44623 Herne

THEMA: Der Ernährungsparcours umfasst vier „Stationen“, die sich jeweils einem Thema widmen: Zucker, Fett, Ballaststoffe und Vitamin C. An jeder Station sind drei themenbezogene Lebensmittel aufgebaut, davor entsprechend drei Mengen mit dem jeweiligen Stations-Inhaltsstoff (Würfelzucker, Fettwürfel, Ballaststoff oder Vitaminpulver). Die Lebensmittel sind mit Zahlen versehen, die Inhaltsstoffe mit Buchstaben. Die Teilnehmer erhalten eine Quizkarte, auf der ein Lösungssatz mit dreizehn Buchstaben gesucht wird. Anhand der Quizkarte können die Teilnehmer den Parcours durchlaufen und durch richtiges Zuordnen von Inhaltsstoffmengen zu den jeweiligen Lebensmitteln die richtigen Buchstaben für den Lösungssatz an die richtige Stelle auf der Karte eintragen.

REFERENTIN: Nadine Ladwein, Dipl. Oecotrophologin

VERANSTALTER: BKK vor Ort
Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum in Kooperation mit
Barmenia Versicherungen

ANSPRECHPARTNER: Michael Mehlkopf | Tel. 0234 479-2200

Rentenberatung

MO – FR | NACH VEREINBARUNG

ORT: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an alle Herner Bürger. Telefonische Anmeldung erforderlich unter 018 500 82-6450.

REFERENT: Frank Schlamann

VERANSTALTER: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Frank Schlamann | Tel. 018 500 82-6451

Ernährungsberatung

MO – FR | NACH VEREINBARUNG

ORT: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an alle Herner Bürger. Telefonische Anmeldung erforderlich unter 018 500 82-6450.

REFERENTIN: Marianne Pidt-Malchus

VERANSTALTER: Barmer GEK
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Marianne Pidt-Malchus | Tel. 018 500 82-6451

Herne bewegt sich

MO – MI | 8:30 – 17:00 UHR

DO | 8:30 – 18:00 UHR

FR | 8:30 – 16:00 UHR

ORT: AOK-Gesundheitszentrum
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

AOK Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

AOK Wanne-Eickel
Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

THEMA: Machen Sie sich FIT für Ihre Gesundheit. Die AOK NordWest unterstützt Sie mit Informationen und Gesundheitskursen. Folgende Informationen erhalten Sie in allen AOK-Geschäftsstellen in Herne:

Broschüre „Aktiv und fit – 66 Tipps, wie Bewegung richtig Spaß macht“

Broschüre „Aktiv werden, aktiv bleiben – Motivation für regelmäßiges Training und Sporttreiben“

Broschüre „Richtig fit“

Programmheft „Bleib gesund – Das Kursprogramm“

VERANSTALTER: AOK NordWest, Kundencenter Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wilfried Menke | Tel. 02323 144-101

Fit in den Frühling

MO – FR | 09:00 – 15:00 UHR

ORT: IKK classic
Bebelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Der Winter ist vorbei, doch deftiges Essen und zu wenig Bewegung haben ihre Spuren an Bauch und Hüften hinterlassen? Richtige Ernährung und sportliche Betätigung machen Sie jetzt wieder fit für den Frühling. Als Hilfe auf dem Weg zur Fitness geben Ihnen die Mitarbeiter/-innen der IKK classic Hilfsmittel an die Hand: In verschiedenen Broschüren sind alle wichtigen Informationen zum Thema Ernährung und Fitness zusammengestellt und es finden sich kleine Tests zur Überprüfung Ihres persönlichen Fitnessfaktors.

Besuchen Sie uns, lassen Sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen und erhalten Sie eine frühlingshaftige Überraschung.

REFERENT/INNEN: Kolleginnen und Kollegen der IKK classic

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNER: IKK classic
Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel
Bebelstraße 22 | 44623 Herne | Tel. 02323 9520-0

Wellenfrontanalyse und Sehtest

MO – FR | 9:00 – 18:30 UHR

SA | 9:00 – 13:00 UHR

ORT: Haus der Optik

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

THEMA: Es wird eine ausführliche Augenglasbestimmung durchgeführt. Dazu wird die modernste Technik (Wellenfrontanalyse) angewandt. Zusätzlich wird die Sehkraft (Visus) ermittelt und eine Sehberatung angeboten.

REFERENT: Stefan Tönnies, Dipl.-Ing. für Augenoptik

VERANSTALTER: Haus der Optik

Overhofstraße 4a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Stefan Tönnies | Tel. 02325 77041

Soforthilfe-Herne

Konkrete Hilfe in allen Krisen

MO – FR | 9:00 – 12:00 UHR

(OFFENE SPRECHSTUNDE)

ORT: Caritasverband Herne e.V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Offene Info-Sprechzeiten der Soforthilfe-Herne. Wir bieten u.a. Unterstützung in schwierigen Lebenslagen, bei der Versorgung von Senioren und Pflegebedürftigen sowie Hilfe bei psychosozialen Problemen. Konkrete Hilfe sofort und rund um die Uhr kostenlos erreichbar.

REFERENTINNEN: Justine Motyl, Sandra Colitti

VERANSTALTER: Caritasverband Herne e.V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne in Kooperation mit

St. Elisabeth Gruppe GmbH - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

ANSPRECHPARTNERINNEN: Justine Motyl, Sandra Colitti

Tel. 0800 6784000 oder 02323 92960-26/-28

Detox-Behandlung zum Schnupperpreis

MO – FR | 8:30 – 13:00 UHR | 15:00 – 18:00 UHR

SA | 10:00 – 14:00 UHR

TERMINE NACH VEREINBARUNG

TERMINE nach Vereinbarung

ORT: Orthopädie Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Nagelpilzproblemen eine Detox-Behandlung zum Kennenlernen für 20 EUR statt 25 EUR (Zeitaufwand ca. 30 Min.) und eine Detox-Behandlung in Verbindung mit einer med. Fußpflege (Zeitaufwand ca. 45 Min. bis 1 Std.) zum Paketpreis von 40 EUR statt 50 EUR an.

Eine Terminvereinbarung ist unter Tel. 02325 9012-0 erforderlich.

VERANSTALTER: A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik

und Schuhhaus GmbH | Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sylvia Sowa | Tel. 02325 9012-0

Körperscan mit Haltungsanalyse

MO – FR | 8:30 – 13:00 UHR | 15:00 – 18:00 UHR

SA | 10:00 – 14:00 UHR

TERMINE NACH VEREINBARUNG

ORT: Orthopädie Zänker

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungsproblemen bzw. Einschränkungen im Haltungsapparat oder auch Nacken- und Kopfschmerzen einen verbilligten Körperscan mit neuester Technologie für 49 EUR statt 79 EUR an.

Eine Terminvereinbarung ist unter 02325 9012-0 oder 02325 9012-23 erforderlich.

VERANSTALTER: A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik

und Schuhhaus GmbH | Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Andreas Zänker | Tel. 02325 31270

Bewegungswoche

„Bewegte Kinder und Jugendliche in Herne“ mit dem 25. Herner Schulsporttag

DO | SCHULSPORTTAG

MO – FR | BEWEGUNGSWOCHE

ORT: dezentral in vielen Herner Schulen, Kindertagesstätten und in Sportvereinen

THEMA: Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Zumba – Bewegungswoche für Kindertagesstätten, Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine: Erkundungen neuer Bewegungsorte (z.B. im Sportpark Eickel, im Herner Stadtgarten, an der Akademie Mont-Cenis und auf der Ponte des TV Wanne) sowie Bewegungstagebuch, Ausdauerschwimmwettbewerb, Seilchensprung-Führerschein, Sportarten-Schnuppertage und – Schnupperstunden (z. B. als Kooperationen Schule/Kita – Verein) etc.

Bitte die Veranstaltung auf dem Rückmeldebogen, der auf der SSB-Homepage www.ssb-herne.de zum Download zur Verfügung steht, dokumentieren (gerne mit Foto) und bis zum 10.04.2014 an Volker Gößling mailen oder faxen. (Volker.Goessling@DSC-Judo.de | Fax 02325 466955).

REFERENT/INNEN: Lehrkräfte und Übungsleiter/innen der beteiligten Schulen, Kitas und Vereine

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44627 Herne

in Kooperation mit dem Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Volker Gößling, Berater im Schulsport

Tel. 0177 2227991 | Fax 02325 466955

Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Petra Hermann-Kopp, SSB Herne e.V. | Tel. 0177 4544081

VERANSTALTUNGEN

KITAS

Feeling-Days

MO – FR | 9:00 – 10:00 UHR | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: Städt. KiTa „Zauberland“
Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und Eltern der Einrichtung.

- *Cremeruttschbahn*
- *Seifenschaumparty*
- *Yoga für Kinder*
- *Tasten und Erleben*

VERANSTALTER: Städt. KiTa „Zauberland“
Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Petra Soschinka | Tel. 02323 16-3630

Fit wie ein Turnschuh

MO | 10:00 – 11:00 UHR

ORT: Turnhalle des Ev. Familienzentrums Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

THEMA: Bewegung macht schlau! Kinder, die sich bewegen, können sich besser konzentrieren, haben eine höhere Aufmerksamkeitsspanne und lernen gerade auch durch die Bewegung. Hand-Auge-Konzentration, Raumverständnis, schnelle Kombination - vieles wird auf spielerische Art geschult.

REFERENTIN: Nina Froese

VERANSTALTER: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Livia Lechner | Tel. 02323 490645

Keine Angst vor'm Onkel Doktor

Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital

MO – FR | TERMINE NACH VEREINBARUNG

ORT: Ambulanz des St. Anna Hospitals
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Wie in den vergangenen Jahren bieten wir anlässlich der Herner Gesundheitswoche Kindergärten aus der Umgebung an, mit den Vorschulkindern das St. Anna Hospital zu besichtigen. In der chirurgischen Ambulanz können sich die Kinder z. B. einen Arm eingipsen, Verbände anlegen und sich die Operation einer verletzten Banane zeigen lassen. Für die Terminabsprache setzen Sie sich bitte mit dem Sekretariat der Pflegedienstleitung in Verbindung, Tel. 02325 986-2380.

REFERENTEN: Mitarbeiter der Ambulanz

VERANSTALTER: St. Anna Hospital, Pflegedienst
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Sabine Heß, Pflegedienstleitung, Ljubica Zivkovic, Sekretariat der Pflegedienstleitung
Tel. 02325 986-2380

Den Familienalltag stressfrei gestalten

DI | 9:30 – 10:30 UHR

ORT: KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Eltern. Vorgestellt werden praktische und theoretische Ansätze zum entspannten Umgang innerhalb der Familie. Individuelle Fragen werden beantwortet, außerdem gibt es praktische Übungen zur Entspannung für sich selbst und gemeinsam mit dem Kind.

REFERENTEN: Therapiezentrum Urbisana, Herne

VERANSTALTER: Städt. KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne in Kooperation mit der Barmer GEK Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Schmidt | Telefon 02323 620238

Einführung in die Achtsamkeitspraxis

MI | 9:00 – 10:00 UHR

ORT: KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

THEMA: Sich freundlich, offen und mit wachem Geist den gegenwärtig stattfindenden inneren und äußeren Ereignissen zuzuwenden ist Kern jeder Achtsamkeitspraxis. Eine Geistesgegenwart, die sich trainieren lässt mit Sitzmeditation, achtsamer Körperarbeit, meditativem Gehen und tiefer Körperwahrnehmung. Vor 30 Jahren haben Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli mit „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ein klar strukturiertes, formales Achtsamkeitstraining basierend auf buddhistischer Psychologie entwickelt. Die gesundheitsfördernden Wirkungen von MBSR sind durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt. Diese Stunde führt in die praktischen Übungen dieser Achtsamkeitspraxis ein.

Das Angebot richtet sich an Erzieher/innen der Einrichtung.

REFERENTIN: Dipl.-Psychologin Sabine Olier

VERANSTALTER: Städt. KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Schmidt | Telefon 02323 620238

Körperwahrnehmung und Entspannung für Vorschulkinder

MI | 9:30 – 14:00 UHR

ORT: Familienzentrum Michaelstraße
Michaelstraße 30 | 44649 Herne

THEMA: Interne KiTa-Veranstaltung für die Vorschulkinder der Einrichtung

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Familienzentrum Michaelstraße
Michaelstraße 30 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Susan Buchner-Rak, Canan Yazicioglu
Tel. 02325 791737

Bewegung mal anders – rauf und runter

MI | 14:00 UHR

ORT: Ev. Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren. Eltern und Kinder können verschiedene Bewegungsabläufe u. a. zur Stabilisierung kennenlernen. Mit Musik erkunden wir verschiedene Untergründe und „arbeiten“ uns in unterschiedliche Höhen vor.

Bitte bringen Sie Handtücher mit!

REFERENTIN: Silke Altenwerth, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Ev. Kindertagesstätte Eickel
Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Christine Zimny, Irmtraud Heinze
Tel. 02325 33549

Rückenfreundlich durch den Alltag

DO | 8:00 – 9:00 UHR

ORT: KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Erzieherinnen. Vermittelt werden eine rückenfreundliche Handhabung der gegebenen sächlichen Ausstattung in der KiTa und die Motivation zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur anhand von Beispielübungen.

REFERENTEN: Therapiezentrum Urbisana, Herne

VERANSTALTER: Städtische KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Str. 218 | 44627 Herne in Kooperation mit der Barmer GEK Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Schmidt | Telefon 02323 620238

Reiseleitertag

DO | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit und Flottmangelände
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

THEMA: Die Kinder lernen die nähere Umgebung kennen und entdecken die Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten auf dem Flottmangelände. Nicht nur auf den „fertigen“ Spielplätzen kann man rennen, spielen und toben; viel mehr Spaß macht es im angrenzenden Gelände, dem „Zauberwald“.

REFERENTINNEN: Katja Behlau, Sabine Wunderling

VERANSTALTER: Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Livia Lechner | Tel. 02323 490645

Zumba for four

DO | 10:00 – 10:45 UHR | 11:00 – 11:45

ORT: Familienzentrum St. Joseph
Agnesstraße 6 | 44652 Herne

THEMA: Zumba für Kinder ab 4 Jahren bietet Spaß an Bewegung, Musik und Choreographie. Eingeladen sind Kinder im Alter von 4 Jahren aus dem Stadtteil Herne-Wanne. Die Teilnahme ist kostenlos.

Da maximal 20 Kinder teilnehmen können, wird um Anmeldung gebeten unter Tel. 02325 77969. Sprechen Sie bitte auf Band und geben Namen und Anzahl der Kinder an.

REFERENTIN: Frau Sieberg

VERANSTALTER: Familienzentrum St. Joseph
Agnesstraße 6 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Melanie Müller, Monika Delinowska,
Ute Spahn | Tel. 02325 77969



VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Fit in der Schule

MO | 8:00 – 11:35 UHR

ORT: Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klassen 4a + 4b:
Schnupperkurs in Erster Hilfe für Kinder des 4. Schuljahres (Anlegen einfacher Verbände, Verhalten bei Schulhof- und Spielunfällen).

REFERENTEN: Mitglieder des Jugendrotkreuz Herne

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

„Geht doch nix über ´nen fetten Burger!“ ODER?

**Gesund und lecker: Ernährungsideen
für ein leichtes Lebensgefühl**

MO | 10:00 – 11:30 UHR | 12:00 – 13:30 UHR

ORT: Emschertal Berufskolleg
Steinstraße 17 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler des Emschertal Berufskollegs. Es ist heute kein Problem, sich gesund zu ernähren, damit der Körper fit bleibt und ein positives Lebensgefühl entsteht. Doch der Versuchung zum vertrauten FAST-FETT-SÜSS Food können viele nicht widerstehen. Dies hat Auswirkungen auf innere Organe und den Stoffwechsel. Krankheiten sind die Folge. In diesem Workshop werden die Schülerinnen und Schüler über die Grundlagen gesunder Ernährung informiert.

REFERENT: Dr. med. Andreas Leodolter, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am EvK Herne

VERANSTALTER: Emschertal Berufskolleg
Steinstraße 17 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Mikus-Boddenberg
Tel. 02323 16-2214

Der Berg ruft – Bergbesteigung in Herne

MO | 10:00 – 14:00 UHR

ORT: Sporthalle der Hans-Tilkowski-Schule
Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Auf dem Weg zum Gipfel sollen Schülerinnen und Schüler der 3. Klassen gemeinsam mit Sporthelfern der Hans-Tilkowski-Schule tiefe Schluchten, eisige Grate, Schneefelder und felsige Abgründe überwinden. Schneeblindheit, Wetterumschwünge und der Streik der Sherpas machen die Expedition zum großen Abenteuer.

REFERENT / INNEN: Cornelia Baumgart und Sporthelfer der Hans-Tilkowski-Schule

VERANSTALTER: Hans-Tilkowski-Schule
Neustraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER / INNEN: Cornelia Baumgart, Lothar Heistermann
Tel. 02323 58114

Hände waschen – ich weiß wie’s geht!

MO | 14:00 – 15:00 UHR

ORT: OGS Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Zielgruppe: 1. Klasse. Grundschüler der 1. Klasse werden spielerisch an das oft unterschätzte Thema der Händehygiene herangeführt.

REFERENTEN: Pflegeschüler/innen des Kurses 11B
am Marienhospital Herne

VERANSTALTER:

Caritasverband Herne e.V.
OGS Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne
Widumer Straße 8 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gerd Averdung Tel. | 02323 4992630

Bewegungsbaustelle

MO – DO | 10:00 – 13:20 UHR

ORT: Sporthalle Flottmannstraße
Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne

THEMA: Die schulinterne Veranstaltung richtet sich an die Kinder des 1. und 2. Schuljahres. Sie bekommen eine Vielzahl an Einzelteilen (Matten, Tunnel, Wasserkästen, Bänke, Tücher etc.) zur Verfügung gestellt, um frei nach ihrer Phantasie zu bauen, zu gestalten und zu spielen wie früher.

REFERENT / INNEN: Das Team Herne-Mitte der Jugendförderung der Stadt Herne

VERANSTALTER: James-Krüss-Schule,
Städt. Gemeinschaftsgrundschule
Düngelstr. 45 | 44623 Herne in Kooperation mit der
Jugendförderung der Stadt Herne, Team Herne-Mitte

ANSPRECHPARTNERIN: Gabriele Schlemminger | Tel. 02323 943244

Pausenspielzeug neu entdeckt

MO – FR | IN DEN PAUSEN

ORT: Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Die Kinder testen neues und altes Pausenspielzeug und machen sich Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulhof bewusst. In den Klassen werden Erfahrungen reflektiert und Pausenspielzeug-Wunschlisten erstellt.

REFERENT / INNEN: Kollegium der Grundschule Bergstraße

VERANSTALTER: Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Meike Stienemeier | Tel. 02323 46559

Alkohol-Parcours

MO – DI | 8:15 – 13:30 UHR

ORT: Schule am Hölkeskampring
Hölkeskampring 2 | 44625 Herne

THEMA: Der Alkohol-Parcours ermöglicht die interaktive Auseinandersetzung mit der Alkoholproblematik im Jugendalter und ergänzt als weiterer Baustein die bestehenden Materialien und Aktionen der NRW-Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“.

Beim Alkohol-Parcours handelt es sich um fünf verschiedene Stationen, die nacheinander durchlaufen werden. Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der 7. - 9. Klassen. An den einzelnen Stationen lernen die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Aspekte der Alkoholthematik kennen, können sich aktiv beteiligen und erfahren sowohl etwas über die Gefahren des frühen als auch des übermäßigen Alkoholkonsums (Alkoholmissbrauch).

VERANSTALTER: Kadesch, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung | Hauptstraße 94 | 44651 Herne
in Kooperation mit der Schule am Hölkeskampring,
Städt. Gemeinschaftshauptschule

ANSPRECHPARTNERIN: Marty Werdeker | Tel. 02325 3892

Bewegtes Lesen – geht das?

MO – FR | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: Turnhalle der Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder zwischen 6 und 10 Jahren. Es wird ein Bewegungsparcours mit Lesestationen (z. B. Hängesitzen) durchlaufen, dabei gibt es Kinderbücher mit unterschiedlichen Themen zu lesen.

REFERENTIN: Frau Pantzaris

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Theuerl | Tel. 02323 230208

Einer für alle(s)!

Containerdienst
für Gewerbe und Privat
Südstraße 10



Tel. 023 23/1643 26
www.entsorgung.herne.de

 **entsorgung
herne**
Sauberkeit ist unsere Stärke

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Sport- und Spielfest

DI | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: Schillerschule
Schillerstraße 51 | 44623 Herne

THEMA: Sport- und Spielfest mit vielfältigen Bewegungsangeboten an verschiedenen Stationen.

REFERENTIN: Schulsportleiterin

VERANSTALTER: Schillerschule
Schillerstraße 51 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Andrea Sdun | Tel. 02323 53069

Gesundes Schulfrühstück

Sportliche Kinder essen gesund

DI | 8:00 – 10:00 UHR

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

THEMA: Am Tag der Bewegung stärken sich alle Kinder vor der Bewegung am gemeinsam selbst zubereiteten Gesundheits-Buffer.

REFERENT/INNEN: Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel | Tel. 02323 981363

Tag der Fitness

DI | 8:00 – 13:20 UHR

ORT: Südschule, Klassenraum 3c
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3c veranstaltet für sich einen Fitnesstag mit kleinen Spielen im Klassenraum in Verbindung mit einem gesunden Frühstücksbuffet.

REFERENTIN: Frau Reichelt, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule, Klasse 3c
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Reichelt | Tel. 02325 32800

Fitnesstag

DI | 8:45 – 11:30 UHR

ORT: Südschule
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 1a veranstaltet einen Fitnesstag mit kleinen Spielen im Klassenraum in Verbindung mit einem gesunden Frühstück.

REFERENTIN: Frau Koitka, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule, Klasse 1a
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Koitka | Tel. 02325 32800

Fitnesstag

DI | 8:45 – 12:35 UHR

ORT: Südschule
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 1c veranstaltet einen Fitnesstag mit kleinen Spielen im Klassenraum in Verbindung mit einem gesunden Frühstück.

REFERENTIN: Frau Loenhoff-Sude, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule, Klasse 1c
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Loenhoff-Sude | Tel. 02325 32800

Gemeinsames Frühstück und Bewegungsspiele im Freien

DI | 8:45 – 11:30 UHR

ORT: Südschule und Eickeler Park
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Klassen 4a/b/c der Südschule.

REFERENTINNEN: Frau Balke, Frau Hilbig, Frau Wessel, Klassenlehrerinnen

VERANSTALTER: Südschule, Klassen 4a/b/c
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Balke, Frau Hilbig, Frau Wessel
Tel. 02325 32800

Alles dreht sich

Tag des Tanzes am Pantrings Hof

DI | 10:00 – 13:00 UHR

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

THEMA: Am Pantrings Hof dreht sich alles: Alle Schüler, Lehrkräfte, Eltern und interessierte Besucher bewegen sich auf vielfältige Arten zur Musik. Ob Breakdance, Ballett, Folklore oder Aerobic – in den Workshopangeboten ist für jeden etwas dabei.

REFERENT/INNEN: Kollegium der Grundschule Pantrings Hof und Kooperationspartner

VERANSTALTER: Grundschule Pantrings Hof
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Barbara Thiel | Tel. 02323 981363

Hände waschen leicht gemacht

DI | 14:00 – 15:00 UHR

ORT: OGS Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Richtiges Händewaschen ist wichtig. Deswegen haben die Azubis vom Marienhospital Herne es sich zur Aufgabe gemacht, den Kindern des 2. Jahrgangs der OGS an der Grundschule Bergstraße das richtige Händewaschen zu vermitteln.

REFERENT / INNEN: Pflegeschüler/innen des Kurses 11B am Marienhospital Herne

VERANSTALTER:

Caritasverband Herne e.V.
OGS Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne
Widumer Straße 8 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gerd Averdung Tel. | 02323 4992630

Tai Chi für Kinder

Körperwahrnehmung und Beweglichkeit verbessern

DI | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: Schule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 1. Klassen.

REFERENTIN: Ute Federer

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Gesundes Schulfrühstück an der Bergstraße

DI | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Bei einem großen Picknick auf dem Schulhof verspeisen die Kinder ein gesundes und vollwertiges Frühstück und erhalten weitere Infos zur gesunden Ernährung im Unterricht.

REFERENT/INNEN: Kollegium der Katholischen Grundschule Bergstraße

VERANSTALTER: Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Meike Stienemeier | Tel. 02323 1466782

Fit in der Schule

DI – FR | AN EINEM VORMITTAG

ORT: Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4a. Geschicklichkeitsübungen und Reaktionsschulung mit dem Fahrrad werden abgerundet durch ein gesundes Frühstück.

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bärbel Rogowsky | Tel. 02325 794519

Fit in der Schule

DI – FR | AN ZWEI VORMITTAGEN

ORT: Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4b. Musik, Rhythmus und Bewegung – der ganze Körper macht mit. Zur Stärkung gibt es ein gesundes Frühstück.

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule
Görresstraße 38 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anja Chelminski | Tel. 02325 794519

Bewegung in allen Dimensionen

DI | DO | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: Hans-Tilkowski-Schule und Gysenbergpark
Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Berliner Platz. Es gibt ein abwechslungsreiches Programm mit offenen Bewegungsangeboten für alle Schüler, Balancieren, Klettern etc., der Möglichkeit des Bewegens in allen Dimensionen und des Aktivseins an der frischen Luft.

REFERENT: Björn Esser

VERANSTALTER: Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | Tel. 02323 52661

Fitnessstag

MI | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: Südschule, Klassenraum der 1b, Schulhof
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 1b veranstaltet einen Fitnessstag mit Bewegungsspielen drinnen und draußen und einem gesunden Frühstück.

REFERENTIN: Frau Objartel-Balliet, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule, Klasse 1b
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Objartel-Balliet | Tel. 02325 32800

VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Tag der Fitness

MI | 9:30 – 11:30 UHR

ORT: Südschule, Klassenraum der 3a, Schulhof
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3a wird ein gesundes Frühstück zu sich nehmen und Bewegungsspiele im Klassenraum spielen.

REFERENTINNEN: Frau Irle, Frau Lau, Klassenlehrerinnen

VERANSTALTER: Südschule, Klasse 3a
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Irle, Frau Lau | Tel. 02325 32800

Durch Entspannung wohlfühlen

MI | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: Schule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 2. Klassen.

REFERENTIN: Susanne Schlag

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Britta Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Hilfen fürs

Leben.

4 x in Herne.



**Familien- und
Krankenpflege e.V.
Herne**



Fast jeder Mensch braucht irgendwann Hilfe. Seit mehr als 30 Jahren sorgen wir dafür, dass Sie stets die beste bekommen. Das können wir für Sie tun:

- **Kranken-, Alten- und Familienpflege**
- **Mobiler Sozialer Hilfsdienst**
- **Individuelle Schwerstbehindertenbetreuung**
- **Essen auf Rädern**
- **Hausnotruf**
- **Beratung u.v.m.**

Informationen unter:

Herne - Mitte
Bochumer Str. 127
44625 Herne
Tel: 02323 - 99490 - 0

Herne - Horsthausen
Gneisenaustr. 1
44628 Herne
Tel: 02323 - 80031

Herne - Süd
Vödestr. 119
44625 Herne
Tel: 02323 - 2290567

Herne - Wanne
Freisenstr. 4 - 6
44649 Herne
Tel: 02325 - 9730 - 0

Unsere kostenlose Beratungsnummer:

0800-0994900

familien-krankenpflege-herne.de



Wir planen ein gesundes Frühstück

MI | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: Südschule, Klassenraum der 3b und Küche
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 3b plant ein gesundes Frühstück und verzehrt gemeinsam die hergestellten Speisen.

REFERENTIN: Frau Kirchhoff, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule, Klasse 3b
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Kirchhoff | Tel. 02325 32800

Saubere Hände – Spaß ohne Ende!

MI | 14:00 – 15:00 UHR

ORT: OGS Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Zielgruppe: 3. Klasse. Nachdem die Vorkenntnisse der Schülerinnen und Schüler erfragt wurden, erlernen sie mit Hilfe verschiedener Medien und im Rahmen eines Parcours Durchführung und Bedeutung richtiger Händehygiene.

REFERENT / INNEN: Pflegeschüler/innen des Kurses 11B am Marienhospital Herne

VERANSTALTER:

Caritasverband Herne e.V.
OGS Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne
Widumer Straße 8 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gerd Averdung Tel. | 02323 4992630

Yoga für Kinder an der Grundschule Bergstraße

MI – FR | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Yoga-Schnupperstunden für die Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klassen.

REFERENTIN: Frau Zimmer

VERANSTALTER: Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Zimmer | Tel. 02323 46559

Mein Körper gehört mir

DO | 8:00 – 11:35 UHR

ORT: Grundschule Forellstraße
Forellstraße 26a | 44629 Herne

THEMA: Das Stück „Mein Körper gehört mir“ wendet sich an Kinder der 3. und 4. Grundschulklassen. Es ist ein Präventionsprogramm gegen sexuelle Gewalt.

VERANSTALTER: Grundschule Forellstraße
Forellstraße 26a | 44629 Herne in Kooperation mit der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

ANSPRECHPARTNERIN: Isabella Lenort-Thauern | Tel. 02323 9871845

Bewegungslandschaft in der Sporthalle

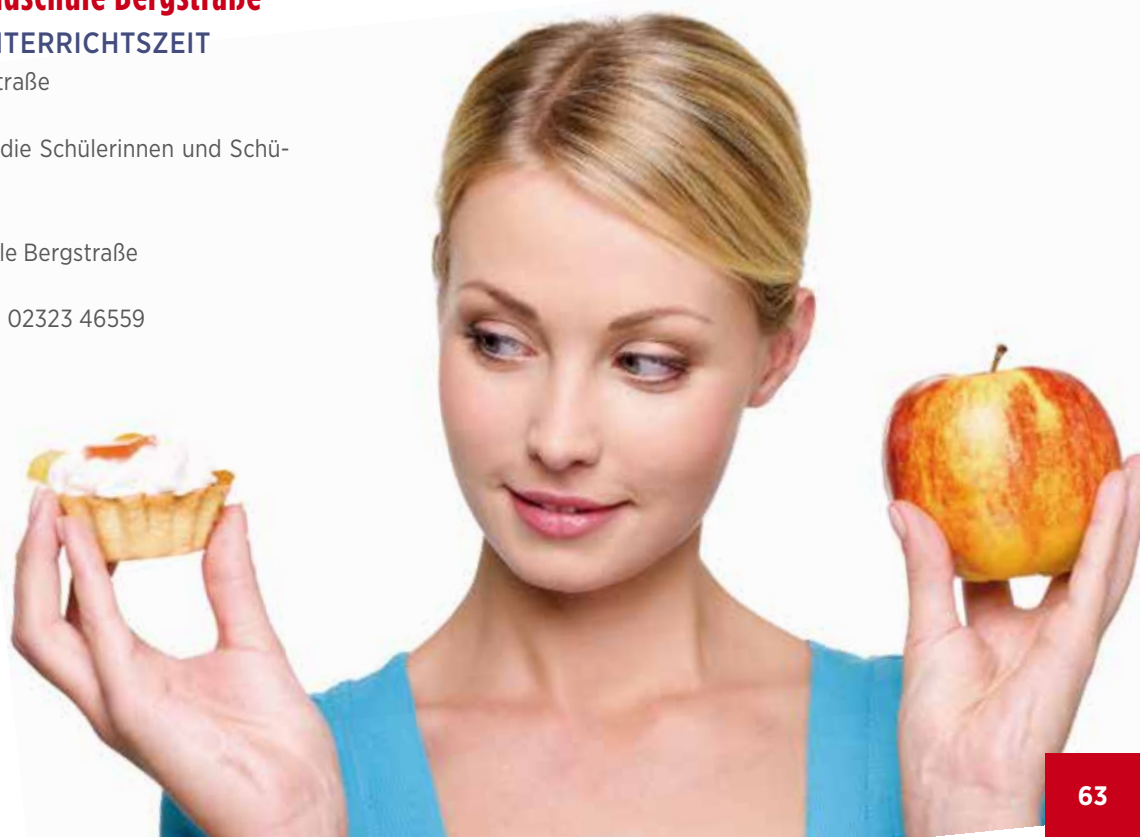
DO | 8:00 – 13:15 UHR

ORT: Sporthalle der Grundschule Jürgens Hof
Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

THEMA: Zu Beginn des Schulsporttages der Herner Gesundheitswoche wird in der Sporthalle eine Bewegungslandschaft aufgebaut, die nacheinander von allen 10 Klassen genutzt wird. Sie ist so gestaltet, dass sie vielfältige Bewegungsanreize für alle Klassenstufen bietet. Berücksichtigt werden dabei verschiedene Förderschwerpunkte im motorischen Bereich: Balancieren, Schwingen und Schaukeln, Klettern, Hüpfen und Springen, Rutschen und Rollen, Geschicklichkeit sowie Schulung der Sinne.

VERANSTALTER: Grundschule Jürgens Hof
Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Brigitte Wiehagen-Ikemann
Tel. 02323 83837



VERANSTALTUNGEN

SCHULEN

Informationsbörse für Ausbildungsberufe im Gesundheitswesen

DO | 8:00 – 12:00 UHR

ORT: Emschertal Berufskolleg
Steinstraße 17 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Schülerinnen und Schüler aller Schulen, deren Berufsziel im Bereich Gesundheitswesen liegt. Angeboten werden Informationen über Ausbildungsberufe und Bewerbungen sowie Möglichkeiten der Kontaktaufnahme mit den Ausbildungsbetrieben, z. B. Versicherungen, Pflegegeschulen, Krankenkassen, Schulen spezieller Therapiegruppen.

VERANSTALTER: Emschertal Berufskolleg
Steinstraße 17 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER/INNEN: Herr Thierhoff, Frau Lorra-Berendes,
Frau Rofalski | Tel. 02323 16-4148

Judo-Schnuppertag der Grundschule Königstraße

DO | 8:00 – 13:20 UHR

ORT: Sporthalle der Grundschule Königstraße
Königstraße 25 | 44651 Herne

THEMA: Spielerisches Kennenlernen der Partner- und Zweikampfsportart Judo für alle Klassen der Grundschule Königstraße.

REFERENT/INNEN: Übungsleiter/innen des DSC Wanne-Eickel
– Judo e.V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.
Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne
in Kooperation mit der Grundschule Königstraße

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling | Tel. 0177 2227991
Email: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Zeigt her eure Hände

DO | 14:00 – 15:00 UHR

ORT: OGS Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Händewaschen, aber richtig! Veranstaltung für die Kinder des 4. Jahrgangs der OGS an der Bergstraße.

REFERENT/INNEN: Pflegeschüler/innen des Kurses 11B am Marienhospital Herne

VERANSTALTER:

Caritasverband Herne e.V.
OGS Katholische Grundschule Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Tomsa | Tel. 02323 1466782

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne
Widumer Straße 8 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Gerd Averdung Tel. | 02323 4992630

Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis

DO | 14:30 UHR

ORT: Erich-Fried-Gesamtschule
Grabenstraße 14 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung vermittelt Erkenntnisse einer gesunden Ernährung in Theorie und Praxis.

Nur für Schülerinnen und Schüler der AG!

REFERENT: Dr. med. Andreas Leodolter, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am EvK Herne

VERANSTALTER: Erich-Fried-Gesamtschule
Grabenstraße 14 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Nicole Dudda, Sonja Harrington
Tel. 02325 637950

Erste Hilfe mit Kindern

DO | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: Schule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 3. Klassen.

REFERENTEN: Mitglieder des DLRG Wanne-Eickel

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne
in Kooperation mit dem DLRG - Wanne-Eickel e.V.

ANSPRECHPARTNERIN: Ursel Müller | Tel. 02325 797051

Gesundes Frühstück

FR | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: Südschule, Küche
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Klasse 2b plant ein gesundes Frühstück, kauft die Zutaten, bereitet es zu. Gemeinsam wird es verzehrt.

REFERENT: Herbert Schwarz, Klassenlehrer

VERANSTALTER: Südschule, Klasse 2b
Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNER: Herbert Schwarz | Tel. 02325 32800

Bewegung hält gesund

FR | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: Schule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 4. Klassen.

REFERENTIN: Gudrun Ihle

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Heinz Rogowsky | Tel. 02325 791092

Hauptsponsor:

Herner Sparkasse

Berliner Platz 1
44623 Herne
Telefon: 02323 5490-0

AOK NordWest

Regionaldirektion Bochum,
Dortmund, Herne
Hermann-Löns-Straße 54
44623 Herne
Telefon: 02323 144-0

ASB RV Herne-Gelsenkirchen e. V.

Siepenstraße 12a
44623 Herne
Telefon: 02323 91980423

Arbeiterwohlfahrt

Unterbezirk Ruhr-Mitte
Breddestraße 14
44623 Herne
Tel. 02323 952410

Barmenia

Krankenversicherung a. G.

Zentrale Rechnungsstelle
Postfach 1348
48003 Münster
Telefon: 0251 417690

BKK vor Ort

Universitätsstraße 43
44789 Bochum
Telefon: 0234 479220

Caritasverband Herne e. V.

Schulstraße 16
44623 Herne
Tel. 02325 92960-0

Convita-Apotheke

Wiescherstraße 20
44623 Herne
Tel. 023223 1463542

Curanum Seniorenstift Am Volksgarten

Zur-Nieden-Straße 1d
44651 Herne
Tel. 02325 961601

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel. 02325 9689500

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH

Altenhöfener Straße 19
44623 Herne
Tel. 02323 4969-0

entsorgung herne

Südstraße 10
44625 Herne
Tel. 02323 162427

Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24
44623 Herne
Telefon: 02323 498-0

Familien- und Krankenpflege e. V. Herne

Bochumer Straße 127
44625 Herne
Tel. 02323 994900

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

Kirchhofstraße 5
44623 Herne
Tel. 02323 1909-0

HCR Straßenbahn Herne-Castrop-Rauxel GmbH

An der Linde 41
44627 Herne
Tel. 02323 3893-11

IKK Classic

Bebelstraße 2
44623 Herne
Tele. 02323 952012

Impuls-Fitness Herne

Herforder Straße 11
44625 Herne
Tel. 02325 569719

Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

Altenhöfener Straße 103
44623 Herne
Tel. 02323 9872083

Sevim Kaya, Heilpraktikerin

Magdeburger Straße 54
44651 Herne
Telefon: 02325 636351

Knappschaft

Westring 219
44629 Herne
Tel. 02323 1406-78

Marseille-Kliniken AG

Koppenbergs Hof 1
44623 Herne
Tel. 02323 994923

Orthopädie Schuh Technik GmbH

Andreas Zänker
Herzogstraße 7-9
44651 Herne
Tel. 02325 31270

Revierpark Gysenberg Herne GmbH

Am Revierpark 40
44627 Herne
Tel. 02323 969100

Stadtwerke Herne AG

Grenzweg 18
44623 Herne
Tel. 02325 592-0

Stiftung Wittekindshof

Bahnhofstraße 13
44623 Herne
Tel. 02323 9192647

St. Vincenz-Hospital gGmbH

Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel. 02323 986-0

VERANSTALTER

VERANSTALTER

Abteilung für Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-4570

DIE MITVERANSTALTER

annavita, Physiotherapie im St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2450

AOK NordWest

Kundencenter Herne
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-101

Atelier Ingrid Schulze

Erlenweg 17a | 44625 Herne
Tel. 02323 459857

Ausbildungsstätte für Pflegeberufe Marienhospital Herne

Widumer Straße 8 | 44627 Herne
Tel. 02323 4992630

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

Begegnungsstätte Horsthausen
Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne
Tel. 02323 981119

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte

Tagespflege für Senioren
Poststraße 38 | 44629 Herne
Tel. 02323 228433

Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

Barmer GEK Herne

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne
Tel. 0800 332060 82-6450

Baukauer Turnclub 1879 e.V. Herne

Bahnhofstraße 141 | 44623 Herne
Tel. 02323 964396

BKK vor Ort

Universitätsstraße 43 | 44789 Bochum
Tel. 0234 479-0

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3636

Canu-Touring Wanne 32/02 e.V.

Hordeler Straße 12 | 446519 Herne
Tel. 02325 36072

Caritasverband Herne e.V.

Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 92960-0

Caritasverband Herne e.V.

Offene Ganztagschule an der Städt. Kath. Grundschule an der Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne
Tel. 02323 1466782

Caritasverband Herne e.V., Sozialstation

Hospitalstraße 12 | 44649 Herne
Tel. 02325 9280-80

Caritas-Konferenz St. Peter und Paul

Tel. 02323 390189

convita Apotheken

convita Apotheke am EvK (Hauptapotheke)
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542
convita Apotheke am EvK Eickel (Filialapotheke)
Hordeler Straße 1 | 44651 Herne
Tel. 02325 587086
convita Apotheke an der Akademie (Filialapotheke)
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne
Telefon: 02323/50595

CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten

Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne
Tel. 02325 961-0

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne gGmbH

Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne
Tel. 02323 4969-0

Team Suchtberatung

in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen

unter dem Dach des Diakonisches Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne
Altenhöfener Straße 19 | 44623 Herne
Tel. 02325 97813

DLRG - Wanne-Eickel e.V.

Vorsitz@Wanne-Eickel.DLRG.de

DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

Harkortstraße 29 | 44652 Herne
Tel. 02325 969-500

DRK-Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne
Tel. 02325 969-0

MITVERANSTALTER | SELBSTHILFEGRUPPEN

DRK-Haus

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne
Tel. 02325 969-491

DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne
Tel. 02325 969-59

DSC Wanne-Eickel – Judo e.V.

Friedgrasstraße. 63 | 44625 Herne
Tel. 02325 60934

entsorgung herne AöR

Südstraße 10 | 44625 Herne
Tel. 02323 16-1670

Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-0

Familien- und Krankenpflege e.V. Herne

Seniorenberatungsstelle Herne-Horsthausen
Gneisenaustraße 1 | 44628 Herne
Tel. 02323 80031

Gästehaus St. Elisabeth

Laurentiusstraße 10 | 44649 Herne
Tel. 02325 9126-0

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e.V.

Wiescherstraße 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 946220

Gleichstellungsstelle der Stadt Herne

Berliner Platz 5 | 44623 Herne
02323 16-2208

Haus der Optik

Overhofstraße 4a | 44649 Herne
Tel. 02325 77041

Impuls Fitness

Herforder Straße 11 | 44652 Herne
Tel. 02325 569719

IKK classic

Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel,
Geschäftsstelle Herne
Bebelstraße 22 | 44623 Herne
Tel. 02323 9520-0

Kadesch, Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Hauptstraße 94 | 44651 Herne
Tel. 02325 3892

Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu

Altenhöfener Str. 31 | 44623 Herne
Tel. 02323 949153

Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde

Magdeburger Straße 54 | 44651 Herne
Tel. 02325 636351

Kinderanwältin Bibi Buntstrumpf

Nuray Sülü
Dorstener Str. 260 | 44625 Herne
Tel. 02325 77737

Knappschaft, Geschäftsstelle Herne

Westring 219 | 44629 Herne
Tel. 02323 1406-0

Kommunales Integrationszentrum

Rademachers Weg 15 | 44649 Herne
Tel. 02325 6589-313

Luftsportverein Herne-Wanne-Eickel e.V.

c/o Oliver Alfig, 1. Vorsitzender
Bergflagge 82 | 48249 Dülmen
Tel. 02594 786149

Beratungszentrum MARIA Care der Stiftung Marienhospital

Bahnhofstraße 38 | 44623 Herne
Tel. 02323 3648788

Marseille-Kliniken AG, Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof

Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne
Tel. 0800 4747202

Jutta Mehla, Heilpraktikerin

Mont-Cenis-Straße 93 | 44623 Herne
Tel. 0151 14315128

Naturheilpraxis Scheunemann

Bahnhofstraße 7a | 44623 Herne
Tel. 02323 2072972

Praxis für Naturheilkunde und Lernberatung Helga Jeschonnek

Altenhöfener Straße 103 | 44623 Herne
Tel. 02323 9872083

ReVital e.V.

Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-2410

Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15 | 44652 Herne
Tel. 02325 592-0

VERANSTALTER

St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-0

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

Marienstraße 2 | 44651 Herne
Tel. 02325 374-0

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Familienhebammen

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3436

Stadt Herne, Fachbereich Kinder-Jugend-Familie

Team Herne-Mitte
Oskarstraße 28 | 44623 Herne
Tel. 02323 146028-5 / -6
Team Eickel
Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02325 375591

Stadtbibliothek Herne

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 16-2803

Stadtsportbund Herne e.V.

Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 53693

Stadtteilzentrum Pluto

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne
Tel. 02325 569854

Barbara Thiel, Kultur und Sport in Herne

Tel. 02323 981363

TTC Westfalia Herne 1992 e.V.

Tel. 02323 23726

Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.

Castroper Straße 184 | 44627 Herne
Tel. 02323 33244

TuS Holsterhausen 1928 e.V.

Hebbelstr. 3 | 44623 Herne
Tel. 02323 9881888

Urban Med Heil & Wellness Praxis

Bergmannstraße 17 | 44809 Bochum
Tel. 0234 79207696

Verbraucherzentrale Herne

Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne
Tel. 02323 44746

A. Zänker Orthopädie-Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH

Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne
Tel. 02325 31270

Zentrale Krankenpflegeschule der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne Castrop-Rauxel gGmbH

Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-2125 / -2126

Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2020

SELBSTHILFEGRUPPEN

Anonyme Alkoholiker

AI-Anon, Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

Hepatitis-Selbsthilfe Herne/Bochum

Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonischen Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne

KITAS

Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit

Holsterhauser Str. 320 | 44625 Herne
Tel. 02323 490645

Ev. Kindertagesstätte Eickel

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne
Tel. 02325 33549

Familienzentrum Michaelstraße

Michaelstraße 30 | 44649 Herne
Tel. 02325 791737

Familienzentrum St. Joseph

Agnesstraße 6 | 44652 Herne
Tel. 02325 77969

Städt. KiTa „Rappelkiste“

Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne
Telefon 02323 620238

MITVERANSTALTER | SELBSTHILFEGRUPPEN

Städt. KiTa „Zauberland“

Ludwigstraße 12 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3630

Ev. KiTa Turmstraße

Turmstraße 2 | 44651 Herne
Tel. 02325 30580

SCHULEN

Emschertal Berufskolleg

Steinstraße 17 | 44651 Herne
Tel. 02323 16-3262

Erich-Fried-Gesamtschule

Grabenstraße 14 | 44625 Herne
Tel. 02325 637950

Grundschule Berliner Platz

Berliner Platz 2 | 44623 Herne
Tel. 02323 52661

Grundschule Forellstraße

Forellstraße 26a | 44629 Herne
Tel. 02323 9871845

Gemeinschaftsgrundschule Königstraße

Königstraße 25 | 44651 Herne
Tel. 02325 34400

Grundschule Jürgens Hof

Jürgens Hof 61 | 44628 Herne
Tel. 02323 83837

Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne
Tel. 02323 83833

Hans-Tilkowski-Schule

Neustraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 58114

James-Krüß-Schule

Städt. Gemeinschaftsgrundschule
Düngelstr. 45 | 44623 Herne
Tel. 02323 943244

Schule am Hölkeskampring

Städt. Gemeinschaftshauptschule
Hölkeskampring 2 | 44625 Herne
Tel. 02323 16-3975

Städt. Gemeinschaftsgrundschule an der Claudiusstraße

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne
Tel. 02325 791092

Städt. Gemeinschaftsgrundschule Görresschule

Görresstraße 38 | 44651 Herne
Tel. 02325 794519

Städt. Gemeinschaftsgrundschule Schillerschule

Schillerstraße 51 | 44623 Herne
Tel. 02323 53069

Städt. Grundschule Ohmstraße

Ohmstraße 2 | 446291 Herne
Tel. 02323 230208

Städtische Katholische Grundschule Bergstraße

Bergstraße 13 | 44625 Herne
Tel. 02323 46559

Südschule

Plutostraße 115 | 44651 Herne
Tel. 02325 32800

JUGENDZENTREN

Jugendzentrum „Der Heisterkamp“

Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02325 375591

Städt. Jugendtreff „Am Freibad“

Am Freibad 30 | 44649 Herne
Tel. 02325 50621



IMPRESSUM

Impressum

Herausgeber: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung: Annemarie Weber/Simone Sowe
Fachbereich Gesundheit
Abteilung 43/5
Gesundheitsförderung
und Gesundheitsplanung

Redaktion: Ulrike Kaßler

Redaktionsleitung: Katrin Linthorst
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16-4570
www.gesundheit-in-herne.de
katrin.linthorst@herne.de

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

Auflage: 5.500 Exemplare



AKTIONSPREIS
jeden Samstag
buchbar von 8-12 Uhr

4 Stunden
Familienkarte
für 19,50 €
statt regulär 32.-!

LAGO
Die Therme.

Wellness für mich.



Über 50.000 m²
Gesundheitsfläche
mit Saunalandschaft, Solewelt,
Aquafitness, Kosmetik & Massage

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER

Am Ruhmbach 2 44627 Herne Infos: 023 23 969 200 www.gysenberg.de



bleibgesund – Das Kursprogramm

Die neuen Angebote sind da: Entspannung, Bewegung, Ernährung, Nichtrauchen und vieles mehr. Jetzt schnell informieren – telefonisch unter 0800 265 5000 oder online.

