Herne in Gang setzen

28. Herner Gesundheitswoche

7. - 13. März 2016

stadtherne

Herner Sparkasse

Gesunde Stadt Herne

www.gesundheit-in-herne.de

St. Anna Hospital Herne

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

Marien Hospital Witten

Rheumazentrum Ruhrgebiet

St. Marien Hospital Eickel

Medizinische Reha Eickel

Gästehaus St. Elisabeth

Ambulante Pflege

Arztpraxen – MVZ Herne

Lukas Hospiz

Kongresszentrum St. Elisabeth Gruppe

Bildungszentrum Ruhr

Bildungswerk e.V.

Krankenpflegeschule

Akademie der Physiotherapie

Kinder in der St. Elisabeth Gruppe

www.elisabethgruppe.de

ST. ELISABETH GRUPPE

INHALT

GRUSSWORT

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda		05

VERANSTALTUNGEN

Vorbereitungswoche		06 - 07
Eröffnungsveranstaltung		08
Montag	**7. März**	09 - 12
Dienstag	**8. März**	13 - 21
Mittwoch	**9. März**	22 - 35
Donnerstag	**10. März**	36 - 45
Freitag	**11. März**	44 - 47
Samstag	**12. März**	48 - 49
Sonntag	**13. März**	49
Mehrtägig		50
Herner Kitas		51 - 55
Herner Schulen		56 - 64
Sponsoren		65
Veranstalter		66 - 69
Impressum		70

DOCH, DAS GEHT!

Wechseln Sie zur Krankenkasse, die auch Reiseschutzimpfungen übernimmt. Jetzt unter **www.doch-das-geht.de**

KNAPPSCHAFT
DIE KRANKENKASSE

Service-Telefon
08000 200 501 (kostenfrei)

„Herne in Gang setzen“

**Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Förderer unserer Gesundheitswoche,**

die Herner Gesundheitswoche möchte auch in diesem Jahr mit klassischen Gesundheitsthemen wie „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ Ihr Interesse wecken und Sie motivieren, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Das vielfältige Angebot zielt auf noch mehr Bewusstsein für ein gesundes Alltagsleben und wird damit nicht nur bei Ihnen persönlich, sondern auch in der ganzen Stadt mit neuem Schwung so einiges „in Gang setzen“.

Vorsorge und Prävention werden natürlich weiterhin großgeschrieben. Die Gesundheitswoche bietet Ihnen dazu umfangreiche Informationen und Aufklärung zu vielen Krankheitsbildern. Sie erhalten darüber hinaus Anregungen und wichtige Hinweise zur Vorbeugung und zum Umgang mit verschiedenen Erkrankungen. Auch Suchtprävention ist selbstverständlich ein wichtiges Thema der Herner Gesundheitswoche.

Die Gesundheitsförderung im städtischen Fachbereich Gesundheit behält mit ihrem vielfältigen Angebot alle Menschen in Herne im Blick. Den Verantwortlichen ist es wichtig, in Herne die gesundheitliche Chancengleichheit in Gang zu setzen.

Deshalb hat die Gesundheitsförderung in unserer Stadt viele Zielgruppen: Jung und Alt, Menschen, die fit und weniger fit sind, Laien und medizinische Fachkräfte, Frauen und Mädchen, Männer und Jungen mit und ohne Einschränkungen oder Behinderungen.

In diesem Jahr legt die Gesundheitswoche einen speziellen Fokus sowohl auf inklusive als auch auf interkulturelle Angebote. Zu beiden Themen wird es Fachtagungen, Informationsveranstaltungen und Mitmach-Angebote geben. Damit Inklusion und Integration nicht länger als Problemfelder unserer Stadtgesellschaft, sondern als Selbstverständlichkeiten in unserem Alltag wahrgenommen werden.

Gemeinsam mit dem Team der Gesundheitsförderung und allen Partnern möchte ich Sie deshalb aufrufen, die tollen Veranstaltungen zu besuchen und von den etablierten, aber auch den ganz aktuellen Kooperationen, die im Rahmen der Gesundheitswoche entstanden sind, bestens zu profitieren.

Gemeinsam in Gang gesetzt haben sich beispielsweise zum Thema „Situation von Frauen und Mädchen mit Behinderung“ die städtischen Fachbereiche Gesundheit, Soziales und Stadtentwicklung sowie die Herner Gleichstellungstelle, die St. Elisabethgruppe und der Caritasverband.

Im Herner Bad „Südpool“ kümmern sich der Fachbereich Sport zusammen mit dem FB Gesundheit, dem Stadtsportbund (SSB) und der AOK um das Schwimmen für alle Altersgruppen.

Dies sind nur zwei Beispiele. Darüber hinaus veranstalten zahlreiche Sportvereine mit Kitas, Schulen und dem Ganztagsbereich an den Schulen viele Mitmach-Programme. Auch die Wohlfahrtsverbände und zahlreiche Vereine sind Kooperationen untereinander eingegangen.

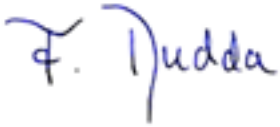
Es ist bemerkenswert und gut, dass sich so viele Akteure im ganzen Stadtgebiet beteiligen. Damit ist die Chance besonders groß, wirklich alle Hernerinnen und Herner zu erreichen.

Nicht von ungefähr also steht die diesjährige Herner Gesundheitswoche unter dem Motto „Herne in Gang setzen“.

Die Herner Gesundheitswoche wäre ohne das Netzwerk aus kommunalen Institutionen, Einrichtungen und Diensten, wie Kindertagesstätten, Schulen, Sportvereinen, Selbsthilfegruppen, Krankenhäusern, Ärztinnen und Ärzten und vielen 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. Ein besonderer Dank gilt der Herner Sparkasse als langjährigem Hauptsponsor, aber auch allen anderen Partnern, die die Gesundheitswoche wieder in bewährter Weise unterstützen. Sie alle sind bestens motiviert „Herne in Gang zu setzen“. Und sie sind davon überzeugt: Herne kann was!

Ich wünsche der 28. Herner Gesundheitswoche viel Erfolg.



Dr. Frank Dudda
Oberbürgermeister

Vorbereitungszeit

Kunterbunt und kerngesund

Ganzheitliches gesundes Aufwachsen von Kindern in Herne

DIENSTAG | 1. MÄRZ 2016 | 15:00 – 18:00 UHR

ORT: FLOTTMANN-HALLEN
Straße des Bohrhammers 5 | 44625 Herne

Interdisziplinärer Blick für ein gesundes Aufwachsen

Für eine gesunde Entwicklung ist eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung sowie Zeit, um Erfahrungen zu sammeln, elementar. Bereits in der frühen Kindheit werden Weichen gestellt und das Ess– und Bewegungsverhalten entschieden geprägt. Besonders jüngere Kinder sind neugierig, wollen Neues entdecken und ausprobieren. Daher sollte schon früh anfangen werden, Kinder für die leckere Vielfalt der gesunden Ernährung zu begeistern, sie zu animieren, ihre Umwelt bewegt zu entdecken und Räume für Spiel und Entspannung zu erfahren.

Die Stadt Herne möchte unter dem Motto „Gesund alt werden von Anfang an“ eine gesunde Entwicklung begleiten und unterstützen. Aufbauend auf den Ergebnissen der Bildungskonferenz „Bildung und Gesundheit“ soll die Fachtagung weitere Impulse setzen. Die kommende Gesundheitskonferenz zum Thema Kinder– und Jugendgesundheit wird diese Fakten dann aufgreifen. So haben zukünftige Handlungsempfehlungen das Potenzial, in der Praxis Bestand zu haben.
Die Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und den Akteuren auf dem Markt der Möglichkeiten liefert hier die Basis.

PROGRAMMABLAUF

14:30 Uhr	Einlass
15:00 - 15:10 Uhr	Ankommen und Markt der Möglichkeiten
15:10 - 15:30 Uhr	Begrüßung **Dr. Frank Dudda**, Oberbürgermeister
	Ingrid Fischbach, Parlamentarische Staatssekretärin, Bundesministerium für Gesundheit
15:30 - 16:20 Uhr	**Edith Gätjen**, Ökotrophologin, systemische Familientherapeutin: **„Mit Kindern essen“**
16:20 - 17:00 Uhr	Pause und Markt der Möglichkeiten
17:00 - 17:4 5 Uhr	**Edith Gätjen**, Ökotrophologin, systemische Familientherapeutin: **„Essen - ein Beziehungsthema“**
ab 17:45 Uhr	Markt der Möglichkeiten und Ausklang
Moderation	**Dr. Katrin Linthorst**, Stadt Herne, FB Gesundheit
	Veronika Zoller, Verbraucherzentrale NRW

Ziel dieser Fachtagung ist es, Informationen und praktische Impulse durch Vorträge und den Markt der Möglichkeiten zu bekommen, eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie Bewegung in den Alltag einbauen zu können.
Die Fachtagung richtet sich konkret an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, Tageseltern sowie päd. Fachkräfte in Herne und Umgebung. Die Veranstaltung wird als Fortbildung anerkannt.

Für die Veranstaltung ist Ihre Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldefrist ist der 23.02.2016. Um Anmeldung per Tel. 02323 16-3406 oder 02323 16-4573 oder eMail an jana.muehlegg@herne.de oder an carina.adam@herne.de wird gebeten.

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Abt. Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung | Rathausstraße 6 44649 Herne in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne | Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Jana Mühlegg, FB Gesundheit | Tel. 02323 16-3406
Carina Adam, FB Gesundheit | Tel. 02323 16-4573

28. Herner Gesundheitswoche

Fachtagung „Sport spricht alle Sprachen“

MITTWOCH | 2. MÄRZ 2016 | 12:00 – 16:00 UHR

ORT: MONT-CENIS-GESAMTSCHULE HERNE

Raum HK 2 im Untergeschoss des Neubaus und Sporthalle | Mont-Cenis-Str. 180 | 44627 Herne

THEMA: Fachtagung für Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeiter/-innen, Erzieher/-innen, Übungsleiter/-innen von Schulen, Kitas, Vereinen, Ganztagsträgern, Jugendhilfe-Einrichtungen etc.

- Eröffnung der Fachtagung im Raum HK 2 im Untergeschoss des Neubaus
- Impulsreferate zu folgenden Themen: „Interkulturelle Öffnung des Sports“, „Von der Willkommenskultur zur Anerkennungskultur“, „Bewegung und Sport zur Sprachförderung“
- Markt der Möglichkeiten zu Herner außerunterrichtlichen Angeboten und Initiativen zur Integration von Migranten
- Austausch und Imbiss mit folgenden parallelen Angeboten:
- Internationale Sportstunden im Basketball (HTC)
- Eislaufen/Eishockey (HEV)
- Turmbau zu Babel (sprachloses Bauen und Nutzen eines Abenteuer-Parcours)
- Kinderbewegungsabzeichen „Kibaz“ für 3- bis 6-jährige Kinder
- Interkulturelles Lernen in Spiel und Sport

  Hinweis: Die Fachtagung ist eine anerkannnte Lehrer-Fortbildung.
  Um Anmeldung beim Schulamt Herne (Herr Neumann) bis zum 19.02.2016 mit Angabe der Workshop-Wünsche wird gebeten per Tel. 02323 16-3401 oder eMail an maik.neumann@herne.de.

REFERENTEN: Siggi Blum (LSB), Samira Salem, Internationale Sportlehrer/Trainer des HTC und HEV, Petra Herrmann-Kopp, Ina Losch-Schröder, Volker Gößling

VERANSTALTER: Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

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

CURANUM
Gute Pflege hat ein Zuhause.

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

MONTAG

Eröffnung der 28. Herner Gesundheitswoche

Montag | 7. März 2016 | 11:00 Uhr

ORT

Kongresszentrum der St. Elisabeth Gruppe
am St. Anna Hospital
Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne

BEGRÜSSUNG

Dr. phil. Katrin Linthorst
Theo Freitag | Geschäftsführer der St. Elisabethgruppe

ERÖFFNUNG DER 28. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda

GASTVORTRAG

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter
Hochschule Fulda
„Gesundheit: die Voraussetzung für ein gutes Leben und die Schwierigkeiten, sie zu erhalten“

RAHMENPROGRAMM

Cheerleading meets HipHop | Kinder der „KITa“ Regenkamp
Judoshow | DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
in Kooperation mit Herner Schulen
Bewegte Pause?! | Schülerinnen, Schüler
und das Kollegium der Grundschule an der Börsinghauser Straße
Tanz | Gospelprojekt Ruhr

MUSIKALISCHE BEGLEITUNG

Schulband der Gesamtschule Wanne-Eickel

VERANSTALTER

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

ANSPRECHPARTNERIN

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

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

Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

8:30 – 11:30 UHR | 15:00 – 19:00 UHR

ORT: DRK BETREUTES WOHNEN IM KÖNIGSGRUBER PARK
Bergmannstraße 28-30 | 44651 Herne

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

REFERENTIN: Frau Heinemann

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK Betreutes Wohnen im Königsgruber Park
Bergmannstraße 28-30 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Regina Kowalewski | Tel. 02325 969-500

Mit der Kur zu neuen Zielen aufbrechen

9:00 – 12:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE-WANNE
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde und Beratung zu Angeboten für Mutter-Kind-Kuren bzw. Vater-Kind-Kuren. Informationen zu Kurhäusern des Müttergenesungswerks und zur Kurplatzsuche.

REFERENTIN: Sandra Colitti

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

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02325 9280-17

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.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-4000.

REFERENTINNEN: Judith Pitz, Alexandra Zöpel, Ergotherapeutinnen

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Judith Pitz, Alexandra Zöpel
Tel. 02325 374-4000

Gesunde Ernährung für Jung und Alt!

10:00 – 13:30 UHR

ORT: DRK ALTENHILFEZENTRUM „KÖNIGSGRUBER PARK“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Kindergartenkinder des ev. Kindergartens an der Turmstraße besuchen die Heimbewohner. Sie bereiten ein ernährungsbewusstes Mittagessen zu und machen gemeinsam Bewegungsübungen.

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Merz | Tel. 02325 969-414

Babys erster Brei

10:00 – 15:00 UHR

ORT: CONVITA APOTHEKE AN DER AKADEMIE
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne

THEMA: Der erste Schritt in Richtung Selbständigkeit heißt selber essen. Mit Brei und babygerechtem Fingerfood lernt Ihr Kind eine neue (Geschmacks-)Welt kennen.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 50595 wird gebeten.

REFERENTIN: Sandra Spahl, ganzheitliche Ernährungsberaterin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Spahl | Tel. 02323 50595

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL
Haupteingang | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu verbunden mit einer praktischen Anleitung erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENTEN: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin, Stefan Dommer, Physiotherapeut, Inga Henning, Sport- und Bewegungstherapeutin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-5154

Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

15:00 – 16:30 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL
Medienraum Station 4 | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Vorstellung des Angebotes „Psychoedukation Sucht“ als integraler Bestandteil der stationären suchtmedizinischen Behandlung. Vorgestellt und diskutiert werden als Schwerpunktthemen: Abhängigkeit und Abhängigkeitsentwicklung, Datenlage zu verschiedenen Abhängigkeitserkrankungen, Therapie und Behandlungsmöglichkeiten sowie Rückfallprävention.
Das Angebot ist offen für Betroffene, Fachöffentlichkeit und Interessierte.

REFERENTEN: Verena Siewitz, Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin, Thomas Goldmann, Dipl. Sozialpädagoge, Suchttherapeut

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

ANSPRECHPARTNER: Verena Siewitz | Tel. 0151 55442072
Thomas Goldmann | Tel. 0176 19862623

MONTAG

Bewegtes Gedächtnistraining

16:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | CASINO
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Lassen Sie sich überraschen, mit welch verschiedenartigen Übungen sich Körper und Geist in Gang setzen lassen. Jeder kann mitmachen!

REFERENTINNEN: Frau Ritterswürden, Frau Springorum-Bung

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Ritterswürden
Tel. 02325 969-5803 | d.ritterswuerden@drk-herne.de

Herzsport

16:00 – 17:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Der außerordentliche Erfolg und die breite Akzeptanz des Herzsports zeigen, dass die Patient/-innen 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 Herz-Kreislauf-Systems, das Erlernen der Koordinierung von Atmung und Bewegung, die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und vor allem die Förderung von Freude an der Bewegung.

REFERENTIN: Elke Golfmann, Fachübungsleiterin

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

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

Schnuppertag im Circus Schnick-Schnack

16:30 – 18:30 UHR

ORT: CIRCUS SCHNICK-SCHNACK
Eschstraße 75 | 44629 Herne

THEMA: Menschen mit und ohne Behinderung, die mal im Zirkus nicht nur zuschauen, sondern auch mitmachen wollen, können z. B. Jonglage mit Tuch und Ball oder Balanceübungen ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das gemeinsame Erlebnis und die Begegnung in besonderer Atmosphäre stehen im Vordergrund. Im Zirkus-Café gibt es die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen.
Um Voranmeldung per Tel. 02323 92960-96 oder eMail an e.gabor@caritas-herne.de wird gebeten.

REFERENTEN: Christian Stoll, Gerrit Buckesfeld

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Eszter Gábor | Tel. 02323 92960-96

Abenteuerturnen inklusiv

16:30 – 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE FORELLSTRASSE
Forellstraße 26 a | 44629 Herne

THEMA: Spielerische Bewegungsförderung für alle Kinder mit und ohne Behinderung ohne Leistungszwang und Konkurrenzdruck. Wir möchten Kinder gemeinsam bewegen, sie die Freude an der Bewegung erleben lassen und für ein lebenslanges Sporttreiben motivieren.

REFERENT: Ulrich Dziewas

VERANSTALTER: Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.
Postfach 10 18 66 | 44608 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Dziewas | Tel. 02323 25804

Kinästhetik – Bewegen statt heben

17:30 – 18:30 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG
Wörthstraße 11 – 17 | 44629 Herne

THEMA: In der Veranstaltung für pflegende Angehörige wird das Bewegungskonzept in Verbindung mit praktischen Übungen vorgestellt. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 203-1 oder eMail an carola.fenger@stiftung-bonifatius.de.

REFERENTIN: Carola Fenger

VERANSTALTER: Stiftung Katholisches Krankenhaus
Marienhospital Herne
Hölkeskampring 40 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 203-1

Body Fit

Funktionelle Gymnastik und Cardiotraining

18:00 – 19:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER ROBERT-BRAUNER-SCHULE
Bergstraße 93 b | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer mittleren Alters. Das Aktivitätsniveau bewegt sich auf mittlerer Intensitätsstufe.

REFERENTIN: Brigitte Grand

VERANSTALTER: SSB-Bildungswerk beim Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098

Mädchen-Aktivkram

18:00 – 19:30 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

THEMA: Mädchen im Alter von 12 – 15 Jahren sind eingeladen vorbeizuschauen und mitzumachen. Im Angebot sind ein bisschen Sport, ein gesunder Snack und jede Menge gute Laune.

REFERENTIN: Nadine Grichel

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

ANSPRECHPARTNER: Nadine Grichel, Gerhard Stoll | 02325 44082

Wege aus dem Labyrinth der Sucht

18:30 UHR

ORT: CVJM-HAUS
Sodinger Straße 3 | 44623 Herne

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

VERANSTALTER: Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Friebe | Tel. 02323 80251

MONTAG | 7. März 2016

Vitamin D – Das Sonnenhormon

19:00 – 20:30 UHR

ORT: FOYER DER GLEICHSTELLUNGSSTELLE DER STADT HERNE
Berliner Platz 5 | 44623 Herne

THEMA: Knochenschmerzen? Müdigkeit? Reizdarm? Häufige Infektanfälligkeit? Kennen Sie das? Haben Sie schon mal über einen Vitamin D Mangel nachgedacht? Fast 90% aller Deutschen leiden mindestens im Winter unerkannt daran.
In diesem Vortrag soll das Sonnenvitamin, genau genommen das Sonnenhormon D3 genauer vorgestellt werden. Erklärt wird, wie ein Vitamin D Mangel erkannt und nachgewiesen und letztlich recht kostengünstig behoben werden kann.
Bei einem Ausgleich des Mangels kann bei vielen chronischen Krankheiten eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustands bewirkt werden.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.koerper-wie-seele.de.
Um Anmeldung per Tel. 02323 16-2629 oder eMail an gleichstellungsstelle@herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Elisabeth Strüber, Heilpraktikerin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16-2629

Pflegestützpunkt

Pflegeberatung

kostenfrei und trägerunabhängig in den drei Herner Pflegestützpunkten:

im Hause der KBS
Westring 219, 44629 Herne
☎ 02323 1406-13/-17

bei der Stadt Herne
Hauptstr. 360, 44649 Herne
☎ 02323 16-3081

im Hause der AOK NORDWEST
Hermann-Löns-Str. 54, 44623 Herne
☎ 02323 144-265

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt
in Erziehung, Beratung, Therapie und Selbsthilfe

19:00 – 21:15 UHR

ORT: ROSA STRIPPE E. V.
Kortumstraße 143 | 44787 Bochum

THEMA: Der Themenabend richtet sich an haupt- und ehrenamtlich pädagogisch Tätige und Interessierte.
Folgende Themen werden im Mittelpunkt stehen:

- Sexuelle Orientierung und Identitätsentwicklung
- Coming-out und Entwicklungsmodelle nicht-heterosexueller Identitäten
- heteronormative Mehrheitsgesellschaft und internalisierte Homonegativität
- Fragen aus der Praxis

Nach einem Impulsreferat haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, Informationen zum Thema auszutauschen.

REFERENT: Markus Chmielorz
Dipl. Pädagoge und systemischer Familienberater

VERANSTALTER: Rosa Strippe e. V. | Kortumstr. 143 | 44787 Bochum

ANSPRECHPARTNER: Markus Chmielorz | Tel. 0234 6404621

Zumba Fitness

20:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Leicht zu erlernende Tanzchoreografien zu lateinamerikanischer, poppiger Musik kombiniert mit Fitnessbewegungen für alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 569719 oder persönlich im Studio.

REFERENTIN: Silke Freisenhausen

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

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

Breitensport für Frauen ab 50

20:00 – 21:45 UHR

ORT: SPORTHALLE MAX-WIETHOFF-STRASSE
Max-Wiethoff-Straße 14 a | 44627 Herne

THEMA: Bewegung und Gymnastik für Frauen ab 50 Jahren.
Um Voranmeldung unter Tel. 02323 33244 wird gebeten.

REFERENTIN: Irmgard Deppe

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Irmgard Deppe | Tel. 02323 33244

DIENSTAG | 8. März 2016

Gestärkt und aufrecht durch den Tag - Fitness für den Rücken

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

8:45 – 9:45 UHR | 10:00 – 11:00 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters.

REFERENTIN: Dagmar Ambrus

VERANSTALTER: SSB-Bildungswerk beim Stadtsportbund Herne e. V. | Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 957098

Mit der Kur zu neuen Zielen aufbrechen

9:00 – 12:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE
Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde und Beratung zu Angeboten für Mutter-Kind-Kuren bzw. Vater-Kind-Kuren. Informationen zu Kurhäusern des Müttergenesungswerks und zur Kurplatzsuche.

REFERENTIN: Sandra Colitti

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

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02323 92960-28

Seniorengymnastik

9:15 – 10:15 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL
Bewegungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Übungskombinationen zur Förderung des Geschicklichkeits-, Reaktions- und Konzentrationsvermögens sowie der Eigenaktivität in Form von Bewegungsangeboten (z. B. Sitztanz). Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-4000.

REFERENTINNEN: Alexandra Zöpel, Judith Pitz, Ergotherapeutinnen

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Alexandra Zöpel, Judith Pitz
Tel. 02325 374-4000

Laufwunder Herne-Mitte „Kids“

9:30 – 13:30 UHR

ORT: SPORTPLATZ SCHAEFERSTRASSE
Schaeferstraße | 44623 Herne

THEMA: Grundschüler/-innen der 3. und 4. Klassen können im Rahmen des Laufwunders ein Laufabzeichen erwerben, wenn sie wahlweise 15, 30 oder 60 Minuten laufen.
Um Anmeldung bei der Stadt Herne, Fachbereich Sport (Rüdiger Döring) wird gebeten per eMail an ruediger.doering@herne.de.

REFERENTEN: Petra-Herrmann-Kopp, SSB Herne, Sportjugend Herne, Martina Ries, AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne, Rüdiger Döring, Stadt Herne, Fachbereich Sport

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V., Sportjugend Herne Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne in Kooperation mit AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne | Schaeferstraße 11 44623 Herne und Stadt Herne, Fachbereich Öffentliche Ordnung und Sport, Abteilung Sport | Mont-Cenis-Platz 1 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Petra-Herrmann-Kopp,
SSB Herne | Tel. 02323 53693
Martina Ries, AOK NordWest | Tel. 02323 144-321
Rüdiger Döring, Stadt Herne,
Fachbereich Sport | Tel. 02323 16-4258

Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene

10:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-HAUS
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Sie sind von der Parkinsonschen Krankheit betroffen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sich unserer Selbsthilfegruppe beim Deutschen Roten Kreuz anzuschließen.
Das Leben mit dieser chronischen Krankheit ist eine große Herausforderung. In der Selbsthilfegruppe können Sie eigene Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen und den nötigen Rückhalt finden, sich mit der Krankheit zurechtzufinden und immer wieder neuen Lebensmut zu schöpfen.
Zu den Gruppenaktivitäten gehört auch immer ein Beweglichkeitstraining, denn typisches Merkmal im Verlauf der Krankheit sind die Einschränkungen der Beweglichkeit. Durch entsprechend angeleitete Übungen wird unerwünschten Krankheitsfolgen entgegengewirkt. Auch Selbstwahrnehmung und Wohlbefinden werden durch das Gefühl gestärkt, der Krankheit aktiv entgegentreten zu können.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

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

ANSPRECHPARTNER: Rolf Sonnenschein | Tel. 02325 969-500

DIENSTAG

Herne in allen Gangarten

10:00 UHR

ORT: KAPELLE IM EVANGELISCHEN KRANKENHAUS HERNE
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Im Rahmen von Vorträgen und Workshops können sich interessierte Herner Bürgerinnen und Bürger über Prophylaxe und mögliche Therapieformen für Hüft-, Knie- und Fußgelenke informieren.

REFERENTEN: Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff, Chefarzt,
Dr. med. Kerstin Wittor, Oberärztin, Sarah Götz, Assistenzärztin, Andrea Langkau, Physiotherapeutin

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Birgit Eleganczyk, Dr. Kerstin Wittor
Tel. 02323 498-2021

Bewegt gesund

Gesundheitstag im Altenhilfezentrum

10:00 – 14:30 UHR

ORT: DRK ALTENHILFEZENTRUM „KÖNIGSGRUBER PARK“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Gesundheitsmarkt mit der Verkehrswacht, dem Sanitätshaus, der Apotheke, der Seniorenberatung u.v.m. Es gibt Gelegenheit zum kostenlosen Seh- und Hörtest, Reaktionstest, Blutdruck- und Zuckertest.

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wahl | Tel. 02325 969-434

Faszien-Stretching

10:45 UHR

ORT: IMPULS FITNESS
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Werden die Faszien (das Bindegewebe) gezielt bearbeitet, verbessert sich dadurch die Beweglichkeit. Die Veranstaltung ist ideal für Menschen ohne erhebliche gesundheitliche Beschwerden. Einige Übungen finden im Liegen statt.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 569719 oder persönlich im Studio.

REFERENTIN: Ute Pajrowski-Elimer

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

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

Umgang mit herausforderndem Verhalten bei demenzieller Erkrankung

11:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL
Medienraum 3. Etage | Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Einführung in die Validation mit praktischer Übung.
Das Angebot richtet sich ausschließlich an pflegende Angehörige. Die Validation wird als Möglichkeit des Umgangs mit schwierigen Situationen vorgestellt. In einem Übungsteil sollen die Teilnehmer/-innen befähigt werden, einen leichteren Zugang zu den betroffenen Angehörigen zu finden.
Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Voranmeldung gebeten unter Tel. 02323 374-5101.

REFERENTINNEN: Silke Mattelé, Dipl. Pflegewissenschaftlerin, Annette Haupt, Dipl. Sozialpädagogin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Annette Haupt | Tel. 02325 374-5101

Nachhaltige Körperentgiftung

12:00 UHR

ORT: GASTSTÄTTE ZILLE
Vortragsraum | Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Milieu-Regulation zum Aufbau unserer Gesundheit und Lebensenergie durch Zeolith, Enzyme und Trinkwasser-Veredelung.
Der Mensch „vom Muskelarbeiter zum Nervenarbeiter“ steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Das Niveau unserer Lebensenergie bestimmt maßgeblich den Zustand unserer Gesundheit. Umweltbelastungen, Übersäuerung und „Un-Regulation“ bewirken meist Leidensdruck, Krankheit und Handlungsbedarf.
Sie erhalten Informationen über die Hauptursachen vieler Krankheiten wie Entzündungen, Darm- und Hauterkrankungen, Infektionen, Gelenkerkrankungen und Fibromyalgie oder Allergien und was Sie dagegen unternehmen können.
Um Voranmeldung per Tel. 02323 1720031 oder eMail an joerglipa@gmail.com wird gebeten.

REFERENT: Jörg Lipa

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNER: Jörg Lipa
Mont-Cenis-Straße 139 | 44627 Herne | Tel. 02323 1720031

Mittendrin oder eher draußen?

Zur Situation von Frauen und Mädchen mit Behinderungen in Herne

13:30 – 17:45 UHR

ORT: ALTE DRUCKEREI
Bebelstraße 18 (im Innenhof) | 44623 Herne

THEMA: Die Fachtagung führt in die grundsätzlichen Problemlagen von Frauen mit Handicap ein, um anschließend das Thema „Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Behinderung“ in den Blick zu nehmen. Praktische Möglichkeiten von Prävention und Empowerment werden anhand von Best-Practice-Beispielen und Unterstützungskonzepten vorgestellt und durch praktische Hinweise an Multiplikatoren/-innen abgerundet.
Um Anmeldung per eMail an gleichstellungsstelle@herne.de wird gebeten.

REFERENTINNEN: Gudrun Servos, Dipl. Psychologin, Vorsitzende des Landesbehindertenbeirates, Andrea Stolte, Kompetenzzentrum Frau und Gesundheit, Annika Nitzio, Büro für leichte Sprache

MODERATION: Claudia Kleinert

VERANSTALTER: Fachbereiche der Stadt Herne in Kooperation mit der Soforthilfe Herne, WfB und der Lebenshilfe

ANSPRECHPARTNERIN: Sabine Schirmer-Klug | Tel. 02323 16-2205

Die schmerzhafte Hüfte, das schmerzende Kniegelenk

14:00 – 15:30 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL
Kongresszentrum | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Sie fragen – das EndoProthetikZentrum Herne am St. Anna Hospital antwortet. Im Rahmen der Veranstaltung werden folgende Fragen beantwortet:

- Wie kann ich Arthrose vermeiden?
- Was kann ich zur Linderung der Schmerzen machen?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Operation?
- Welche Prothesen sind indiziert und wenn eine Operation notwendig ist, warum nur an einem Zentrum für Endoprothetik?

REFERENT: Dr. med. Oliver Meyer

VERANSTALTER: Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr Standort St. Anna Hospital | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dr. med. Oliver Meyer | Tel. 02325 986-5047

Diakonische Stiftung Wittekindshof
Menschenwürde gestalten.

Fotos: Wittekindshof/ Anke Marholdt

Der Wittekindshof bietet für Menschen mit Behinderung in Herne:

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

Kontakt

Diakonische Stiftung Wittekindshof
Bernd Samson | Bahnhofstraße 13 | 44623 Herne
Telefon (02323) 919 26 47 | herne@wittekindshof.de | **www.wittekindshof.de**

DIENSTAG

Interkulturelle Öffnung

„Älterwerden in Deutschland“
„Alamanyada Yaslanmak“

14:00 – 16:00 UHR

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

THEMA: Die AWO Tagespflege öffnet sich für Menschen mit Migrationshintergrund. Fragen rund um das Älterwerden und zu Leistungen der Pflegeversicherung werden beantwortet.
Alamanyada yasayan yabancilara „AWO Tagespflege“ kapilarini aciyor. Sormak istediginiz sorular yaslanmakla ve. Bakim sigortasinin üstlendigi yardimlarla ilgili sorularinizi soralilirsiniz.

REFERENT: Türkan Gedik-Bektas, AWO Migrationsberatung für Erwachsene

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

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Naumtschuk | Tel. 02323 228433

durch dick und dünn
mit Martina Rudel

Schlank und fit in ein neues Leben!

Es gibt viele gute Gründe dafür, …

- ☺ zu lernen, sich bewusster und gesünder zu ernähren,
- ☺ das Körpergewicht zu reduzieren,
- ☺ sich fitter und wohler in der „eigenen Haut“ zu fühlen,
- ☺ zu erkennen, dass gesunde Ernährung und Abnahme Spaß machen kann,
- ☺ gesetzte Ziele zu erreichen und Erfolge zu feiern,
- ☺ zu erkennen, dass viele Erkrankungen (z.B. Diabetes, Bluthochdruck und Herz- und Gefäßkrankheiten) ihre Ursache teilweise in einer falschen Ernährung haben,
- ☺ dass Abnehmen in einer Gruppe leichter fällt, als es alleine zu versuchen,
- ☺ dass Unterstützung gut tut.

Mit mir lernen Sie, ganz bewusst und auf Dauer mit dem Thema Essen und Ernährung umzugehen und gemeinsam, Woche für Woche, Ihre individuellen Abnahmeziele nicht aus dem Auge zu verlieren und mit meiner Unterstützung zu erreichen.

Meine Kurs-Zeiten in der Rainerstr. 1 in Herne-Eickel:

jeden Montag	um 16.15 Uhr und 19.00 Uhr
jeden Dienstag	um 17.30 Uhr und 19.30 Uhr
jeden Mittwoch	um 10.00 Uhr
jeden Donnerstag	um 10.30 Uhr, 15.00 Uhr, 17.00 Uhr und 19.00 Uhr
jeden Freitag	um 18.45 Uhr
jeden Samstag	um 14.00 Uhr

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Martina Rudel

Martina Rudel Fachfrau für Ernährung und Gewichtsmanagement (IHK)
44651 Herne Rainerstr. 1 Eickel-Center 0173 5438511 martinarudel@gmx.de

Mittagessen in der KiTa

Workshop zur Gestaltung der KiTa-Verpflegung und Speisenplanung

14:00 – 17:00 UHR

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

THEMA: Pädagogische Fachkräfte und Hauswirtschaftskräfte werden bei der Verpflegung der 1- bis 6-jährigen Kinder vor zahlreiche Herausforderungen gestellt. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Kinder essen lernen und welche Empfehlungen sich daraus ableiten lassen.
Wir stellen den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder vor und betrachten gemeinsam die Mittagsverpflegung in Ihrer KiTa. Sie erfahren, welche Lebensmittel empfohlen und welche Portionsgrößen für KiTa-Kinder angemessen sind. Dabei gehen wir auf Besonderheiten für Kinder unter 3 Jahren ein. Anhand der wissenschaftlichen Empfehlungen führen wir gemeinsam einen Speisenplan-Check durch. Einfach anzuwendende Checklisten helfen bei der Bewertung des Speisenangebotes. Wir diskutieren Möglichkeiten zur Optimierung der Mahlzeiten. Praxisnahe Tipps erleichtern die Umsetzung eines gesunden Speisenangebotes in der KiTa, das den Kindern auch schmeckt.
Weitere Infos unter www.kitaverpflegung.nrw.de.
Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl per Tel. 02323 44746, Fax 02323 44048 oder eMail an herne@vz-nrw.de.

REFERENTIN: Ursula Haarhoff, Projekt „KiTa gesund und lecker“

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

ANSPRECHPARTNERIN: Veronika Zoller | Tel. 02323 44746

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, Diplomsportlehrer

VERANSTALTER: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik – annavita St. Anna Hospital | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

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

Runter vom Gas – Aktionen mit Maß

14:00 – 16:00 UHR

ORT: FAMILIENZENTRUM ST. JOSEPH
Agnesstraße 6 | 44652 Herne

THEMA: Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt, jede Fahrt im ersten Gang. Wir wollen in die Gänge kommen und eine Reise machen. Unser Motto lautet: „Von Null auf Hundert in drei Sekunden!“ Wir laden Kinder von 3 bis 6 Jahren ein, mit uns in Fahrt zu kommen. Und zwar ganz in Ruhe – im ersten Gang eben.
Um Anmeldung per Tel. 02325 77969 wird gebeten.

REFERENTIN: Sabine Welling, Entspannungstrainerin

VERANSTALTER: Familienzentrum St. Joseph
Agnesstraße 6 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Monika Delinowska, Ute Spahn
Tel. 02325 77969

Berührende Klänge zum inneren Ausgleich
und zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte

14:30 – 16:30 UHR

ORT: EV. KITA & FAMILIENZENTRUM SCHARPWINKELRING
Scharpwinkelring 109 | 44653 Herne

THEMA: Zielgruppe der Veranstaltung sind Eltern und Großeltern. Klangschalen wurden bereits vor Jahrtausenden in Tibet, Nepal und Indien zur Gesunderhaltung verwendet. Planetenklangschalen erzeugen Frequenzen, die in einem Oktavverhältnis zu den Bahnfrequenzen der Planeten stehen. Diese Frequenzbereiche haben eine tiefe Wirkung auf unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist.
Die Planetenklangschalen werden bei der Klangmassage über, neben und auf dem bekleideten Körper sanft angeschlagen. Durch dieses „Klangbad“ richtet sich unsere Aufmerksamkeit nach innen, wodurch Körper- und Selbstwahrnehmung gestärkt werden. Die Muskeln entspannen und Stress wird abgebaut. Der gesamte Organismus kann so in Einklang kommen und Kraft tanken. Selbst durch bloßes Lauschen können Disharmonien im Körper aufgelöst und die innere Balance wiederhergestellt werden.
Um Anmeldung bei Eveline Haase per Tel. 02325 53598 oder eMail an Haase-wanne@arcor.de oder im Familienzentrum per Tel. 02325 5455 wird gebeten.

REFERENTIN: Eveline Haase, Heilenergetikerin

VERANSTALTER: Eveline Haase, Praxis und Atelier Lebensgarne
Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Eveline Haase | Tel. 02325 53598
Ute Gronski, Familienzentrum Scharpwinkelring
Tel. 02325 5455

Naturkosmetik selbst gemacht!
Herstellung naturreiner Körperbutter

15:00 – 17:00 UHR

ORT: STÄDTISCHE KITA „UNSER FRITZ“
Familienzentrum Wanner Dreieck
Unser-Fritz-Straße 107 | 44653 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an alle an selbst gemachter Naturkosmetik interessierten Menschen. Durch die Verwendung natürlicher Inhaltsstoffe sind handgefertigte Pflegeprodukte ein hautschmeichelndes Erlebnis und empfehlenswert für Gesundheit und Umwelt.
Eine Kinderbetreuung wird im Haus angeboten.
Um Anmeldung wird gebeten per Tel. 02325 71997 oder eMail an kita.unser-fritz-strasse@herne.de.

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

VERANSTALTER: Städtische KiTa „Unser Fritz“
Familienzentrum Wanner Dreieck
Unser-Fritz-Straße 107 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: G. Kosierkowski, S. Wachenfeld
Tel. 02325 71997

Kennenlern-Pilates

15:00 – 16:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Pilates für Anfänger. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Anmeldung per Tel. 02325 592-751 oder eMail an physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de gebeten.

REFERENTIN: Nina May-Oversberg

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592-751

Infotag für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene

15:00 – 17:00 UHR

ORT: FERDINAND DIENST HAUS
Hermannstraße 10 | 44649 Herne

THEMA: Produktvorstellung durch die Versorgungsfirma KCM, Fachvorträge von Stomatherapeut/-innen und Wundversorgungstherapeut/-innen, Beratung für Darmkrebsbetroffene, deren Angehörige und Interessierte.

REFERENTEN: Stomatherapeutin und Versorgungsfirmen

VERANSTALTER: Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

ANSPRECHPARTNER: Doris Owicki, Gruppensprecherin und Krankenbesuchsdienst | Tel. 02323 2069945

DIENSTAG

Update Hypertonie

15:00 – 16:00 UHR

ORT: ST. ANNA HOSPITAL
EKG-Raum der Klinik für Innere Medizin
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen eines Arzt-Patienten-Seminars werden den Teilnehmer/-innen neueste Erkenntnisse in der Behandlung von Bluthochdruck erläutert. Die Veranstaltung richtet sich an Hypertoniker/-innen.

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

VERANSTALTER: St. Anna Hospital, Klinik für Innere Medizin
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Käßner, Sekretariat Prof. Kisters
Tel. 02325 986-2101

Blutdrucksenkung durch Sport

16:00 UHR

ORT: HÖRSAAL 1+2 | MARIEN HOSPITAL HERNE
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Im Rahmen seines Vortrags erläutert Prof. Dr. Timm H. Westhoff die Möglichkeiten, den Blutdruck durch sportliche Betätigung zu senken. Im Anschluss besteht für interessierte Teilnehmer/-innen die Gelegenheit, die Gefäßsteifigkeit messen zu lassen. Um Anmeldung per Tel. 02323 499-1671 wird gebeten.

REFERENT: Professor Dr. med. Timm H. Westhoff, Direktor der Medizinischen Klinik I (Innere Medizin) im Marien Hospital Herne

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Professor Dr. med. Timm H. Westhoff
Tel. 02323 499-1671

Schnupperkurs – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

16:00 – 17:00 UHR

ORT: KRANKENPFLEGESCHULE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE
Wiescherstraße 24 (Eingang über Düngelstr.) | 44623 Herne

THEMA: Bei dieser Entspannungstechnik werden nacheinander kurzzeitig Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt, worauf ein vertiefter Ruhezustand im ganzen Körper und Geist erfolgt. Durch regelmäßiges Anwenden dieser Entspannungsmethode können wir lernen, mit der Hektik unseres Alltags angemessen umzugehen. PMR als Entspannungsmethode eignet sich für alle Menschen, die unter Stresssymptomen – körperlich und/oder seelisch – leiden bzw. die nicht „abschalten" können. Um Anmeldung wird gebeten per Tel. 02323 498-2410 oder eMail an revital@evk-herne.de.

REFERENTIN: Heidemarie Deutsch, Entspannungspädagogin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Zumba auf Pluto

16:00 – 17:00 UHR | 18:00 – 19:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO
Wilhelmstraße 89 a | 44649 Herne

THEMA: Zumba für Kinder von 6 bis 12 Jahren und für Teenies von 12 bis 16 Jahren. Im Pluto liegen schriftliche Anmeldebögen aus.

REFERENT: Murat Yilmaz

VERANSTALTER: Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89 a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Holger Höhner-Mertmann | Tel. 02325 655657

Zirkuskünste - Spiel mit dem Feuer

16:00 – 17:30 UHR

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

THEMA: Mittels unterschiedlicher Elemente wird der Umgang mit Feuer spielerisch vermittelt. Für Kinder von 6 - 14 Jahren.

REFERENT: Gerhard Stoll

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

ANSPRECHPARTNER: Gerhard Stoll | 02325 44082

Kochen inklusiv – gesund und bewusst (mit oder ohne Behinderung)

16:00 – 19:00 UHR

ORT: DIAKONISCHE STIFTUNG WITTEKINDSHOF
Kontakt und Informationszentrum
Schulstraße 67 | 44626 Herne

THEMA: Im Rahmen der ambulanten Wohnschule für Menschen mit geistiger Behinderung fördert das KIZ (Kontakt- und Informationszentrum) Wittekindshof junge Erwachsene mit dem Ziel einer größtmöglichen Selbständigkeit in den verschiedensten Bereichen des alltäglichen Lebens.
Die Veranstaltung möchte in den Bereichen „Ernährung" und „Gesundheit" einen kleinen Einblick in gesundes Kochen und den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln geben. Hierzu sind Jung und Alt, behinderte und nicht behinderte Menschen herzlich eingeladen. Anschließend wird das selbst gekochte Gericht natürlich zusammen verspeist!
Um Anmeldung bis zum 1.3.2016 wird gebeten per Tel. 02323 1480690 oder eMail an kiz-herne@wittekindshof.de oder tobias.rahe@wittekindshof.de.

VERANSTALTER: Diakonische Stiftung Wittekindshof
Kontakt und Informationszentrum
Schulstraße 67 | 44626 Herne

ANSPRECHPARTNER: Tobias Rahe | Tel. 02323 1480690

Yoga- und Entspannungsstunde

16:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | CASINO
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Wir setzen unser Körpergefühl in Gang und üben uns mittels verschiedener Yoga- und Entspannungsübungen in achtsamer Wahrnehmung.

REFERENTIN: Frau Springorum-Bung

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Teering | Tel. 02325 969-5803

Kinderturnen inklusiv

16:00 – 18:00 UHR

ORT: ROBERT-BRAUNER-SCHULE | GYMNASTIKRAUM
Bergstraße 93 b | 44625 Herne

THEMA: Spielerische Bewegungsförderung für alle Kinder mit und ohne Behinderung ohne Leistungszwang und Konkurrenzdruck. Wir möchten Kinder gemeinsam bewegen, sie die Freude an der Bewegung erleben lassen und für ein lebenslanges Sporttreiben motivieren.

REFERENTEN: Robin Keuth, Ulrich Dziewas

VERANSTALTER: Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.
Postfach 10 18 66 | 44608 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Dziewas | Tel. 02323 25804

Tanz dich fit

Spaß an Bewegung für ältere Menschen

16:00 – 18:00 UHR

ORT: WILLI-POHLMANN-SENIORENZENTRUM
Kronenstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Generation 60plus und ist ebenfalls offen für Menschen mit Beeinträchtigungen oder Behinderungen. Im Angebot sind Tanz und Bewegung zu Live-Musik sowie ein Infotisch zum Thema Bewegungsförderung im Alter.

VERANSTALTER: AWO Bezirksverband Westliches Westfalen e. V.
Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum
Kronenstraße 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Heike Strauss | Tel. 02323 96780

Inklusives Judo-Schnuppertraining

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

REFERENTEN: ÜbungsleiterInnen 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

Wir sind für Sie da!

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

Begegnungsstätte
Horsthausen
Gneisenaustraße 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**
- **Kindertageseinrichtungen**
- **Migrations- und Flüchtlingsberatung**
- **Niederschwellige Angebote (z.B. Nähkurse)**
- **Tagespflege für Senioren**

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

AWO

DIENSTAG | 8. März 2016

Rehasport bei Übergewicht

17:00 – 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Laut Weltgesundheitsorganisation gilt Übergewicht (Adipositas) als das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat können die Folgen von starkem Übergewicht sein. Die Lebensqualität ist massiv eingeschränkt.
Um eine dauerhafte Gewichtsreduktion zu erreichen, ist eine Umstellung der Ernährung genauso wichtig wie die Veränderung des Bewegungsverhaltens. Durch regelmäßiges Training wird der Stoffwechsel effektiv angeregt. Fettgewebe wird reduziert und Muskeln werden aufgebaut. Zudem hat regelmäßiger Sport positive Auswirkungen auf Begleiterkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Das Herz-Kreislauf-Risiko sinkt, das seelische Wohlbefinden steigt.

REFERENTIN: Monika Pusch

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

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Rehabilitationssport

17:00 – 17:45 UHR

ORT: SPORTZENTRUM FALKSCHULE
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

THEMA: Rehabilitationssport in der Orthopädie bei

- Wirbelsäulenerkrankungen
- Arthrose
- Osteoporose
- Endoprothesen / Ersatzgelenken

Um Anmeldung unter Tel. 02323 33244 wird gebeten.

REFERENTIN: Annegret Tomczak

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Annegret Tomczak | Tel. 02323 33244

Federleicht im Wasser

17:00 – 17:45 UHR | 18:00 – 18:45 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG | SCHWIMMBAD
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Schnupperstunde mit Wassergymnastik für Menschen mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 7813145 oder eMail an reha@svherne14.de.

REFERENTIN: Kerstin Horala

VERANSTALTER: SV Herne 14 e. V. | An der Burg 38 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Kerstin Horala | Tel. 02325 7813145

Ernährung 50+

17:00 – 18:00 UHR

ORT: ST. ELISABETH-STIFT
Sodinger Straße 11 | 44623 Herne

THEMA: Der Vortrag informiert zum Thema Ernährung bei Menschen über 50. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zur Diskussion.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 175-0.

REFERENTIN: Elsbeth Ankrah

VERANSTALTER: Stiftung Katholisches Krankenhaus
Marienhospital Herne | Hölkeskampring 40 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 175-0

Wassertreten

17:00 – 18:00 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Der Impulsvortrag und die praktischen Übungen stehen unter dem Motto: „Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt." (Sebastian Kneipp)
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 2031 oder eMail an carola.fenger@stiftung-bonifatius.de.

REFERENTIN: Carola Fenger

VERANSTALTER: Stiftung Katholisches Krankenhaus
Marienhospital Herne | Hölkeskampring 40 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 175-0

impuls
Erleben Sie Fitness!
Herforder Straße 11 • 44625 Herne • Tel. 02325 569719 • www.impuls-fitness.com

DI | 8. März 2016

Hockergymnastik mit dem Theraband

18:00 – 19:00 UHR

ORT: TURNHALLE DES OTTO-HAHN-GYMNASIUMS
Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

THEMA: Die Morbus Bechterew Gruppe Herne ist eine Rehasportgruppe, die sich vor allem um die Stärkung der Skelettmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule kümmert.

REFERENTIN: Cornelia Henze

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

ANSPRECHPARTNERIN: Cornelia Henze | Tel. 02325 52932

Yoga-Fitness

20:00 – 21:30 UHR

ORT: SPORTZENTRUM FALKSCHULE
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

THEMA: Yoga-Fitness für Alt und Jung verhilft zu mehr Energie, verbessert Beweglichkeit und Ausdauer.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 33244 wird gebeten.

REFERENTIN: Randy Haarmann

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Randy Haarmann | Tel. 02323 33244

Natürliche Arzneimittel gegen Heuschnupfen
und zur Stärkung des Immunsystems

18:00 – 20:00 UHR

ORT: HAUS DER NATUR
Vinckestraße 91 | 44623 Herne

THEMA: Vortrag mit ergänzenden Hinweisen auf homöopathische Präparate und natürliche Mittel aus dem eigenen Garten.

REFERENTIN: Karin Wirsching, Apothekerin

VERANSTALTER: BUND Kreisgruppe Herne
Vinckestraße 91 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Hiltrud Buddemeier
Tel. 02325 52712

Gestärkt und aufrecht durch den Tag – Fitness für den Rücken
Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

18:15 – 19:15 UHR

ORT: SPORTHALLE DES GYMNASIUMS EICKEL
Gabelsberger Straße 22 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer mittleren Alters.

REFERENTIN: Anja Skiba

VERANSTALTER: SSB-Bildungswerk beim Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
Tel. 02323 957098
bildungswerk@ssb-herne.de

MITTWOCH | 9. März 2016

Wandern in der Nähe - gewusst wo!

8:30 - 16:30 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | HAUPTEINGANG
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Eine Rundwanderung von Herne Eickel über Hordel bis Gelsenkirchen und über die Mitte vom Pott wieder zurück.
Die Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel führt Sie durch zahlreiche Grüngürtel der nahen Umgebung.
Die Wanderung startet am St. Marien Hospital Eickel. Von dort aus geht es Richtung Bochum-Hordel. Nach der Überquerung des Hüller Baches wandern Sie durch die Gartenanlage „Kraut und Rüben" in Richtung Gelsenkirchen. Nach einer halben Runde auf dem Motodrom Gelsenkirchen schwenkt der Weg wieder ab in Richtung Kray-Wanner-Bahn und erreicht im weiteren Verlauf die Erzbahntrasse. Über den Landschaftspark Pluto V geht der Rückweg bis Eickel durch Röhlinghausen – verbunden mit dem Besuch eines ganz besonderen Steins.
Unterwegs oder auch nach der Rückkehr in Eickel gibt es Gelegenheit zur Einkehr, bei der Sie sich über weitere Wandermöglichkeiten in Ihrer Umgebung oder auf Jakobswegen in Ihrer Nähe informieren können.
Um Anmeldung unter Tel. 02325 374-5154 wird gebeten.

REFERENTEN: Jakobusgruppe des St. Marien Hospitals Eickel

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

ANSPRECHPARTNER: Dr. Beate Brieseck, Wilhelm Hamer, Sina Allkemper, Marcus Wolter | Tel. 02325 374- 5154

Aktion Rückenwirbel

9:00 – 13:00 UHR

ORT: ALTE DRUCKEREI
Bebelstraße 18 (im Innenhof) | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Grundschullehrer/-innen und Eltern.
Die Zahl der Grundschüler/-innen mit Rückenproblemen nimmt stetig zu. Dem will die Knappschaft in Kooperation mit dem Verein Aktion Rückenwirbel e. V. entgegenwirken. Kinder und Lehrer lernen, den Rücken mit minimalem Aufwand fit und gesund zu erhalten. Mit vier einfachen Bewegungsabläufen, die kindgerecht, sanft und ohne Geräte durchzuführen sind, sollen Kinder in den Grundschulen täglich ihren Rücken stärken.
Um Anmeldung unter Tel. 02366 93513-0 wird gebeten.

REFERENTIN: Roswitha Ram-Devrient, Bundesgeschäftsstellenleitung Aktion Rückenwirbel e. V.

VERANSTALTER: Knappschaft, Team Markt und Vertrieb
Postfach 1561 | 45673 Herten

ANSPRECHPARTNER: Frank Förster, Vertriebsleiter Knappschaft
Tel. 02366 93513-50

Herne-Mitte läuft – Erwerb eines Laufabzeichens

9:00 – 14:00 UHR

ORT: FRIEDHOFPARK BERGELMANNS HOF
Berliner Platz 2 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Berliner Platz, der Hans-Tilkowski-Schule, der Grundschule an der Schulstraße und an interessierte Herner Bürgerinnen und Bürger, die ein Laufabzeichen erwerben möchten.
Um Anmeldung per eMail an gsberliner.platz@t-online.de wird gebeten.

REFERENTEN: Dirk Wallböhmer, Björn Esser

VERANSTALTER: Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | Tel. 02323 52661

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:30 – 10:30 UHR

ORT: DRK-HAUS | Harkortstraße 29 | 44652 Herne

18:00 – 19:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET SOLE-BEWEGUNGSBAD
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwunds, genau das bedeutet Osteoporose, kommt oft unvorbereitet. Denn typisch ist ein schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Wir möchten Sie ermuntern, sich über das Krankheitsbild zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Krankheit entgegenwirken zu können. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe bietet eine gute Voraussetzung für entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen.
Zudem bietet die Gruppe die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining die Knochen sowie die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder zu stärken. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- oder Hockergymnastik lässt sich auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter der Osteoporose Paroli bieten. Die Teilnahme an der zusätzlich angebotenen Wassergymnastik kann ebenfalls dazu beitragen, Lebensqualität zu erhalten.

REFERENTINNEN: Beatrix Jungmann, Frau Rovinelli

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

ANSPRECHPARTNERIN: Regina Kowalewski | Tel. 02325 969-500

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

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

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

Kompetenz
Innovation
Menschlichkeit

Medizinische Kliniken am EvK Herne

Anästhesiologie und Intensivmedizin
Chefarzt Prof. Dr. med. Eckhard Müller — Telefon 02323 . 498 - 9 2396

Allgemeine Chirurgie
Viszeralchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Kemen — Telefon 02323 . 498 - 2021

Unfallchirurgie und Orthopädie
Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Eickhoff — Telefon 02323 . 498 - 2021

Gefäßchirurgie
Chefarzt Dr. med. Shoaeddin Damirchi — Telefon 02323 . 498 - 2029
Chefärztin Dr. med. Anne-Kathrin Dauphin — Telefon 02323 . 498 - 9 2571

Thoraxchirurgie
Chefarzt Dr. med. Dipl.-Oec. Erich Hecker — Telefon 02323 . 498 - 9 2212

Pneumologie
Chefarzt Prof. Dr. med Santiago Ewig — Telefon 02323 . 498 - 9 2454

Neurologie
Chefärztin Dr. med. Sylke Düllberg-Boden — Telefon 02323 . 498 - 2031

Innere Medizin
Chefarzt Prof. Dr. med. Friedrich Jockenhövel
Chefarzt Dr. med. Andreas Leodolter — Telefon 02323 . 498 - 2051

Frauenklinik
Chefärztin Luljeta Korca
Chefärztin PD Dr. med. Gabriele Bonatz — Telefon 02323 . 498 - 2041

Radiologie Herne
Dr. med. Christoph Labisch
Dr. med. Thomas Magin — Telefon 02323 . 1472 - 444

Belegabteilung Hals, Nasen, Ohren
Dr. med. Hanno Schäfers — Telefon 02325 . 3911

MITTWOCH | 9. März 2016

Ganzheitliches Gedächtnistraining
„Alles was der Frühling hergibt“

10:00 UHR

ORT: EVK HERNE | HAUS H FORTBILDUNGSRAUM
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, die ihr Gedächtnis auf den Weg bringen möchten.

REFERENT: Celil Gündogdu, Altentherapeut, Betreuungsassistent

VERANSTALTER: Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH | Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Celil Gündogdu | Tel. 02323 498-2381

Familienfrühstück zum Thema
„Beschwerden in der Babyzeit natürlich lindern“

10:00 – 12:00 UHR

ORT: FAMILIENBÜRO DER STADT HERNE
Hauptstraße 241 (Ladenlokal im Erdgeschoss) | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter zwischen 0 – 3 Jahren.
Gesundheit von Kindern ist ein wichtiger Faktor für ein gelingendes Aufwachsen. Bei Kaffee und einem kleinen Imbiss wird Frau Koch in einem lebhaften Austausch über natürliche Heilmittel bei Alltagsbeschwerden von Kindern berichten, praktische Tipps geben und kleine Übungen durchführen.
Kinder, die in der Zeit nicht betreut werden können, sind ebenfalls herzlich willkommen.
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Sie!
Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl wird um persönliche oder Anmeldung per Telefon unter 02323 16-3481 gebeten.

REFERENTIN: Margret Koch, Kinderkrankenschwester, ganzheitliche Gesundheitsberaterin

VERANSTALTER: Stadt Herne, Fachbereich Kinder Jugend Familie, Abteilung Erziehungshilfe, Team Familienbüro Hauptstr. 241 | 44649 Herne in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit, Abteilung Gesundheitsförderung

ANSPRECHPARTNERIN: Iris Schweppe-Ziffling | Tel: 02323 16-3481

Bewusste und ausgewogene Ernährung

10:00 – 10:45 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | AUFENTHALTSRAUM M3
Wilhelmstraße 88 | 44651 Herne

THEMA: Um Anmeldung unter Tel. 02325 374-2300 wird gebeten.

REFERENTIN: Birgit Peters, Oecotrophologin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Birgit Peters | Tel. 02325 374-2300

Die Selbsthilfegruppe der türkischen Frauen lädt ein

10:00 – 13:00 UHR

ORT: KARL-HÖLKESKAMP-HAUS
Breddestraße 14 | 44623 Herne

THEMA: Die Selbsthilfegruppe ist offen für Frauen mit Migrationshintergrund mit Angehörigen, die von körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen betroffen sind. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

VERANSTALTER: AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte,
Geschäftsstelle Herne | Fachbereich Integration und Migration
Breddestraße 14 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Türkan Gedik-Bektas,
AWO Migrationsberatung für Erwachsene | Tel. 02323 9524-17

Alles gecheckt? Besuchen Sie uns im IKK classic Gesundheitsmobil!

10:00 – 14:00 UHR

ORT: RATHAUS HERNE | DIREKT AUF DEM RATHAUSVORPLATZ
Friedrich-Ebert-Platz 2 | 44623 Herne

THEMA: Angeboten werden mobile Gesundheitschecks:

- Blutzuckermessung
- Cholesterinmessung
- Blutdruck und Pulsfrequenz
- BMI-Messung
- Körperfettmessung

REFERENTEN: Gesundheitsteam der IKK classic

VERANSTALTER: IKK classic | Geschäftsstelle Gelsenkirchen
Emscherstraße 44 a | 45891 Gelsenkirchen

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Müller | Tel. 0209 7001-2123

Rehabilitationssport

10:00 – 10:45 UHR

ORT: SPORTZENTRUM FALKSCHULE
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

THEMA: Rehabilitationssport in der Orthopädie bei

- Wirbelsäulenerkrankungen
- Arthrose
- Osteoporose
- Endoprothesen / Ersatzgelenken

Um Anmeldung unter Tel. 02323 33244 wird gebeten.

REFERENTIN: Margarete Steinbach

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Margarete Steinbach | Tel. 02323 33244

PRAXISOLIVIER
ZAHNARZT IN HERNE

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH.

BISS BALD!

SCHWERPUNKTE:

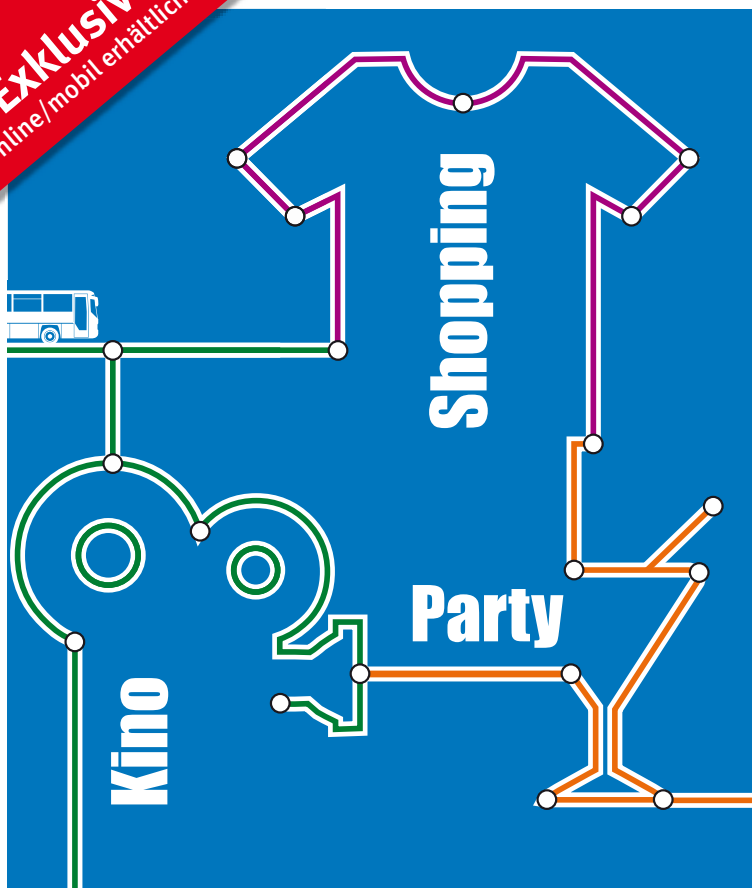
- PARODONTOLOGIE
- IMPLANTOLOGIE
- ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE

DR. TIM OLIVIER, MSC | Bochumer Straße 38 | 44623 Herne | 02323.411 27
info@zahnmedizin-herne.de | www.zahnmedizin-herne.de

Öffnungszeiten:

MO–Fr	8–13 Uhr	**MI**	15–18 Uhr
MO	15–19 Uhr	**DO**	15–19 Uhr
DI	14–18 Uhr	**FR**	14–17 Uhr

Exklusiv online/mobil erhältlich



Das HappyHourTicket für 2,99 €

Zum Shoppen, ins Kino, zur Party.

- Das Ticket für Bus & Bahn in deiner Stadt
- Täglich von 18 Uhr bis 6 Uhr

Mehr Infos unter
www.hcr-herne.de

hcr VRR

MITTWOCH

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 – 11:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | KONFERENZRAUM
Marienstraße. 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem Übungen zum Bereich Wortfindung und Formulierungen. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-4000.

REFERENTINNEN: Alexandra Zöpel, Judith Pitz, Ergotherapeutinnen

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Alexandra Zöpel, Judith Pitz
Tel. 02325 374-4000

Stuhlgymnastik

10:30 – 11:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Stuhlgymnastik eignet sich besonders für ältere Menschen und Teilnehmer/-innen, die aufgrund von Bewegungseinschränkungen keine Übungen auf einer Matte am Boden durchführen können. Auf dem Hocker oder Stuhl werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult. Zum Programm gehören ebenso Bewegung zu Musik, Partnerübungen und eine kurze Entspannung zum Ausklang der Kursstunde.

REFERENTIN: Monika Pusch

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

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Leben mit Parkinson

11:00 – 12:00 UHR

ORT: NEUE APOTHEKE
Bahnhofstraße 28 | 44623 Herne

THEMA: Vortrag für Betroffene und Angehörige über das Leben mit der Erkrankung und über das regelmäßige Angebot der Selbsthilfegruppe. Es gibt Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 82349 wird gebeten.

REFERENT: Hans-Peter Meyer

VERANSTALTER: Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke
und deren Angehörige

ANSPRECHPARTNER: Hans-Peter Meyer | Tel. 02323 82349

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | HAUPTEINGANG
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu verbunden mit einer praktischen Anleitung erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.
Referenten: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin, Stefan Dommer, Physiotherapeut, Inga Henning, Sport- und Bewegungstherapeutin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-5154

Wegfinder Pflege

13:00 – 16:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE E. V.
CARITAS-SOZIALSTATION WANNE-EICKEL
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Gemeinsam finden wir einen Weg. Jeder hofft, dass Pflegebedürftigkeit für einen selbst und die Familie nie Thema sein wird. Und plötzlich ist er da, der Tag, an dem einem bewusst wird, dass es ohne Unterstützung nicht mehr geht.
Wir beraten Sie über häusliche Pflege, Haushaltshilfe, Betreuungs- und Entlastungsleistungen, Verhinderungspflege. Wir freuen uns darauf, Ihnen nach dem Genuss von Reibeplätzchen und Smoothies Ihre Fragen beantworten zu können.

REFERENTINNEN: Mitarbeiterinnen des Caritasverbandes

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

ANSPRECHPARTNERIN: Rita Ludwig | Tel. 02323 9280-80

Mit der Kur zu neuen Zielen aufbrechen

13:00 – 16:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE-WANNE
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde und Beratung zu Angeboten für Mutter-Kind-Kuren bzw. Vater-Kind-Kuren. Informationen zu Kurhäusern des Müttergenesungswerks und zur Kurplatzsuche.

REFERENTIN: Sandra Colitti

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

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02325-9280-17

Fit durch das Jahr

14:00 – 17:00 UHR

ORT: AWO BEGEGNUNGSSTÄTTE, TAGESPFLEGE FÜR SENIOREN
Poststraße 38 | 44629 Herne

THEMA: Die Tanzveranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die gern Musik hören und sich dazu bewegen wollen.
Um Anmeldung per Telefon unter 02323 228433 wird gebeten.

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

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Naumtschuk | Tel. 02323 228433

Yoga

14:00 – 15:30 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL | BEWEGUNGSRAUM
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Einführung in das therapeutische Yoga. Yogamatten sind vorhanden, bequeme Sportkleidung wird empfohlen. Um Anmeldung per Telefon unter 02325 374-3200 wird gebeten.

REFERENT: Werner Koberstein

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

ANSPRECHPARTNER: Werner Koberstein | Tel. 02325 374-3200

Praxis für Naturheilkunde
Sevim Kaya

Heilpraktikerin
Alternative Therapien

Heilpraktikerin
Humanistische Psychotherapie

Praxis für Naturheilkunde
Plutostraße 84
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
Cranio Sacrale Therapie

Dorn -Breuss Therapie
Klassische Rückenmassage
Kopf und Gesichtsmassage
Schröpfkopfmassage
Hot Stone Massage
Fußreflexzonentherapie
Handreflexzonentherapie

Atemtherapie
Autogenes Training

Entspannung mit Klang
Therapie mit Klang

Hypnose
Ohrkerzen

Akupunktur
Ohrakupunktur
Moxibustion
Akupressur

Schröpfen
Kinesio Tape

MITTWOCH | 9. März 2016

Bewegung hält fit!

14:00 – 16:00 UHR

ORT: DRK ALTENHILFEZENTRUM „KÖNIGSGRUBER PARK“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park. Erholen Sie sich an der frischen Luft in Gesellschaft anderer Menschen.

REFERENT: Gerd Bollmann (MdB a. D.)

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

ANSPRECHPARTNERIN: Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969-400

Fit im Alter

14:30 – 17:00 UHR

ORT: SENIOREN-WOHNPARK KOPPENBERGS HOF
Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne

THEMA: Auch im hohen Alter ist Bewegung wichtig. Der Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof gewährt Einblicke in Sachen Betreuung, Ernährung und Wohlbefinden. In einem Kurzvortrag erklärt Frau Scheck wichtige Besonderheiten.
Um Anmeldung per Telefon unter 02323 994923 wird gebeten.

REFERENTIN: Franca Scheck, Altentherapeutin

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

ANSPRECHPARTNER: Sven Heidrich | Tel. 02323 994923

Kindgerechte Ernährung

Wie kommt Ihr Kind gesund durch den Tag?

15:00 UHR

ORT: „DURCH DICK UND DÜNN“
LADENLOKAL EICKEL-CENTER
Rainerstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung widmet sich der gesunden Ernährung für Kinder und Jugendliche nach den Regeln der DGE. Kinder und ihre Eltern sind eingeladen, die Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Entwicklung junger Menschen kennenzulernen.

REFERENTIN: Martina Rudel, Fachfrau für Ernährung und Gewichtsmanagement (IHK)

VERANSTALTERIN UND ANSPRECHPARTNERIN:
Martina Rudel | „durch dick und dünn“
Rainerstraße 1 | 44651 Herne | Tel. 0173 5438511

SSB-Aktivtag „Sport der Älteren“

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

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

THEMA: Der SSB will mit dem Aktivtag im LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“ alle Bürger-/innen zu mehr Bewegung auffordern.
Sport, Spiel und Bewegung helfen, das eigene Leben aktiv und gesund zu gestalten, erhöhen also die Lebensqualität. Herner Sportvereine stehen mit ihren kompetenten Übungsleiter-/innen bereit, praktische Anregungen zur Alltagsbeweglichkeit zu geben und diese auszuprobieren. Besonders die Bereiche, die für die Älteren wichtig sind (Beweglichkeit, Sinnesorientierung, Kräftigung und Sturzprophylaxe) werden intensiv berücksichtigt. Wer sich regelmäßig bewegen möchte, bekommt Informationen über das vielfältige Angebotsspektrum der Herner Sportvereine, in denen für jedes Interesse und Bedürfnis Bewegungs- und Sportangebote initiiert sind. Außerdem gibt es diverse Infostände der Kooperationspartner zu altersrelevanten Themen.
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:
AOK Herne
Verkehrswacht
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne
Herner Pflegestützpunkt
Familien- und Krankenpflege Herne e. V.
örtliche Apotheke
Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
Herner Bündnis gegen Depression
Projektbüro Solar Bioproducts Ruhr

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.
Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in Herne!“
SSB-Fachschaft „Sport der Älteren“
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

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

Autogenes Training mit Klangschalen

15:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | MEDIENRAUM
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Bei dieser Veranstaltung geht es um die Verknüpfung zweier Methoden der Entspannung aus verschiedenen Kulturkreisen, die sich in ihrer Art und Weise stark unterscheiden und dadurch gut ergänzen.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-7243.

REFERENT: Hubert Klein, Dipl. Sozialarbeiter

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

ANSPRECHPARTNER: Hubert Klein | Tel. 02325 374-7243

Was ist Rheuma und welche Therapien gibt es?

15:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET | VORTRAGSRAUM
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung erklärt Dr. Michael Sarholz, was Rheuma ist und welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Sie richtet sich an Rheumapatient/-innen und Interessierte. Um Voranmeldung per Telefon unter 02325 592-131 wird gebeten.

REFERENT: Dr. med. Michael Sarholz, ltd. Oberarzt Rheumazentrum

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dr. Michael Sarholz | Tel. 02325 592-710

Mach' Dein Fahrrad fit!

15:00 – 17:00 UHR

ORT: ABENTEUERSPIELPLATZ HASENKAMP
Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 6 – 16 Jahren. Wir machen gemeinsam Eure Fahrräder fit für den Sommer. Reifen aufpumpen, Ketten ölen, Lenker und Sattel einstellen – so lernt Ihr den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen spielend. Obendrein prüfen wir die Räder auf Verkehrssicherheit.

REFERENTEN: Thomas Kieper, Dominik Schönig

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

ANSPRECHPARTNER: Thomas Kieper, Dominik Schönig
Te. 02325 44082

Versicherungen für Senioren 60Plus

15:00 – 16:30 UHR

ORT: SENIORENWOHNANLAGE DES WOHNUNGSVEREINS HERNE EG | GEMEINSCHAFTSRAUM
Poststraße 43-45 | 44629 Herne

THEMA: Der demografische Wandel in unserer Zeit ist ein aktuelles Schlagwort geworden. Die Generation 60Plus wird für die Versicherer immer interessanter. Was heißt das für die älteren Bürger/-innen der Stadt Herne? Aufgrund der veränderten Altersstruktur ist es jetzt an der Zeit, sich mit privater Altersvorsorge, insbesondere der privaten Pflegeversicherung, auseinanderzusetzen und sich grundsätzlich zum Thema Versicherungen zu informieren. Im Fokus der Veranstaltung stehen die wichtigen sowie die überflüssigen Versicherungen für Senior/-innen. Wie kann die Versicherung günstiger anstatt immer teurer werden? Der Versicherungsberater Peter Rösler gibt Tipps und Empfehlungen.
Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten ab 60Plus wie Eltern, Großeltern, Pensionäre, Rentner/-innen und ratsuchende Bürger/-innen, die bereits Versicherungen haben oder gar nicht versichert sind.
Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Voranmeldung gebeten unter Tel. 02323 44746, Fax 02323 44048 oder persönlich.

REFERENT: Peter Rösler,
Versicherungsberater der Verbraucherzentrale NRW e. V.

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

ANSPRECHPARTNERIN: Veronika Zoller | Tel. 02323 44746
herne@vz-nrw.de

DER PARITÄTISCHE HERNE

Wir verändern.

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

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

Spendenkonto
Sparkasse Herne
IBAN DE54 4325 0030 0000 0535 79

Helfen Sie mit! Unterstützen Sie soziale Arbeit mit einer Spende.

www.herne.paritaet-nrw.org

Pflege, Betreuung und Beratung: immer an Ihrer Seite ... seit 1921.

Professionelle Pflege und Betreuung

Wenn es in den eigenen vier Wänden nicht mehr geht, brauchen Sie einen Ansprechpartner, der Ihnen alles bieten kann: professionelle pflegerische und therapeutische Behandlung sowie persönliche Betreuung. Sieben stationäre Pflegeeinrichtungen des ASB finden Sie in der Region – vier Häuser 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.

Hilfe und Pflege zuhause

Unser ambulanter Pflegedienst betreut und pflegt Sie auch in der eigenen Wohnung und richtet sich dabei ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Kompetente Beratung

Bei allen Fragen rund um die Pflege und Betreuung steht Ihnen das ASB-Infobüro kompetent zur Seite: **02323 91904-23**

ASB-Kurzzeitpflege in Holsterhausen

In der ASB-Kurzzeitpflegeeinrichtung in Holsterhausen 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
Arbeiter-Samariter-Bund
Für die Region...

www.asb-herne-gelsenkirchen.de

Gelenkultraschall – Praktische Vorführung

16:00 – 18:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET AMBULANZBEREICH
Claudiusstraße 45 | 44649 Hernee

THEMA: Im Rahmen der Veranstaltung demonstrieren die Oberärzte des Rheumazentrums die Möglichkeiten der Gelenkultraschalluntersuchung. Um Voranmeldung per Telefon unter 02325 592-131 wird gebeten.

REFERENTEN: Oberärzte des Rheumazentrums Ruhrgebiet

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dr. Michael Sarholz | Tel. 02325 592-710

Neurodegeneration und Lifestyle

16:00 – 17:30 UHR

ORT: EVK HERNE | KAPELLE
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an alle interessierten Herner Bürgerinnen und Bürger.

REFERENTIN: Dr. med. Sylke Düllberg-Boden, Chefärztin der Neurologie am EvK Herne

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Sylke Düllberg-Boden
Tel. 02323 498-2031

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Wirbelsäulengymnastik zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

16:00 – 17:00 UHR | 17:00 – 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE HORSTSTRASSE
Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Berufstätige und Menschen mit einseitigen Belastungen.

REFERENTIN: Barbara Lau

VERANSTALTER: SSB-Bildungswerk beim Stadtsportbund Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098

Sitzgymnastik für sie und ihn

16:00 – 17:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER GRUNDSCHULE MAX-WIETHOFF
Max-Wiethoff-Straße 14 (gegenüber der Schule) | 44627 Herne

THEMA: Hier werden Menschen bewegt, die nicht mehr lange stehen können, aber Spaß an Aktivität haben.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 30826 wird gebeten.

REFERENTIN: Hildegard Kielholz

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Hildegard Kielholz | Tel. 02323 30826

Kräutermasken

16:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | CASINO
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Wir stellen Gesichtsmasken aus verschiedenen Kräutern und Ölen her und setzen unsere eigene Schönheit in Gang, indem wir die Masken direkt anwenden.

REFERENTINNEN: Frau Ritterswürden, Frau Bumann

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Ritterswürden | Tel. 02325 969-5803

Kanuaktionstag mit den Vätergruppen des KI

„Finde heraus was gut für dich ist!“

16:30 – 18:00 UHR

ORT: BOOTSHAUS CANU-TOURING WANNE RHEIN-HERNE-KANAL (NÄHE STEAG-KRAFTWERK, KANALBRÜCKE)
Hertener Straße 41a | 44653 Herne

THEMA: Die Infoveranstaltung für Väter dient der Vorbereitung mehrerer ganztägiger Kanuaktionstage mit den Vätergruppen 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

MITTWOCH

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Rückenschule zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

16:30 – 17:30 UHR

ORT: VOLKSHAUS RÖHLINGHAUSEN
Am Alten Hof 28 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer mittleren Alters.

REFERENTIN: Dagmar Ambrus

VERANSTALTER: SSB-Bildungswerk beim Stadtsportbund Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098

Medizinische Trainingstherapie Funktionelles Training

17:00 – 18:30 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Angebot für Einsteiger.
Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Voranmeldung per eMail an physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de oder Telefon unter 02325 592-751 gebeten.

REFERENTEN: Christopher Schuch, Ruth Hörner u. a.

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592-751

Leichter lernen, klarer denken – mit BrainGym

17:00 – 18:30 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM DER STADT HERNE (BÜZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.
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.
Um Voranmeldung per Tel. 02323 9872083
oder eMail an info@naturheilpraxis-herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Helga Jeschonnek | Tel. 02323 9872083

19. Herner Lebertag 2016

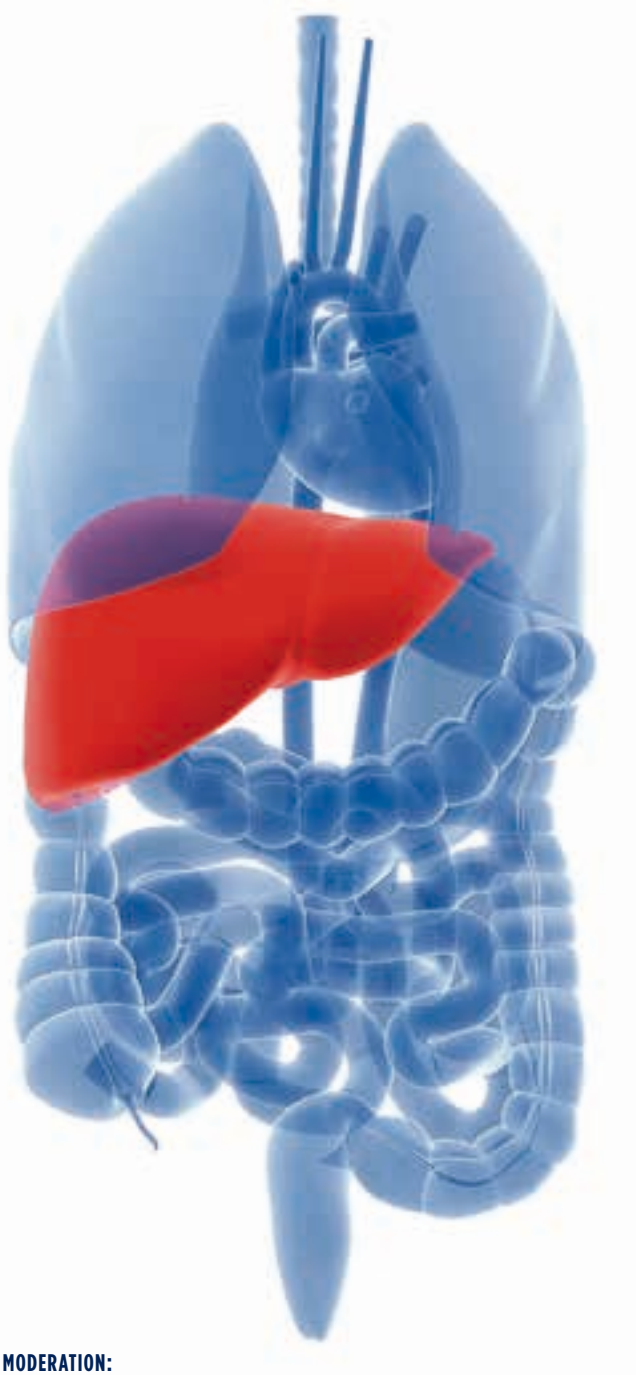
17:30 - 21:00 UHR / Eintritt frei

ORT: KULTURZENTRUM HERNE | VHS-SAAL

WILLI-POHLMANN-PLATZ 1 | 44623 HERNE

Programm:

- **Begrüßung:**
  19 Jahre Herner Lebertag
  Irene van Dongen (SHG)
  Waltraud Kowalski (SHG)
- **Was gibt es Neues bei autoimmunen Lebererkrankungen (PBC, PSC, autoimmune Hepatitis)?**
  Prof. Dr. med. A. Tannapfel, Bochum
  Ingo v. Thiel - Deutsche Leberhilfe e. V. Köln (DLH)
- **Leber und Herz – gibt es da eine Beziehung?**
  Prof. Dr. med. G. Gerken, Essen
- **Fettleber-Hepatitis**
  Behandlungsmöglichkeiten
  ... durch neue Medikamente?
  Prof. Dr. med. H. Hartmann, Herne
  ... durch den Chirurgen?
  Prof. Dr. med. M. Kemen, Herne
- **Leberschäden durch Arzneimittel – ein wichtiges Problem**
  PD. Dr. med. A. Gillessen, Münster
- **Pause**
- **Hepatitis C: „Pamela Anderson ist geheilt!“ Wie steht es um die anderen Patienten?**
  Dr. med. D. Hüppe, Herne
- **Neue Behandlungsmöglichkeiten für Hepatitis B?**
  Olaf Engelke, Herne
- **Mangelernährung bei Leberzirrhose Was ist zu beachten?**
  Dr. med. A. Leodolter, Herne



MODERATION:
Dr. med. Johanna Preiss, Herne

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

Erste-Hilfe-Lehrgang

17:30 – 22:00 UHR

ORT: DRK-HAUS
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Im Rahmen des Kursangebots werden die Grundlagen der Ersten Hilfe vermittelt. Im Vordergrund stehen hierbei praktische Übungen, um im Notfall im Haushalt, in der Freizeit oder im Beruf richtig helfen zu können. Der Erste-Hilfe-Lehrgang ist Voraussetzung für den Erwerb des Führerscheins aller Klassen.
Um Voranmeldung per Telefon unter 02325 969-1554 oder eMail an m.penzel@drk-herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Frau Dr. Krause

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

ANSPRECHPARTNER: Michael Penzel | Tel. 02325 969-1554

Nordic Walking für jedermann

18:00 UHR

ORT: AKADEMIE MONT-CENIS
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

THEMA: Nordic Walking wird definiert als Gesundheitsgehen mit speziell entworfenen Stöcken. Durch den Stockeinsatz wird die Muskulatur des Oberkörpers zusätzlich beansprucht. Bei der Veranstaltung werden die Grundlagen der konkreten Bewegungsabläufe vermittelt und Übungen durchgeführt.
Um Anmeldung per Telefon unter 02323 35500 wird gebeten.

REFERENTIN: Karin Czwikla

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne | Tel. 02323 33244

Step Aerobic

19:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Step Aerobic ist der perfekte Bodyshaper, denn es macht Spaß, mit Step Fitness bei heißen Beats Beine + Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern.
Um Anmeldung persönlich im Studio oder per Telefon unter 02325 569719 wird gebeten.

REFERENT: Malte Wandt

VERANSTALTER: Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz | Tel. 02325 569719

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 Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen. 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.

REFERENTEN: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin
Stefan Dommer, 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: Birgit Ausmeier, Stefan Dommer
Tel. 02325 374-177

Schwinn Indoor Cycling

19:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Gruppentraining auf stationären Fahrrädern, geeignet für Teilnehmer/-innen ohne erhebliche gesundheitliche Einschränkungen.
Um Anmeldung persönlich im Studio oder per Telefon unter 02325 569719 wird gebeten.

REFERENT: Malte Wandt

VERANSTALTER: Impuls Fitness | Herforder Straße 11 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Ömriye Wandt-Kopitz
oder Silke Freisenhausen| Tel. 02325 569719

Verbesserung des psychischen Wohlbefindens durch Bewegung und Sport

19:00 – 20:30 UHR

ORT: SPORTHALLE DER KÖNIGIN-LUISEN-SCHULE
Wilhelmstraße 88 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und umfasst freizeitsportliche Aktivitäten wie Badminton, Ballspiele und Bewegungsparcours sowie Präventionseinheiten zur allgemeinen Muskelkräftigung und Herz-Kreislauf-Stärkung.

REFERENTIN: Anja Skiba

VERANSTALTER: SSB-Bildungswerk beim Stadtsportbund Herne e. V. | Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
in Kooperation mit dem Turnverein Röhlinghausen 1883 e. V. und dem St. Marien-Hospital Eickel

ANSPRECHPARTNER: SSB-Bildungswerk | Tel. 02323 957098

Alkoholfreies Leben

19:00 UHR

ORT: KATHOLISCHES GEMEINDEZENTRUM
Herzogstraße 25 | 44651 Herne

THEMA: Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit sowie deren Angehörige bekommen Hilfe und Informationen zur Förderung der Abstinenz, Weiterbildung, Persönlichkeitsentwicklung, Krankenhausberatung etc.

REFERENTEN: Mitglieder der Guttempler-Gemeinschaft

VERANSTALTER: Guttempler-Gemeinschaft „Burg Eickel“

ANSPRECHPARTNER: Jürgen Kilian | Tel. 02323 45621
Wolfgang Redenz | Tel. 0234 235640

Alkoholismus-Krankheit – meine, deine, unsere

19:30 – 21:30 UHR

ORT: ZEPPELIN-ZENTRUM
Zeppelinstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker.

REFERENTEN: Gruppensprecher

VERANSTALTER: Anonyme Alkoholiker - AA

ANSPRECHPARTNERIN: Klaus | Tel. 01577 4397189

Judo-Schnuppertraining für Erwachsene

19:30 – 21:00 UHR

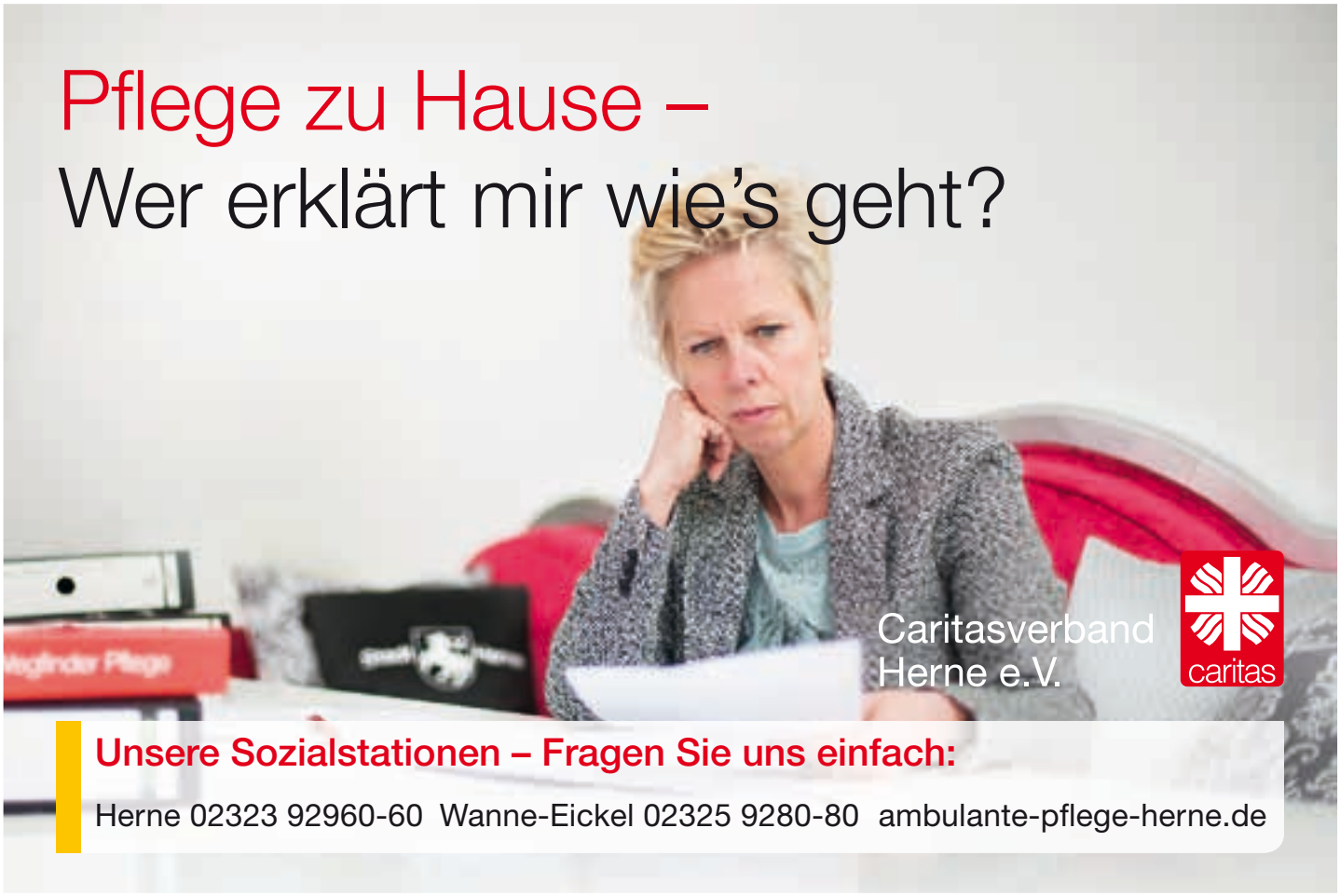
ORT: JUDORAUM DER SPORTHALLE IM SPORTPARK EICKEL
Im Sportpark 10 | 44652 Herne

THEMA: Altersgerechte Einführung in die Sportart Judo für Erwachsene.

REFERENTEN: 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



DONNERSTAG

Training zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

8:30 – 11:30 UHR | 15:00 – 19:00 UHR

ORT: DRK BETREUTES WOHNEN IM KÖNIGSGRUBER PARK
Bergmannstraße 28-30 | 44651 Herne

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

REFERENTIN: Frau Heinemann

VERANSTALTER: DRK Kreisverband Herne und Wanne-Eickel e. V.
DRK Betreutes Wohnen im Königsgruber Park
Bergmannstraße 28-30 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Regina Kowalewski | Tel. 02325 969-500

Mit der Kur zu neuen Zielen aufbrechen

9:00 – 12:00 UHR

ORT: CARITASVERBAND HERNE
Schulstraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Offene Sprechstunde und Beratung zu Angeboten für Mutter-Kind-Kuren bzw. Vater-Kind-Kuren. Informationen zu Kurhäusern des Müttergenesungswerks und zur Kurplatzsuche.

REFERENTIN: Sandra Colitti

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

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Colitti | Tel. 02323 92960-28

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). Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-4000.

REFERENTINNEN: Alexandra Zöpel, Judith Pitz, Ergotherapeutinnen

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Alexandra Zöpel, Judith Pitz
Tel. 02325 374-4000

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

9:30 – 10:30 UHR

ORT: DRK-HAUS
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwunds, genau das bedeutet Osteoporose, kommt oft unvorbereitet. Denn typisch ist ein schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Wir möchten Sie ermuntern, sich über das Krankheitsbild zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Krankheit entgegenwirken zu können. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe bietet eine gute Voraussetzung für entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen.
Zudem bietet die Gruppe die Möglichkeit, durch regelmäßiges Bewegungstraining die Knochen sowie die sie schützenden und bewegenden Muskeln, Sehnen und Bänder zu stärken. Durch entsprechende Übungen in Form von Matten- oder Hockergymnastik lässt sich auch bei geringer Belastbarkeit und höherem Lebensalter der Osteoporose Paroli bieten.

REFERENTIN: Frau Schreiber

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

ANSPRECHPARTNERIN: Regina Kowalewski | Tel. 02325 969-500

„Guck mal was ich schon kann!“ – Die motorische Entwicklung im 1. Lebensjahr

10:00 – 12:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM DER STADT HERNE (BÜZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr und informiert über die Entwicklungsschritte der Motorik in diesem Alter.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 16-3436 wird 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

Alles gecheckt?

Besuchen Sie uns im IKK classic Gesundheitsmobil!

10:00 – 14:00 UHR

ORT: RATHAUS HERNE | direkt auf dem Rathausvorplatz
Friedrich-Ebert-Platz 2 | 44623 Herne

THEMA: Angeboten werden mobile Gesundheitschecks:

- Blutzuckermessung
- Cholesterinmessung
- Blutdruck und Pulsfrequenz
- BMI-Messung
- Körperfettmessung

REFERENTEN: Gesundheitsteam der IKK classic

VERANSTALTER: IKK classic | Geschäftsstelle Gelsenkirchen
Emscherstraße 44 a | 45891 Gelsenkirchen

ANSPRECHPARTNERIN: Stefanie Müller | Tel. 0209 7001-2123

Klangentspannung

10:00 – 13:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO
Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

THEMA: 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: Sevim 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!
Um Anmeldung wird gebeten per Telefon unter 02323 16-2629 oder eMail an gleichstellungsstelle@herne.de.

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Gleichstellungsstelle der Stadt Herne
Berliner Platz 5 | 44623 Herne in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16-2629

Märchen gehen zu Herzen

10:30 UHR

ORT: EV. KRANKENHAUS HERNE-EICKEL
Aufenthaltsraum Station 4 | Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an demenziell veränderte Menschen. Gerade durch einen Krankenhausaufenthalt wirken diese noch verunsicherter, unruhiger und desorientierter. Sie sind darauf angewiesen, dass wir vielfältige Wege und Brücken zu ihrem inneren Erleben und ihrer Geschichte finden. Eine dieser Möglichkeiten sind ausgewählte Märchen.
Wenn Worte allein nicht mehr reichen, kann zugewandtes Erzählen das Tor zur eigenen Welt der Fantasie und Emotionen öffnen. Schwächen des Kurzzeitgedächtnisses und der verbalen Ausdrucksfähigkeit treten, genau wie der Alltag der Pflege und der Untersuchungen, für eine erlebte Zeit in den Hintergrund. Erzählstunden schenken Menschen mit demenziellen Erkrankungen nicht nur als vertrautes Kindheitserleben Geborgenheit, Zuwendung und Sicherheit. Sie stiften auch Geselligkeit und Gemeinschaft und bieten einen Bezug zu prägenden Lebensereignissen und -erfahrungen und ermöglichen so einen sanften Einstieg in die Biografie- und Erinnerungsarbeit.

REFERENTIN: Claudia Bose, Betreuungsassistentin

VERANSTALTER: Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH | Standort Herne-Eickel
Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Bose, 02323 498-92741

Tag der offenen Tür: „Es kommt auf die Hygiene an!“

Wie schütze ich mich vor Infektionen?

11:00 – 17:00 UHR

ORT: CURANUM SENIORENSTIFT AM VOLKSGARTEN
Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne

THEMA: 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 vielfältig. Unser „Curanum Ambulanter Dienst“ kann sowohl die Pflege und Versorgung für die Bewohner/-innen des Betreuten Wohnens als auch die Betreuung von Patient/-innen in häuslicher Umgebung übernehmen.
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 abwechslungsreiches Rahmenprogramm zum Thema „Hygiene“. Die Aktion „Saubere Hände“ und gezielte Informationen zu Infektionskrankheiten in Altenheimen vermitteln anhand praktischer Beispiele Verständnis für den wichtigen Bereich der Hygiene.

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Gabriele Burchhardt-Stücker, Martina Müller | Tel. 02325 961-0

Husten – lästig und quälend

Wann sollte man behandeln?

11:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE | GROSSER HÖRSAAL
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Im Rahmen eines Vortrags werden Fragen zum Thema behandelt. Um Anmeldung unter Tel. 02323 499-1591 wird gebeten.

REFERENT: Dr. med. Heiko Hang, ltd. Arzt der Abteilung für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Maaßhoff | Tel. 02323 499-1591

Tag der offenen Tür im Ludwig-Steil-Haus

12:00 – 18:00 UHR

ORT: LUDWIG-STEIL-HAUS
Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne

THEMA: Das Alten- und Pflegeheim Ludwig-Steil-Haus öffnet seine Türen für alle Interessierten.

VERANSTALTER: Ludwig-Steil-Haus
Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Marc Opitz | Tel. 02325 9014-14

DONNERSTAG

Klettern

12:00 UHR

ORT: KLETTERZENTRUM NEOLIET
Flottmannstraße 53 h | 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 Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-3200 oder -3100.

REFERENTINNEN: Evelyn Habermehl, Tanja Rieper, Krankenschwestern

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Evelyn Habermehl, Tanja Rieper
Tel. 02325 374-3200 oder -3100

Ernährungsbildung in der KiTa mit der „KiTa-Ideen-Box rund ums Jahr“

14:00 – 17:00 UHR

ORT: VERBRAUCHERZENTRALE HERNE
Raum 427 | 4. Etage | Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an das pädagogische Personal von Tageseinrichtungen für Kinder. Als Teil des Bildungsauftrags erlangt gesundheitsfördernde Ernährung auch für Ihre Einrichtungen eine immer größere Bedeutung. Sie ist deshalb so entscheidend, weil sie die körperliche und geistige Entwicklung beeinflusst und das Ernährungsverhalten der Kinder für ihr zukünftiges Leben prägt. Durch strukturelle Veränderungen, wie z. B. den wachsenden Anteil an Kleinkindern in den Einrichtungen und die zunehmende Ganztagsbetreuung, übernehmen Tageseinrichtungen traditionell familiäre Versorgungs- und Bildungsaufgaben.
Was benötigen Kinder, um ein bedarfsgerechtes Essverhalten und einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen? Neben der Bereitstellung einer ausgewogenen Verpflegung stehen die Vermittlung von praktischen Fertigkeiten und Kompetenzen durch erlebnisorientierte Aktionen im Vordergrund der Bemühungen der Ernährungsbildung.
Die Verbraucherzentrale unterstützt Sie auf Ihrem Weg, die Themen Essen und Trinken in Ihren Bildungs- und Erziehungsprozess zu integrieren. Der Workshop vermittelt Hintergrundwissen zur Entwicklung kindlichen Essverhaltens und dessen Einflussfaktoren und bietet praxiserprobte, ernährungspädagogische Aktionen für den KiTa-Alltag.
Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl per Tel. 02323 44746, Fax 02323 44048 oder eMail an herne@vz-nrw.de.

REFERENTIN: Cordula Urban, Projekt „KiTa Kids IN FORM“

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

ANSPRECHPARTNERIN: Veronika Zoller | Tel. 02323 44746

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: Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik – annavita
St. Anna Hospital | Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

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

Gerontopsychiatrische Begegnungsstätte

14:30 – 16:30 UHR

ORT: DRK-HAUS
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Bewegung durch Tanz und Sitztanz, außerdem Gedächtnistraining und anschließendes gemütliches Zusammensitzen.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

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

ANSPRECHPARTNERIN: Regina Kowalewski | Tel. 02325 969-500

Gefäßsport

15:00 – 16:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Der Gefäßsport richtet sich an Menschen mit Gefäßerkrankungen, 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.

REFERENTIN: Carolin Herberhold, Physiotherapeutin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Kennenlern-Pilates

15:00 – 16:00 UHR

ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Pilates für Anfänger. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Anmeldung per Tel. 02325 592-751 oder eMail an physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de gebeten.

REFERENTIN: Nina May-Oversberg

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592-751

Kulturhistorischer Spaziergang durch den Schlosspark Strünkede

15:00 UHR

ORT: SCHLOSSPARK STRÜNKEDE
Karl-Brandt-Weg 5 | 44629 Herne

THEMA: An der frischen Luft tun wir etwas für unsere Gesundheit und unseren Geist. Das Emschertal-Museum bietet einen kulturhistorischen Spaziergang durch den Schlosspark. Die Kunsthistorikerin Ulrike Most gibt einen Einblick in die Architektur und Geschichte der Städtischen Galerie, der Kapelle und zum Schloss Strünkede. Zudem vermittelt sie Wissenswertes zur Familiengeschichte der Strünkeder. Um Anmeldung unter Tel. 02323 16-2611 oder per eMail an emschertal-museum@herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Ulrike Most, Kunsthistorikerin

VERANSTALTER: Emschertal-Museum Herne
Karl-Brandt-Weg 7 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Kirsten Katharina Büttner
Tel. 02323 16-2371

Bewegung bringt ins Gleichgewicht

Was das Gleichgewicht mit Konzentration und Lernen zu tun hat

15:00 – 16:30 UHR

ORT: STÄDT. KITA REGENKAMP
Regenkamp 70 | 44625 Herne

THEMA: Vortrag mit Diskussion für Eltern, Fachkräfte und Interessierte.

REFERENTIN: Anja Große Rövekamp, Dipl. Heilpädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Regenkamp
Regenkamp 70 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Gaby Szymkowiak-Tarnowski, Petra Schreiber | Tel. 02323 460944

Fit in den Frühling mit Wildkräutern

15:00 – 16:00 UHR

ORT: HAUS DER NATUR
Vinckestraße 91 | 44623 Herne

THEMA: Vortrag über die „Delikatessen am Wegesrand“ und die Verwendung von Wildkräutern im Rahmen der Frühjahrskur. Um Anmeldung per Tel. unter 0172 2667320 oder eMail an info@haldensalat.de wird gebeten.

REFERENTIN: Anke Roßmannek, Kräuterpädagogin

VERANSTALTER: BUND Kreisgruppe Herne
Vinckestraße 91 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Roßmannek | Tel. 0172 2667320

Family on Ice

16:00 – 18:00 UHR

ORT: EISSPORTHALLE GYSENBERG
Treffpunkt: Jugendzentrum „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren mit ihren Familienangehörigen.
Um schriftliche Anmeldung wird gebeten per eMail an Marion.Hindel@herne.de oder Alexandra.Tisch@herne.de.
Einverständniserklärungen sind im Jugendzentrum „Der Heisterkamp“ zu erfragen.

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

ANSPRECHPARTNER: Team Eickel | Tel. 02325 375591

Atem und Stimme

16:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | CASINO
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Mittels verschiedener Atem- und Stimmübungen aus dem Yoga setzen wir unsere Durchblutung in Gang.

REFERENTIN: Frau Teering

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Teering | Tel. 02325 969-5803

Zumba auf Pluto

16:00 – 17:00 UHR | 18:00 – 19:00 UHR

ORT: STADTTEILZENTRUM PLUTO
Wilhelmstraße 89 a | 44649 Herne

THEMA: Zumba für Kinder von 6 bis 12 Jahren und für Teenies von 12 bis 16 Jahren. Im Pluto liegen schriftliche Anmeldebögen aus.

REFERENT: Murat Yilmaz

VERANSTALTER: Stadtteilzentrum Pluto
Wilhelmstraße 89 a | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNER: Holger Höhner-Mertmann | Tel. 02325 655657

DONNERSTAG

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

16:00 – 17:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM (BÜZ), RATHAUS WANNE | Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot ist offen für Erwachsene jeden Alters und Geschlechts. Durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein tiefer Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht werden. Dadurch können körperliche Unruhe reduziert sowie Muskelverspannungen gelockert werden. Studien belegen die Wirkung z. B. bei Schmerzen, Kopfschmerzen, essenzieller Hypertonie, Angstzuständen und Schlafstörungen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, ein Kissen, eine Decke – und falls vorhanden – eine Yogamatte oder eine zweite Wolldecke mit. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Anmeldung gebeten beim Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne unter Tel. 02323 16-4591 oder -3406.

REFERENTIN: Helga Strunk, Psychologische Beraterin und Entspannungstrainerin

VERANSTALTER: Psychologische Beratungspraxis Helga Strunk
Plutostraße 84 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Helga Strunk | Tel. 02325 587262

Qi Gong zum Schnuppern

16:00 – 17:00 UHR

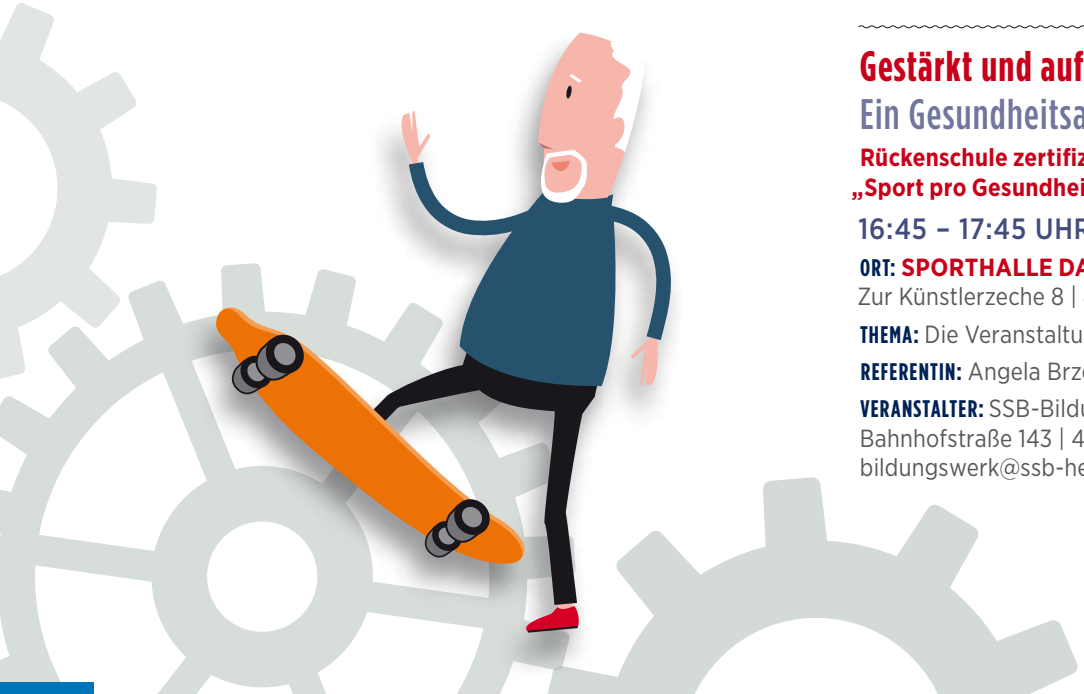
ORT: RHEUMAZENTRUM RUHRGEBIET
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

THEMA: Angebot für Anfänger.
Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um Voranmeldung per eMail an physiotherapie@rheumazentrum-ruhrgebiet.de oder Telefon unter 02325 592-751 gebeten.

REFERENTIN: Monique Meinike

VERANSTALTER: Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Susanne Herbold | Tel. 02325 592-751



Rauchfrei leben

16:30 – 17:30 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | MEDIENRAUM
Marienstraße 1 | 44651 Herne

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

REFERENTINNEN: Irina Gettmann, Dipl. Psychologin,
Verena Siewitz, Sozialarbeiterin

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Irina Gettmann, Verena Siewitz
Tel. 02325 61665

Bilderbuchkino „Lachen ist die beste Medizin“

16:30 UHR

ORT: STADTBIBLIOTHEK HERNE-WANNE
Wanner Straße 21 | 44649 Herne

THEMA: Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren. Doktor Kugelrund hat in seiner Praxis viel zu tun: Der Hase ärgert sich über grüne Pickel, dem Kakadu läuft die Nase und das Krokodil hat Bauchweh. Doch zum Glück hat Doktor Kugelrund für jeden seiner Patienten ein Spezialrezept, das bei jeder Krankheit hilft: lachen, Quatsch machen und albern sein!

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

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn | Tel. 02323 16-3122

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Rückenschule zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

16:45 – 17:45 UHR

ORT: SPORTHALLE DANNEKAMP
Zur Künstlerzeche 8 | 44653 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen.

REFERENTIN: Angela Brzeszniak

VERANSTALTER: SSB-Bildungswerk beim Stadtsportbund Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098
bildungswerk@ssb-herne.de

Walken und Nordic Walken – Die gesunde Alternative beim Laufsport

17:00 UHR

ORT: AKADEMIE MONT-CENIS
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

THEMA: Die Veranstaltung ist zweiteilig in einen allgemeinen und einen praktischen Teil gegliedert. Jeder Teil dauert ca. 20 bis 30 Minuten. Im allgemeinen Teil wird über die gesunde Alternative beim Laufsport berichtet, Vor- und Nachteile des Walkens und Nordic Walkens werden betrachtet. Es wird Bezug genommen auf Körperhaltung, geeignete Ausrüstung, Umgang und Einsatz mit Stöcken und Training. Im zweiten Teil schließt eine praktische Übung an. Diese kann wetterunabhängig im geschützten Bereich der Akademie erfolgen. Stöcke können vom Turnverein Börnig-Sodingen gestellt werden, eine besondere Anforderung an die Ausrüstung wird nicht gestellt. Um Anmeldung beim Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne wird gebeten.

REFERENT: Michael Blomeier, Breitensportbeauftragter des FLVW (Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V.), ehem. Bundestrainer der Geher

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Peter Achilles | Tel. 02323 380135

Ernährung 50+

17:00 – 18:00 UHR

ORT: ST. ELISABETH-STIFT
Sodinger Straße 11 | 44623 Herne

THEMA: Der Vortrag informiert zum Thema Ernährung bei Menschen über 50. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zur Diskussion. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 175-0.

REFERENTIN: Elsbeth Ankrah

VERANSTALTER: Stiftung Katholisches Krankenhaus
Marienhospital Herne | Hölkeskampring 40 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 175-0

Wassertreten

17:00 – 18:00 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Der Impulsvortrag und die praktischen Übungen stehen unter dem Motto: „Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt." (Sebastian Kneipp) Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 203-1 oder eMail an carola.fenger@stiftung-bonifatius.de.

REFERENTIN: Carola Fenger

VERANSTALTER: Stiftung Katholisches Krankenhaus
Marienhospital Herne | Hölkeskampring 40 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 203-1

Gesundheitliche Versorgung und Selbsthilfe in Herne bei Demenz

17:00 – 19:00 UHR

ORT: KOMMUNALES INTEGRATIONSZENTRUM
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne

THEMA: Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung für Multiplikatoren aus Migrantenselbstorganisationen.
Der Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne, Abteilung Gesundheitsförderung informiert über das bestehende Angebot zur Pflege und Unterstützung Demenzkranker und deren Angehörigen sowie über die Selbsthilfeangebote.

REFERENT: Klaus Winkler, Gesundheitsförderung Stadt Herne

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

ANSPRECHPARTNER: Claudia Mai, Michael Barszap
Tel. 02325 6589-313

Erste-Hilfe-Lehrgang

17:30 – 22:00 UHR

ORT: DRK-HAUS
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Im Rahmen des Kursangebots werden die Grundlagen der Ersten Hilfe vermittelt. Im Vordergrund stehen hierbei praktische Übungen, um im Notfall im Haushalt, in der Freizeit oder im Beruf richtig helfen zu können. Der Erste-Hilfe-Lehrgang ist Voraussetzung für den Erwerb des Führerscheins aller Klassen. Um Voranmeldung per Telefon unter 02325 969-1554 oder eMail an m.penzel@drk-herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Frau Dr. Krause

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

ANSPRECHPARTNER: Michael Penzel | Tel. 02325 969-1554

Judo-Schnuppertraining für Menschen mit Behinderungen

17:30 – 18:30 UHR

ORT: JUDORAUM DER SPORTHALLE IM SPORTPARK EICKEL
Im Sportpark 10 | 44652 Herne

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

REFERENTEN: 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

DONNERSTAG

Die Wechseljahre – Umstellung auf ein neues Gleichgewicht

Alternativen zur Hormontherapie

18:00 – 19:30 UHR

ORT: GLEICHSTELLUNGSSTELLE DER STADT HERNE | FOYER
Berliner Platz 5 (Haus d. Martin-Opitz-Bibliothek) | 44623 Herne

THEMA: Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und des Wechsels, die Körper, Geist und Seele betrifft. Nicht nur Hormone stellen sich um, oft ergeben sich in dieser Lebensphase Veränderungen im persönlichen, sozialen und beruflichen Umfeld. Neuorientierung der Lebensplanung, Unruhe und Verunsicherung begleiten die hormonell bedingten Beschwerden.
Thema des Vortrags ist die Linderung von Wechseljahrsbeschwerden ohne Hormone. Dabei werden die klassischen, hormonell bedingten Symptome wie auch die psychosozialen Veränderungen angesprochen. Schwerpunkte sind Methoden aus der Kinesiologie, der Naturheilkunde wie Phytotherapie und Homöopathie sowie die Möglichkeiten durch eine gezielte Ernährung. Um Anmeldung per Tel. 02323 16-2629 oder eMail an gleichstellungsstelle@herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16-2629

Wasserwesen Mensch

Milieu-Regulation zum Aufbau unserer Gesundheit und Lebensenergie durch Zeolith, Enzyme und Trinkwasser-Veredelung

18:00 – 20:00 UHR

ORT: GASTSTÄTTE ZILLE | VORTRAGSRAUM
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Neben Luft zum Atmen und natürlicher, ausgewogener Ernährung ist sauberes Trinkwasser der wohl wichtigste Faktor für ein gesundes, vitales und jugendliches Leben. Durch sauberes Trinkwasser können Sie Ihre Gesundheit fördern, Jugend und Leben verlängern sowie sich vor möglichen, schleichenden Krankheiten wie Arterienverkalkung oder Allergien bewahren. Der Mensch scheidet ca. 5% seiner Körperflüssigkeit täglich aus, d. h. Alle 20 Tage erneuern wir unsere gesamte Körperflüssigkeit. Deshalb sollten wir täglich mindestens 2,5 l reines Wasser zu uns nehmen.
Bis vor wenigen Jahren konnten wir uns noch beruhigt auf die Filterfunktion des Bodens verlassen. Doch die Zeiten ändern sich. Der Boden kann vielerorts keine Schadstoffe mehr binden und gibt darüber hinaus früher abgelagerte Gifte frei. Über kurz oder lang gelangen die Gifte ins Grundwasser – und von da aus in die Trinkwasserbrunnen. Sauberes Wasser könnte zur Mangelware werden. Um Voranmeldung per Tel. 02323 1720031 oder eMail an joerglipa@gmail.com wird gebeten.

REFERENT: Jörg Lipa

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNER: Jörg Lipa
Mont-Cenis-Straße 139 | 44627 Herne | Tel. 02323 1720031

Einführung in die Entspannung

18:00 – 19:00 UHR

ORT: STÄDT. KITA KÖNIGSTRASSE
Familienzentrum Eickel | Königstraße 43 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene. Möchten Sie dem Stress mal für eine Stunde entfliehen? In entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen die Möglichkeit, den Alltag für eine Weile zu vergessen. Sie erhalten einen Einblick in Entspannungstechniken und begeben sich auf eine Traumreise. Um Anmeldung unter Tel. 02325 34312 wird gebeten.

REFERENTIN: Annegret Graupe, Entspannungspädagogin

VERANSTALTER: Städt. KiTa Königstraße
Familienzentrum Eickel | Königstraße 43 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Eva Scharpenberg | Tel. 02325 34312

Abstinent in die Gänge kommen

18:30 UHR

ORT: SUCHTBERATUNGSSTELLE DIAKONISCHES WERK HERNE
Dorstener Straße 490 | 44653 Herne

THEMA: Selbsthilfegruppenmitglieder berichten von Lebensveränderungen nach ihrer Abstinenzentscheidung.

REFERENTEN: Selbsthilfegruppenmitglieder

VERANSTALTER: Suchtberatungsstelle Diakonisches Werk Herne in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonisches Werkes im Kirchenkreis Herne
Dorstener Straße 490 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Hammelmann | Tel. 02325 971813

Prostatakrebs – Was gibt es Neues?

19:00 – 20:00 UHR

ORT: MARIEN HOSPITAL HERNE | HÖRSAAL 3
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

THEMA: Vortrag für Betroffene, Interessierte, Angehörige und Laien mit Möglichkeit zur Beratung. Um Anmeldung per eMail an peter.bach@elisabethgruppe wird gebeten.

REFERENT: Prof. Dr. med. Joachim Noldus,
Direktor der Klinik für Urologie

VERANSTALTER: Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum, Klinik für Urologie und Neuro-Urologie & Kompetenzzentrum Prostatakarzinom
Widumer Straße 8 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNER: Dr. Peter Bach | Tel. 02323 499-2500

Neugier-Kuscheln-Doktorspiele

Ein Informationsabend zur kindlichen Sexualentwicklung

19:30 – 21:00 UHR

ORT: KINDER IN DER ST. ELISABETH GRUPPE
Am Solbad 10 | 44652 Herne

THEMA: Informationsabend für Eltern über die sexuelle Entwicklung von Kindern. Wie kann eine altersangemessene, sinnesfreundliche Begleitung von Mädchen und Jungen aussehen und was hilft, damit Kinder vor sexueller Gewalt geschützt sind? Infomaterial wird ausgestellt. Um Anmeldung unter Tel. 02325 65-222 oder -230 wird gebeten.

REFERENT: Martin Gnielka, Diplom- und Sexualpädagoge

VERANSTALTER: Kinder in der St. Elisabeth Gruppe
Am Solbad 10 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Wilma Osuji | Tel. 02325 65-222 oder -230

Wellness und Gesundheit

20:00 – 21:30 UHR

ORT: TURNHALLE VELLWIGSTRASSE
Vellwigstraße 28 | 44627 Herne

THEMA: Wellness bedeutet sich wohl zu fühlen, fit zu werden und zu sein. Eine besondere Harmonie der Bewegungsabläufe bietet „AROHA“, das sanfte Training für Körper und Geist. Es setzt sich zusammen aus Elementen, die an den Kraftsport erinnern, und aus sanften Elementen, die dem Qi Gong ähneln. Um Anmeldung unter Tel. 02323 32025 wird gebeten.

REFERENTIN: Annegret Tomczak

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

ANSPRECHPARTNERIN: Annegret Tomczak | Tel. 02323 32025

Yoga-Fitness

20:30 – 21:55 UHR

ORT: SPORTHALLE BÖRSINGHAUSER STRASSE
Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Yoga-Fitness für Alt und Jung verhilft zu mehr Energie, verbessert Beweglichkeit und Ausdauer. Um Anmeldung unter Tel. 02323 33244 wird gebeten.

REFERENTIN: Randy Haarmann

VERANSTALTER: Turnverein Börnig-Sodingen 1898/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Randy Haarmann | Tel. 02323 33244

SENIOREN-WOHNPARK®
KOPPENBERGS HOF

Lebensqualität im Alter

Wir bieten Ihnen:

- 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

Unser Mittagstisch auch für Externe
täglich 2 frische 3-Gang Menues
Preis pro Person 4,00 €

Kaffee und Kuchen pro Person 2,80 €

Weitere Informationen: Tel. 08 00 - 4 74 72 02 • www.senioren-wohnpark-koppenbergshof.de
Koppenbergs Hof 1 • 44623 Herne
Ein Unternehmen der Marseille-Kliniken AG • über 60 Einrichtungen • mehr als 30 Jahre kompetente Erfahrung

FREITAG

Mein Kind hört mir nicht zu – Basale Stimulation

9:00 UHR

ORT: THERAPIEZENTRUM URBISANA
An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne

THEMA: Der Vortrag richtet sich an Eltern. Es geht um die Wahrnehmung der Sinne, über das Riechen, Tasten und Schmecken in Anlehnung an das Konzept von Prof. Dr. Andreas Fröhlich.

REFERENTINNEN: Diana Huck, Gesprächspsychologin,
Kira Peters, Ergotherapeutin

VERANSTALTER: Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Diana Huck | Tel. 02323 1486530

Alternative Behandlungsmethoden bei Arthrose

9:00 UHR

ORT: THERAPIEZENTRUM URBISANA
An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne

THEMA: Im Rahmen eines Vortrags mit praktischen Anleitungen erhalten Menschen mit rheumatischen Erkrankungen Informationen zum Thema.

REFERENTINNEN: Julia Köller, Leitung Ergotherapie,
Brigitte Mainz, Leitung Physiotherapie

VERANSTALTER: Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Julia Köller | Tel. 02323 1486530

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene

10:00 – 12:00 UHR

ORT: DRK-HAUS
Harkortstraße 29 | 44652 Herne

THEMA: Wenn Sie selbst oder ein Ihnen nahestehender Mensch einen Schlaganfall hatten, werden Sie sich nach Akutbehandlung und Rehabilitationsphase oft allein gelassen fühlen. Hatten Sie in dieser Zeit kompetente Ansprechpartner, fällt nun die Unterstützung weg und Sie sind auf einmal auf sich selbst gestellt.
Die Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und Angehörige kann Ihnen in dieser Situation hilfreich zur Seite stehen. Sie begegnen Betroffenen als Ansprechpartnern auf Augenhöhe. Ihnen wird zugehört, Mut gemacht, und viele Ihrer Fragen können aus eigener Erfahrung beantwortet werden. So wird es Ihnen erleichtert, die neue Lebenssituation als Herausforderung anzunehmen.
Ebenfalls im Rahmen der Selbsthilfe-Treffen wird ein Funktionstraining unter fachlicher Anleitung von Physiotherapeuten angeboten mit dem Ziel, motorische Fähigkeiten zurückzugewinnen oder die im Rahmen der Rehabilitation erreichten Fortschritte zu erhalten und zu verbessern.

REFERENT: Rolf Sonnenschein

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

ANSPRECHPARTNERIN: Regina Kowalewski | Tel. 02325 969-500

Bewegung hält im Gleichgewicht

10:00 – 11:30 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Unser Gleichgewicht kann unser Lernen, unsere Flexibilität und unseren Spaß an Bewegung anregen und steigern. Es wird Frühling, und wir machen Spiele und singen Lieder mit Kindern und Senioren.

REFERENTIN: Christel Knauf, Heilpädagogische Praxis

VERANSTALTER: Familienzentrum Baukau
Städt. KiTa Lackmanns Hof | Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Angelika Stellinger | Tel. 02323 230465

„Horch was kommt von draußen rein…“

10:00 – 13:00 UHR

ORT: CAFÉ VERGISSMEINNICHT
Begegnungsstätte der Familien- und Krankenpflege e. V. Herne
Gneisenaustraße 6 | 44628 Herne

THEMA: Das Demenzcafé der Familien- und Krankenpflege e. V. Herne ist ein niederschwelliges Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz und bietet gleichzeitig den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit zu einer Auszeit. Interessierte sind herzlich willkommen. Um Anmeldung unter Tel. 02323 80031 wird gebeten.

REFERENTIN: Ulrike Lange

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

ANSPRECHPARTNERIN: Ulrike Lange | Tel. 02323 80031

Die Herner Natur mit allen Sinnen erleben

10:00 – 11:00 UHR | 14:00 – 15:00 UHR

ORT: TREFFPUNKT PARKRESTAURANT
Schaeferstraße 111 | 44623 Herne

THEMA: Zu dem Spaziergang mit Erlebnisstationen sind alle Natur- und Bewegungsfreunde herzlich eingeladen.

REFERENTINNEN: Stefanie Kuhlmann, Erzieherin,
Rebecca Spiller-Bendrat, Ergotherapeutin und Motopädin i. A.

VERANSTALTER: Phantasia
Integrative Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum
Juri-Gerus-Weg 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Stefanie Kuhlmann,
Rebecca Spiller-Bendrat | Tel. 02325 54815

FR | 11. März 2016

Bewegung mit Musik

10:00 – 11:30 UHR

ORT: DRK ALTENHILFEZENTRUM „KÖNIGSGRUBER PARK“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

THEMA: Bewegungsangebot für die Bewohner/-innen mit Musik und Tüchern. In der Gemeinschaft geht alles besser!

REFERENTIN: Frau Bembennek

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Merz |Tel. 02325 969-414

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 – 11:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | KONFERENZRAUM
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Trainingsprogramm zur Verbesserung von Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen. Außerdem Übungen zum Bereich Wortfindung und Formulierungen. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02325 374-4000.

REFERENTINNEN: Alexandra Zöpel, Judith Pitz, Ergotherapeutinnen

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Alexandra Zöpel, Judith Pitz
Tel. 02325 374-4000

Einführung in das Nordic Walking

13:00 – 14:00 UHR

ORT: ST. MARIEN-HOSPITAL EICKEL | HAUPTEINGANG
Marienstraße 2 | 44651 Herne

THEMA: Nordic Walking bietet sowohl untrainierten als auch sportlich ambitionierten Menschen je nach Gelände, Tempo und Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu verbunden mit einer praktischen Anleitung erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

REFERENTEN: Birgit Ausmeier, Physiotherapeutin,
Stefan Dommer, Physiotherapeut,
Inga Henning, Sport- und Bewegungstherapeutin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 374-5154

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! Um Voranmeldung unter Tel. 02323 16-3406 oder eMail an jana.muehlegg@herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Jana Mühlegg | Tel. 02323 16-3406

Warum sind soziale Kontakte so wichtig?

15:00 UHR

ORT: BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM DER STADT HERNE (BÜZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an Interessierte jeden Alters, mit und ohne Behinderung. Im Rahmen des Wohlfühl-Treffs hält Frau Dr. med. Brigitte Heimes, Fachärztin für Psychotherapie, einen Vortrag. Mehr Infos unter www.wohlfuehl-netzwerk.de.

REFERENTEN: Dr. med. Brigitte Heimes, Fachärztin für Psychotherapie, Wolfgang Biermanski

VERANSTALTER: Wohlfühl-Netzwerk
Wolfgang Biermanski | Schaeferstraße 57 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Wolfgang Biermanski | Tel. 02323 1474539

Vorleseaktion „Conni ist krank“

15:30 UHR

ORT: STADTBIBLIOTHEK HERNE-MITTE
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Conni fühlt sich nicht gut. Der Hals tut weh, ständig läuft die Nase und auch das Lieblingsessen schmeckt ihr nicht mehr. Ausgerechnet jetzt ist Mama nicht da! Zum Glück weiß Papa, was zu tun ist, wenn man krank ist. Er fährt mit Conni zum Arzt und besorgt Medikamente aus der Apotheke. Und auch Oma hat tolle Tipps, damit Conni bald wieder gesund wird.
Vorlesepatin Jutta Wiemers liest dieses Bilderbuch und andere Geschichten vom Gesundwerden für kleine Zuhörerinnen und Zuhörer ab 3 Jahren.

REFERENTIN: Jutta Wiemers, Vorlesepatin

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

ANSPRECHPARTNERIN: Ingrid von der Weppen | Tel. 02323 16-2793

FREITAG

Krafttraining für jedermann

16:00 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | CASINO
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Wir zeigen, dass Krafttraining für jeden Menschen geeignet ist und setzen unsere Muskeln mittels verschiedener Übungen und Materialien in Gang.

REFERENTEN: Herr Faber, Frau Ritterswürden

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Ritterswürden | Tel. 02325 969-5803

Schwimmen? Schwimmen!

Ausdauer-Schwimmabzeichen im Südpool

16:00 – 20:00 UHR

ORT: SÜDPOOL
Bergstraße 27 | 44625 Herne

THEMA: Schwimmen gehört zu den gesündesten Sportarten und ist besonders effektiv. Doch Schwimmen macht nicht nur fit und schlank, es schont gleichzeitig die Gelenke und kann im Zweifel Leben retten. Um im Training zu bleiben, seine eigenen Grenzen auszutesten oder einfach mal zu gucken, wie lange man so durchhält, besteht die Möglichkeit, im Südpool das Ausdauer-Schwimmabzeichen zu machen. Gestaffelt in 15 Minuten werden Olympische Ringe vergeben – als Abzeichen und als Urkunde. Die Zeiten werden vom Schwimmmeister gestoppt und ausgewertet.
Bitte vor Schwimmbeginn beim Schwimmmeister melden.
Achtung: Alle müssen den üblichen Eintrittspreis bezahlen.

REFERENTEN: Schwimmmeister im Südpool

VERANSTALTER: Südpool | Bergstraße 27 | 44625 Herne
in Kooperation mit dem SSB und dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER: Südpool | Tel. 02323 592-690

Teenies on Ice

16:00 – 18:00 UHR

ORT: EISSPORTHALLE GYSENBERG
Treffpunkt: Jugendzentrum „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren. Um schriftliche Anmeldung wird gebeten per eMail an Marion.Hindel@herne.de oder Alexandra.Tisch@herne.de. Einverständniserklärungen sind im Jugendzentrum „Der Heisterkamp“ zu erfragen.

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

ANSPRECHPARTNER: Team Eickel | Tel. 02325 375591

Bewegungserziehung auf der Judomatte für 4- bis 6-jährige Kinder

16:30 – 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPASCHULE KÖNIGSTRASSE
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination, und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für 4- bis 6-jährige Kinder.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen und Sporthelfer/-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

Dauerhaft und gesund abnehmen – wie geht das?

16:30 UHR

ORT: „DURCH DICK UND DÜNN“ LADENLOKAL EICKEL-CENTER
Rainerstraße 1 | 44651 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer ab 18 Jahren. Es geht um dauerhafte und gesunde Ernährungsumstellung mit dem Schwerpunkt Abnahme-Coaching.

REFERENTIN: Martina Rudel, Fachfrau für Ernährung und Gewichtsmanagement (IHK)

VERANSTALTERIN UND ANSPRECHPARTNERIN: Martina Rudel
„durch dick und dünn“ | Rainerstraße 1 | 44651 Herne
Tel. 0173 5438511

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

REFERENTEN: 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

Pilates

17:00 – 18:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE
Düngelstraße 22 | 44623 Herne

THEMA: Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining der tief liegenden Muskulatur und fördert den Abbau von Verspannungen, verbessert die Haltung und beugt Rückenbeschwerden vor. Durch regelmäßiges Training wird der Körper straffer und geschmeidiger.
Um Anmeldung unter Tel. 02323 498-2410 oder per eMail an revital@evk-herne.de wird gebeten.

REFERENTIN: Monika Pusch

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

ANSPRECHPARTNERIN: Bettina Weiße | Tel. 02323 498-2410

Frühjahrskur – Den Stoffwechsel in Gang setzen

17:30 UHR

ORT: NATURHEILPRAXIS SCHEUNEMANN
Bahnhofstraße 7a (Seiteneingang City-Center) | 44623 Herne

THEMA: Wie können wir nach dem Winter wieder Bewegung in den Stoffwechsel bringen, um zu neuen Energien zu gelangen? Wer hat nicht schon einmal unter Frühjahrsmüdigkeit gelitten? 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 Voranmeldung unter Tel. 02323 2072972 oder per eMail an info@heilpraktikerin-scheunemann.de wird gebeten.

REFERENTIN: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

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

Kinästhetik – Bewegen statt heben

17:30 – 18:30 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: In der Veranstaltung für pflegende Angehörige wird das Bewegungskonzept in Verbindung mit praktischen Übungen vorgestellt.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 02323 203-1 oder eMail an carola.fenger@stiftung-bonifatius.de.

REFERENTIN: Carola Fenger

VERANSTALTER: Stiftung Katholisches Krankenhaus Marienhospital Herne | Hölkeskampring 40 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Jacek Michalak | Tel. 02323 203-1

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: Aktives „Schnupper-Tischtennis“ als Bewegungsangebot für die ganze Familie – mit unterschiedlichen Spielformen, dem TT-Roboter, der Abnahme des TT-Sportabzeichens u.v.m.

REFERENT: Stefan Bartnik

VERANSTALTER: TTC Westfalia Herne 1992 e. V. c/o Stefan Bartnik
Kaiserstr. 23a | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNER: Stefan Bartnik | Tel. 02323 23726

Aero-BOP

Cardio- und Muskelaufbauprogramm

19:00 – 20:30 UHR

ORT: SPORTHALLE BÖRSINGHAUSER STRASSE
Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer mittleren Alters und bewegt sich auf mittlerer Intensitätsstufe.

REFERENTIN: Brigitte Grand

VERANSTALTER: SSB-Bildungswerk beim Stadtsportbund Herne e.V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098

SA | 12. März 2016

Schwimmen? Schwimmen!

Ausdauer-Schwimmabzeichen im Südpool

SAMSTAG | 8:00 – 16:00 UHR

ORT: SÜDPOOL
Bergstraße 27 | 44625 Herne

THEMA: Schwimmen gehört zu den gesündesten Sportarten und ist besonders effektiv. Doch Schwimmen macht nicht nur fit und schlank, es schont gleichzeitig die Gelenke und kann im Zweifel Leben retten. Um im Training zu bleiben, seine eigenen Grenzen auszutesten oder einfach mal zu gucken, wie lange man so durchhält, besteht die Möglichkeit, im Südpool das Ausdauer-Schwimmabzeichen zu machen. Gestaffelt in 15 Minuten werden Olympische Ringe vergeben – als Abzeichen und als Urkunde. Die Zeiten werden vom Schwimmmeister gestoppt und ausgewertet.
Bitte vor Schwimmbeginn beim Schwimmmeister melden.
Achtung: Alle müssen den üblichen Eintrittspreis bezahlen.

REFERENTEN: Schwimmmeister im Südpool

VERANSTALTER: Südpool | Bergstraße 27 | 44625 Herne
in Kooperation mit dem SSB und dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER: Südpool | Tel. 02323 592-690

Erste-Hilfe-Lehrgang

SAMSTAG | 9:00 – 16:30 UHR

ORT: DRK-ZENTRUM
Berliner Platz 4 | 44623 Herne

THEMA: Im Rahmen des Kursangebots werden die Grundlagen der Ersten Hilfe vermittelt. Im Vordergrund stehen hierbei praktische Übungen, um im Notfall im Haushalt, in der Freizeit oder im Beruf richtig helfen zu können. Der Erste-Hilfe-Lehrgang ist Voraussetzung für den Erwerb des Führerscheins aller Klassen. Um Voranmeldung per Telefon unter 02325 969-1554 oder eMail an m.penzel@drk-herne.de wird gebeten.

REFERENT: H. Olschweski

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

ANSPRECHPARTNER: Michael Penzel | Tel. 02325 969-1554

Vater-Kind-Sporttag

SAMSTAG | 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: Übungsleiter des DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44625 Herne in Kooperation mit TV Röhlinghausen 1883 e. V. und Familienzentrum Eickel

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

Füße lügen nicht!

Hilfe zur Selbsthilfe

SAMSTAG | 10:00 – 15:00 UHR

ORT: SENIORENZENTRUM ST. GEORG
Wörthstraße 11-17 | 44629 Herne

THEMA: Durch das Drücken von Fußreflexpunkten mit der von Dr. rer. nat. Aloys Hoverath gefundenen stets weiterentwickelten Technik wird ein Regelkreis aktiviert. In Ihm werden Impulse von den Druckpunkten der Füße zum Gehirn, dem Zentralnervensystem, geleitet. Vom Zentralnervensystem aus wird über die Freisetzung von Nervenbotenstoffen und Hormonen wiederum die Peripherie, letztendlich der gesamte Körper erreicht. Es werden jedoch nicht nur die körperliche, sondern auch die emotionale und geistige Ebene positiv beeinflusst. Diese Technik ist eine sehr gute Methode zur Regulation und unterstützt damit die Heilung des gestörten Organismus.

REFERENT: Ulrich Dziewas

VERANSTALTER: Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.
Postfach 10 18 66 | 44608 Herne

ANSPRECHPARTNER: Ulrich Dziewas | Tel. 02323 44507

A Walk in the Park!

SAMSTAG | 13:30 UHR

ORT: HAUS AM FLOTTMANNPARK | TREFFPUNKT FOYER
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

THEMA: Traditionell setzen wir am Samstag während der Gesundheitswoche unsere Beine in Gang und spazieren mit Michelle Müntefering (MdB) oder Gerd Bollmann (MdB a. D.) durch den Flottmannpark.

REFERENTEN: Michelle Müntefering (MdB) oder
Gerd Bollmann (MdB a. D.)

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Teering | Tel. 02325 969-5803

Rücken-, Schulter- oder Kniebeschwerden – Bietet die Osteopathie eine Lösung?

SAMSTAG | 15:00 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. Beschwerden am Bewegungsapparat, wie am Rücken, an Schultern, Hüften oder Knien, können verschiedene Ursachen haben, die in dieser Behandlungsmethode ganzheitlich betrachtet werden. Dabei sind das wichtigste Werkzeug des Therapeuten seine Hände. Im Rahmen eines Vortrags werden Fragen zum Thema behandelt.
Um Voranmeldung unter Tel. 02323 2072972 oder per eMail an info@heilpraktikerin-scheunemann.de wird gebeten.

REFERENTIN: Martina Scheunemann, Heilpraktikerin

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

Tango Argentino - Die ersten Schritte (Workshop für Paare)

SAMSTAG | 16:00 – 18:00 UHR

ORT: TANGO-TREFFPUNKT
Mont-Cenis-Straße 82 (Eingang Wielandstraße) | 44623 Herne

THEMA: Dieser Workshop wird für Paare jeder Altergruppe ohne Vorkenntnisse jeder Altersgruppe angeboten, die Tango Argentino sehen, hören, fühlen, und tanzen möchten. Beim Tango Argentino ergänzen sich Umarmung, Bewegung und Improvisation ideal und wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Das Ziel ist es, nach diesem Kurs einen kleinen Tango zu tanzen und durch den Tanz die wunderbare Musik und den Rhythmus des Tangos für sich zu entdecken. Mitzubringen sind bitte Schuhe mit glatten Sohlen. Eine paarweise schriftliche Anmeldung mit Namen und Telefonnummer bis zum 5.3.2016 ist erforderlich, per eMail an argentino-tango@arcor.de oder über die Homepage: www.tango-treffpunkt.de. Die Plätze sind begrenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

REFERENTIN: Paloma Chamrai

VERANSTALTER: Tango Argentino Herne e. V.
Mont-Cenis-Straße 82 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Paloma Chamrai | Tel. 02323 18454

Tierpark-Rallye für die ganze Familie

SONNTAG | 14:30 – 17:00 UHR

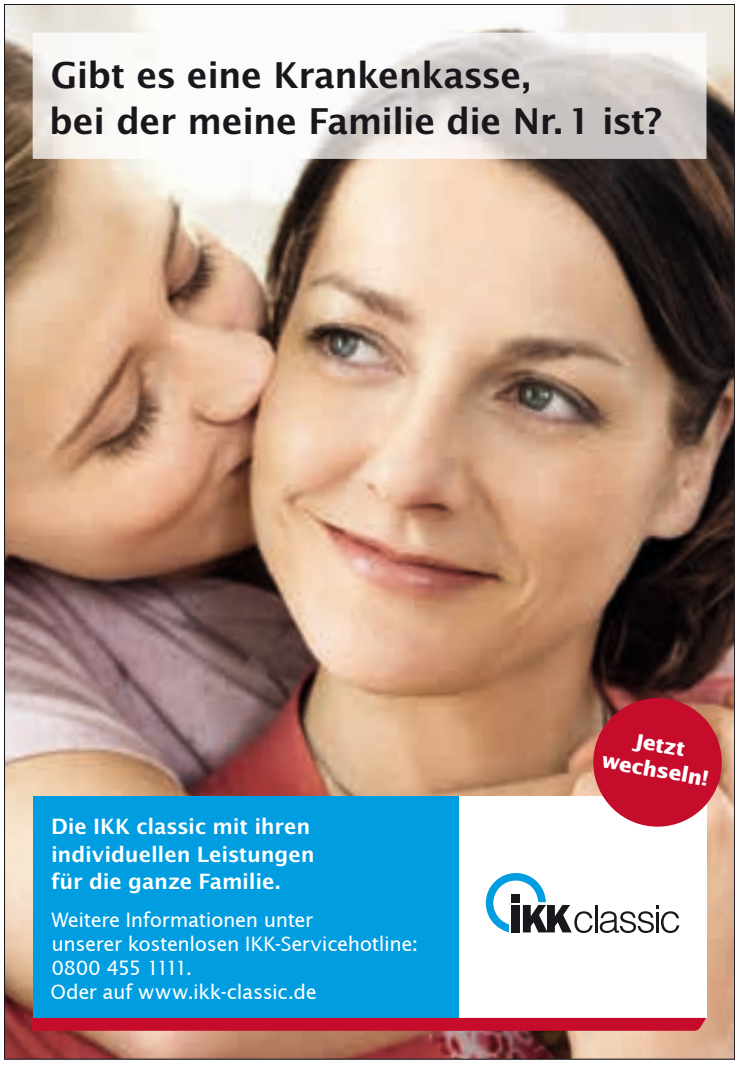
ORT: TIERPARK BOCHUM
Klinikstraße 49 | 44791 Bochum

THEMA: Aufgabenrallye im Tierpark Bochum als Gemeinschaftserlebnis für die ganze Familie. Anmeldung mit genauer Zahl der Kinder und Erwachsenen bitte bis zum 26.2.2016 beim Ansprechpartner.

REFERENTEN: 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



14023-00-083 | **Kunde:** IKK classic / Anzeigen 2015 | **Motiv:** Familie | **Format:** 90 x 130 mm ES | **SaSp** | **Farbprofil:** ISO Coated v2 (ECI) (CMYK) | **Stanze:** nein | **Titel:** divers | **ET:** 01.11.15 | **Bearbeitet:** christianhuebben | **Stand:** 09.10.2015

VERANSTALTUNGEN | MEHRTÄGIG

Infothek – In Gang kommen mit der AOK NordWest

MONTAG - FREITAG | 10:00 – 17:00 UHR

ORT: AOK-GESUNDHEITSZENTRUM
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

ORT: AOK KUNDENCENTER HERNE
Hermann-Löns-Straße 54 | 44623 Herne

ORT: AOK KUNDENCENTER WANNE-EICKEL
Hauptstraße 1-5 | 44651 Herne

THEMA: Sie haben Fragen zum Thema Gehen, Walken, Laufen, Wandern? Wir haben Antworten und Broschüren und freuen uns auf Ihren Besuch!

REFERENTEN: Team des AOK Gesundheitszentrums Herne

VERANSTALTER: AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Martina Ries | Tel. 02323 144-321

Herne in Gang setzen – 1. Gang: Gutes Sehen, 2. Gang: Gutes Hören

Kostenlose Seh- und Hörtests

MONTAG - FREITAG | 9:00 – 18:00 UHR

SAMSTAG | 9:00 – 15:00 UHR

ORT: FIELMANN NIEDERLASSUNG HERNE
Bahnhofstraße 58 | 44623 Herne

THEMA: Sind Sie häufig abgespannt? Plagt Sie Kopfweh? Brennen Ihre Augen? Der Fielmann-Sehtest lohnt sich in jedem Fall. In unserer Niederlassung prüfen kompetente Augenoptiker mit hochmodernen Sehtestgeräten Ihre Sehstärke. Viele Bürger/-innen sind uns dankbar. Der Sehtest hat sie auf die richtige Fährte gebracht. Statt Kopfschmerzen eine Brille, die richtige. Kommen Sie einfach zu uns und lassen Sie eine kostenlose Augenprüfung vornehmen.
Genauso wie das Sehen bereichert gutes Hören das Leben und gibt aktiven Menschen in vielen Situationen mehr Sicherheit. Wie viel mehr die Welt für „offene Ohren“ zu bieten hat, können Sie gern unverbindlich ausprobieren. Bei Fielmann testen wir Ihre Hörqualität mit hochmodernen Hörcomputern – schnell, einfach und kostenlos.

REFERENT: Hubert Borg, Hörgeräteakustikermeister und Augenoptikermeister

VERANSTALTER: Fielmann AG | Bahnhofstraße 58 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Hubert Borg | Tel. 02323 14768-0

Gesunde Ernährung – Magisches Obst

MONTAG | DIENSTAG | 9:30 – 11:30 UHR

ORT: STÄDT. KINDERTAGESEINRICHTUNG
Horsthauser Straße 169 | 44628 Herne

THEMA: Die Kinder erkunden die Vielfalt, den Geschmack und die gesunden Aspekte von Obst aus allen Ländern und lernen die vielfältigen Möglichkeiten der Zubereitung kennen. Um Anmeldung unter Tel. 02323 8830 wird gebeten.

REFERENTINNEN: Mitarbeiterinnen der KiTa

VERANSTALTER: Familienzentrum Horsthausen
Städt. Kindertageseinrichtung
Horsthauser Straße 169 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Diekmann | Tel. 02323 8830

Entspannungsinseln im Alltag schaffen

DIENSTAG | 9:00 – 12:00 UHR

ORT: STÄDT. KITA LANGFORTHSTRASSE
Langforthstraße 22a | 44628 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Eltern der KiTa Langforthstraße und hat das Ziel, Wege und Möglichkeiten zu erörtern und auszuprobieren, wie in der Hektik des alltäglichen Lebens Pausen zum Durchatmen und zur Entspannung gestaltet werden können. Um persönliche Voranmeldung oder per Telefon unter 02323 32257 (Frau Palazzo) wird gebeten.

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Stadt Herne, Kommunales Integrationszentrum – KI
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne in Kooperation mit der KiTa Langforthstraße

ANSPRECHPARTNERINNEN: Claudia Mai, KI | Tel. 02325 6589-313
Olivia-Sabine Palazzo, KiTa | Tel. 02323 32257

Yoga für Kinder

DIENSTAG | FREITAG
10:00 – 11:00 UHR | 11:00 – 12:00 UHR

ORT: STÄDT. KITA „RAPPELKISTE“
Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an 4- bis 6-jährige Kinder der KiTa Rappelkiste. Studien belegen die positive Wirkung von Yoga für Kinder. Sinnes- und Körperwahrnehmungen werden verbessert, Konzentration und Selbstwertgefühl gestärkt, und auch Aggressionen können leichter abgebaut werden.
Um Anmeldung bei Frau Schmidt unter Tel. 02323 620238 wird gebeten.

REFERENTIN: Angelika Schwieren-Catania

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

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Schmidt | Tel. 02323 620238

Bewegung hält fit – Alle machen mit!

DIENSTAG | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: EV. FAMILIENZENTRUMS DREIFALTIGKEIT
Holsterhauser Straße 320 | 44625 Herne

THEMA: Bewegung macht Spaß!!! Das ist die wichtigste Erkenntnis. Und wir bewegen uns: draußen und drinnen, mit Stühlen, an Seilen, über Baumstämme – und kommen anschließend zur Ruhe.

REFERENTINNEN: Nina Froese, Sabine Wunderling

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

ANSPRECHPARTNERIN: Livia Leichner | Tel. 02323 490645

Entspannung und Klangmassage für Kinder

DIENSTAG | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: KINDER IN DER ST. ELISABETH GRUPPE
Am Solbad 10 | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an alle Kinder unserer Einrichtung ab 4 Jahren. Mit Hilfe verschiedenster Entspannungstechniken, wie z. B. der Klangmassage, soll den Kindern die Möglichkeit gegeben werden, zur Ruhe zu kommen und zu sich selbst zu finden.

REFERENTIN: Gudrun Sprengelmeier, Entspannungspädagogin

VERANSTALTER: Kinder in der St. Elisabeth Gruppe
Am Solbad 10 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Marlene Claus | Tel. 02325 65-222 oder -230

Bilderbuchkino „Upps, komm‘ Zähne putzen“

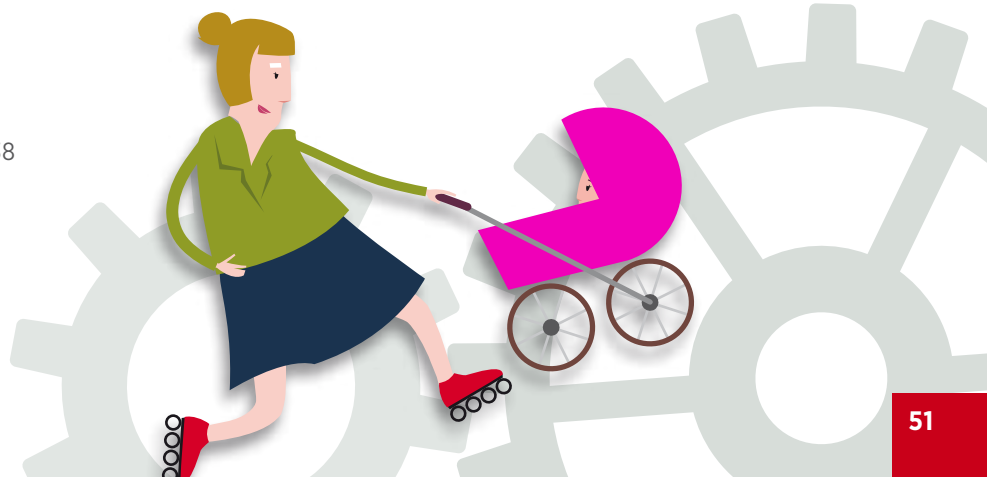
DIENSTAG | 10:00 UHR

ORT: STADTBIBLIOTHEK HERNE-MITTE
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Bilderbuchkino für Kinder ab 5 Jahren. Das kleine freche Upps vom Planeten Maxnix lernt bei seinem Freund Lucas auf der Erde, wie man richtig Zähne putzt und was Zahnteufel und Zahnlückenkönige sind. Geschlossene Veranstaltung für eine KiTa-Gruppe. Um Anmeldung unter Tel. 02323 16-2793 oder 16-2974 wird gebeten.

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

ANSPRECHPARTNERIN: Ingrid von der Weppen | Tel. 02323 16-2793



VERANSTALTUNGEN | KITAS

Sinne in Bewegung

DIENSTAG | 14:30 – 15:30 UHR

ORT: EV. KITA EICKEL
Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

THEMA: Auf verschiedene Weise können die Kinder ihre Sinne erfahren, z. B.

- auf einem Parcours mit wechselnden Untergründen
- an einer Schmeckstation
- bei einem Riechmemory
- an weiteren Sinnesstationen zum Thema Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken.

Um Anmeldung unter Tel. 02325 33549 wird gebeten.

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Schefer, Frau Bohn
Tel. 02325 33549

Fruchtparade

DIENSTAG | 14:30 – 16:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Bei diesem Eltern-Kind-Angebot geht es um Zubereitung von Obst auf originelle Weise. Um Anmeldung unter Tel. 02325 75201 wird gebeten.

REFERENTIN: Frau Malten

VERANSTALTER: Familienzentrum Wanner Dreieck
Ev. KiTa Cranger Arche | Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Malten | Tel. 02325 75201

Entspannungsinseln im Alltag schaffen

MITTWOCH | 8:30 – 11:45 UHR

ORT: STÄDT. KITA REGENKAMP
Regenkamp 70 | 44625 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Eltern der KiTa Regenkamp und hat das Ziel, Wege und Möglichkeiten zu erörtern und auszuprobieren, wie in der Hektik des alltäglichen Lebens Pausen zum Durchatmen und zur Entspannung gestaltet werden können. Um persönliche Voranmeldung oder per Telefon unter 02323 460944 (Frau Szymkowiak-Tarnowski) wird gebeten.

REFERENTIN: Sevim Kaya, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Stadt Herne, Kommunales Integrationszentrum - KI
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne
in Kooperation mit der KiTa Regenkamp

ANSPRECHPARTNERINNEN: Claudia Mai, KI | Tel. 02325 6589-313
Gaby Szymkowiak-Tarnowski, KiTa | Tel. 02323 460944

Wellness mit Kindern

MITTWOCH | 9:30 – 11:30 UHR

ORT: STÄDT. KINDERTAGESEINRICHTUNG
Horsthauser Straße 169 | 44628 Herne

THEMA: Wir entspannen mit den Kindern und erkunden die Wohlfühlzonen. Um Anmeldung unter Tel. 02323 8830 wird gebeten.

REFERENTINNEN: Mitarbeiterinnen der KiTa

VERANSTALTER: Familienzentrum Horsthausen
Städt. Kindertageseinrichtung
Horsthauser Straße 169 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Diekmann | Tel. 02323 8830

Malschaukel + Musik

MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG
10:00 – 12:00 UHR

ORT: KINDER IN DER ST. ELISABETH GRUPPE
Am Solbad 10 | 44652 Herne

THEMA: Eintauchen in Bewegung, Musik und Farbe: Bei der Malschaukel plus Musik erleben Kinder den eigenen Körper und Geist mit allen Sinnen. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Kinder der „Kinder in der St. Elisabeth Gruppe“.

REFERENTINNEN: Marlene Claus, Rehabilitationspädagogin,
Petra Dietz, Heilpädagogin

VERANSTALTER: Kinder in der St. Elisabeth Gruppe
Am Solbad 10 | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Marlene Claus | Tel. 02325 65-222 oder -230

Frau Doktor hat einen Vogel

MITTWOCH | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: EV. KITA ALTENHÖFENER STRASSE
Altenhöfener Straße 17 | 44623 Herne

THEMA: Die Lesung richtet sich an die Vorschulkinder der KiTa Altenhöfener Straße. In ihrem Nachtdienst lernt die freundliche Kinderärztin Frau Dr. Modeling den vorlauten, aber wissbegierigen Vogel Cora kennen und erzählt ihm Gesundmachgeschichten zu den häufigsten Kinderbeschwerden. Die genannten Hausmittelrezepte und Tipps verpackt Cora in lustige Merkverse. So erfahren die Kinder der KiTa Altenhöfener Straße, welcher Bauchzaubertrank bei Durchfall und Erbrechen hilft oder was man gegen Halsweh und Schnupfen tun kann. Risiken und Nebenwirkungen der Veranstaltung: Kann zu Überbeanspruchung der Lachmuskeln und zu Selbstsicherheit in Gesundheitsfragen führen! Um Anmeldung bei Frau Durmis unter Tel. 02323 4982123 wird gebeten.

REFERENTIN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link, Kinderärztin und Autorin

VERANSTALTER: Ev. KiTa Altenhöfener Straße
Altenhöfener Straße 17 | 44623 Herne in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Durmis | Tel. 02323 4982123

Dschungelsafari

MITTWOCH | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an 2- bis 6-jährige Kinder. Im Bewegungsraum werden Bewegungsstationen vorgestellt, die dann ausprobiert werden können.

REFERENT: Herr Baksch

VERANSTALTER: Familienzentrum Wanner Dreieck
Ev. KiTa Cranger Arche | Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNER: Herr Baksch | Tel. 02325 75201

Den Wald erleben

MITTWOCH | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Gemeinsam erkunden Kinder, Eltern und Interessierte spielerisch das Waldgebiet Emscherbruch. Um Anmeldung unter Tel. 02325 75201 wird gebeten.

VERANSTALTER: Familienzentrum Wanner Dreieck
Ev. KiTa Cranger Arche | Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNER: Herr Kania | Tel. 02325 75201

Beziehungsorientierte Bewegungspädagogik

MITTWOCH | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: KITA KINDERWELT
Bielefelder Straße 56 b | 44652 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an ein Elternteil mit Kind (Ü3). Die Bindung zwischen Eltern und Kind spielt für eine erfolgreiche Bewältigung der kindlichen Entwicklungsaufgaben, dem Aufbau von Resilienz und der Bildung eines gesunden Selbstbildes eine wichtige Rolle.
Durch gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung, angelehnt an Veronica Sherbornes Konzept des „Developmental Movement“, in Bewegungssituationen für-, mit- und gegeneinander, möchten wir Ihnen einen kleinen Einblick in die beziehungsorientierte Bewegungspädagogik geben.
Um Anmeldung bis zum 4.3.2016 per Telefon unter 02325 9763553 wird gebeten.

REFERENTIN: Janine Ophey, Rehabilitationspädagogin B.A., Motopädin i. A.

VERANSTALTER: KiTa Kinderwelt
Bielefelder Straße 56 b | 44652 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Ayla Erdem, Janine Ophey
Tel. 02325 9763553

VERANSTALTUNGEN | KITAS

Der Umgang mit Schüsslersalzen

MITTWOCH | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Informationen zu Schüsslersalzen, ihrer Anwendung und ihrem Gebrauch. Um Anmeldung unter Tel. 02325 75201 wird gebeten.

REFERENTIN: Manuela Tintrop, Heilpraktikerin

VERANSTALTER: Familienzentrum Wanner Dreieck
Ev. KiTa Cranger Arche | Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sandra Giepen | Tel. 02325 75201

Bewegungsspiele für Kinder

DONNERSTAG | 09:30 – 11:30 UHR

ORT: STÄDT. KINDERTAGESEINRICHTUNG
Horsthauser Straße 169 | 44628 Herne

THEMA: Gesunder Sport mit Kindern: Wir turnen gemeinsam und lernen neue Bewegungsspiele kennen. Um Anmeldung unter Tel. 02323 8830 wird gebeten.

REFERENTINNEN: Mitarbeiterinnen der KiTa

VERANSTALTER: Familienzentrum Horsthausen, Städt. Kindertageseinrichtung | Horsthauser Str. 169 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Manuela Diekmann | Tel. 02323 8830

Bilderbuchkino „Lachen ist die beste Medizin“

DONNERSTAG | 10:00 UHR

ORT: STADTBIBLIOTHEK HERNE-WANNE
Wanner Straße 21 | 44649 Herne

THEMA: Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren. Doktor Kugelrund hat in seiner Praxis viel zu tun: Der Hase ärgert sich über grüne Pickel, dem Kakadu läuft die Nase und das Krokodil hat Bauchweh. Doch zum Glück hat Doktor Kugelrund für jeden seiner Patienten ein Spezialrezept, das bei jeder Krankheit hilft: lachen, Quatsch machen und albern sein!
Geschlossene Veranstaltung für KiTa-Gruppen. Um Anmeldung unter Tel. 02323 16-3122 oder 16-3264 wird gebeten.

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

ANSPRECHPARTNERIN: Rebekka Schwahn | Tel. 02323 16-3122

Frau Doktor hat einen Vogel

DONNERSTAG | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: KITA „RAPPELKISTE“
Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne

THEMA: Die Lesung richtet sich an die Vorschulkinder der KiTa Rappelkiste. In ihrem Nachtdienst lernt die freundliche Kinderärztin Frau Dr. Modeling den vorlauten, aber wissbegierigen Vogel Cora kennen und erzählt ihm Gesundmachgeschichten zu den häufigsten Kinderbeschwerden. Die genannten Hausmittelrezepte und Tipps verpackt Cora in lustige Merkverse. So erfahren die Kinder der KiTa „Rappelkiste“, welcher Bauchzaubertrank bei Durchfall und Erbrechen hilft oder was man gegen Halsweh und Schnupfen tun kann. Risiken und Nebenwirkungen der Veranstaltung: Kann zu Überbeanspruchung der Lachmuskeln und zu Selbstsicherheit in Gesundheitsfragen führen! Um Anmeldung bei Frau Schmidt unter Tel. 02323 620238 wird gebeten.

REFERENTIN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link, Kinderärztin und Autorin

VERANSTALTER: Städt. KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Schmidt | Tel. 02323 620238

Gesundheitsgottesdienst

FREITAG | 09:15 UHR

ORT: KIRCHRAUM DER EV. KITA CRANGER ARCHE
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Zum Kindergartengottesdienst sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

REFERENTEN: Pfarrer Günter Mattner und das Team der KiTa

VERANSTALTER: Familienzentrum Wanner Dreieck
Ev. KiTa Cranger Arche | Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Tarsa | Tel. 02325 75201

Laufen statt Schnaufen

FREITAG | 10:30 UHR

ORT: EV. KITA CRANGER ARCHE
Sternstraße 30 | 44653 Herne

THEMA: Eltern und Kinder können in Umgebung der KiTa (Wald, Kanal) gemeinsam joggen und das Joggingangebot der Cranger Arche kennenlernen. Das Angebot beinhaltet Bewegung und Konzentrationsspiele.
Um Anmeldung unter Tel. 02325 75201 wird gebeten.

REFERENTIN: Frau Schleppe

VERANSTALTER: Familienzentrum Wanner Dreieck
Ev. KiTa Cranger Arche | Sternstraße 30 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Schleppe | Tel. 02325 75201

Sponsorenlauf

FREITAG | 15:00 – 18:00 UHR

ORT: AWO-KITA FABIO
Düngelstraße 35-36 | 44623 Herne

THEMA: Die Kinder der KiTa FaBiO bereiten sich im Zeitraum vom 29.2. - 10.3.2016 mit sechs Bewegungseinheiten (Lauftraining) im Park Hölkeskampring auf den Sponsorenlauf vor, der am 11.3.2016 von 15:00 - 18:00 Uhr stattfindet. Für die Verpflegung ist mit Kaffee, Wasser und Kuchen gesorgt. Alle Familien und der Sozialraum sind eingeladen, mit uns die Kinder anzufeuern und einen „bewegten“ Nachmittag zu erleben.

REFERENT: René Repel

VERANSTALTER: AWO-KiTa FaBiO
Düngelstraße 35-36 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Maren Gläsert | Tel. 02323 44228

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

Deutsches Rotes Kreuz

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

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

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

Bundesweite, kostenfreie Hotline: 08000 365 000

VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

Wir machen gesunden Quark

MONTAG | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: SÜDSCHULE | KLASSENRAUM DER 2A
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der 2a bereiten gesunden Quark zu.

REFERENTIN: Frau Gröbe, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Gröbe | Tel. 02325 32800

Gesundes Frühstück

MONTAG | 10:00

ORT: SÜDSCHULE
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der 4b bereiten ein gesundes Frühstück zu.

REFERENTIN: Frau von Reuter, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau von Reuter | Tel. 02325 32800

Geschicklichkeit auf dem Fahrrad

MONTAG | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: SPORTANLAGE DER SÜDSCHULE
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Fahrradparcours und Geschicklichkeitsübungen auf dem Fahrrad für die Kinder der 4c.

REFERENTIN: Frau Asmuth, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Asmuth | Tel. 02325 32800

Erste Hilfe für Kinder

MONTAG | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE
Standort Drögenkamp 10 | 44653 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klassen 3c und 4c der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und Hilfe holt.

REFERENTEN: Mitglieder des ASB

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

Frau Doktor hat einen Vogel

MONTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: OGS LAURENTIUS
Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

THEMA: Die Lesung richtet sich an die Schüler/-innen der OGS Laurentius. In ihrem Nachtdienst lernt die freundliche Kinderärztin Frau Dr. Modeling den vorlauten, aber wissbegierigen Vogel Cora kennen und erzählt ihm Gesundmachgeschichten zu den häufigsten Kinderbeschwerden. Die genannten Hausmittelrezepte und Tipps verpackt Cora in lustige Merkverse. So erfahren die Kinder der OGS, welcher Bauchzaubertrank bei Durchfall und Erbrechen hilft oder was man gegen Halsweh und Schnupfen tun kann. Risiken und Nebenwirkungen der Veranstaltung: Kann zu Überbeanspruchung der Lachmuskeln und zu Selbstsicherheit in Gesundheitsfragen führen! Um Anmeldung bei Frau Schlemminger unter Tel. 02323 943244 wird gebeten.

REFERENTINNEN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link, Kinderärztin und Autorin, Jana Mühlegg, Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

VERANSTALTER: OGS Laurentius | Gahlenstraße 5 | 44653 Herne in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Braunschuh | Tel. 02325 75688

Gesund beginnt im Mund

MONTAG | 16:00 – 17:30 UHR

ORT: OGS SÜDSCHULE
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Im Mund geht's rund! Gesunde Zähne ein Leben lang: Informationsnachmittag zu den Themen Zahnpflege und gesunde Ernährung für die Eltern und Kinder der OGS Südschule. Die Eltern werden um schriftliche Anmeldung bei der OGS Südschule gebeten.

REFERENTEN: Fachkräfte der OGS,
Frau Isaak, Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne

VERANSTALTER: OGS Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Ebert, Frau Benfer
Tel. 02325 3728999

Gesundes Frühstück

MONTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE AN DER CLAUDIUSSTRASSE
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

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

REFERENTEN: Klassenlehrer/-innen

VERANSTALTER: Grundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Erste Hilfe für Kinder

MONTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: SÜDSCHULE
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Übungen zur Ersten Hilfe für die Kinder der 3b. Um Voranmeldung wird gebeten.

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Objartel-Balliet | Tel. 02325 32800

Bewegungswoche „Bewegte Kinder und Jugendliche in Herne“ mit dem 27. Herner Schulsporttag

MONTAG - SONNTAG | BEWEGUNGSWOCHE

DIENSTAG | SCHULSPORTTAG

ORT: DEZENTRAL IN VIELEN HERNER SCHULEN, KINDERTAGESSTÄTTEN, JUGENDHEIMEN UND 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, auf der Ponte des TV Wanne 1885, im Grüngürtel Hölkeskampring und im Hibernia Skatepark) sowie Bewegungstagebuch, Ausdauerschwimmwettbewerb, Seilchensprung-Führerschein, Sportarten-Schnuppertage und Schnuppereinheiten (z. B. als Kooperationen Schule/Kita – Verein) etc.
Um die Vielfalt der Angebote und Kooperationen in Herne zu dokumentieren und die Auswertung der Wettbewerbe zeitnah durchführen zu können, bitten wir um Zusendung (per Fax an 02325 466955 oder per eMail an volker.goessling@dsc-judo.de) der entsprechenden Infos, gerne auch mit Fotos und Kopien von Bewegungstagebüchern.

REFERENTEN: Lehrkräfte, Erzieher/-innen, Übungsleiter/-innen der beteiligten Schulen, Kitas, Jugendheime und Vereine

VERANSTALTER: Ausschuss für den Schulsport der Stadt Herne
in Kooperation mit Stadtsportbund Herne e. V.
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling, AfS Herne,
Berater im Schulsport | Tel. 0177 2227991 | Fax 02325 466955
eMail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de
Petra Hermann-Kopp, SSB-Projekt „NRW bewegt seine Kinder“
Tel. 02323 53693
SSB-Breitensportkoordinator | Tel. 02323 957098
eMail: breitensport@ssb-herne.de

Bewegte Pause – Pausenspielzeug neu entdeckt

MONTAG - FREITAG | WÄHREND DER PAUSEN

ORT: KATHOLISCHE GRUNDSCHULE AN DER BERGSTRASSE
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Die Kinder bewegen sich auf dem Schulhof mit verschiedenen Spielgeräten zur Förderung von Koordination und Kooperation und lernen den kreativen Umgang mit Pausenspielzeug.

VERANSTALTER: Katholische Grundschule an der Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Stienemeier, Frau Hajek
Tel. 02323 46559

Skip-Hop – Ein Tanz mit dem Seil(chen)

MONTAG - FREITAG | 8:00 – 13:15 UHR

ORT: OFFENE GANZTAGSGRUNDSCHULE JÜRGENS HOF
Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

THEMA: Während der Gesundheitswoche rhythmisieren wir unseren Schulalltag im wahrsten Sinne des Wortes: Wir bewegen uns mehrmals täglich nach Hip-Hop-Rhythmen mit dem Seilchen, binden Spaß und Bewegung in den Unterricht ein und gestalten Pausenzeiten entsprechend. Eine besonders hohe Bewegungsmotivation erfahren die Kinder durch die Kombination zweier, der eigenen Lebenswelt naher Themen: Hip-Hop trifft Rope-Skipping. Wir erlernen während der Woche verschiedene Basics des Rope-Skippings und trainieren diese als Klassen- und Schulgemeinschaft zu anregenden Tanzrhythmen. Der individuelle Skip-Hop-Pass dokumentiert die täglichen Sprungsequenzen sowie die neu erlernten Sprungvariationen. Den krönenden Abschluss bildet der Skip-Hop-Flashmob, zu dem alle Schüler auf dem Marktplatz des Stadtteils mit Musik skiphoppen, um die Gesundheitsaktion gemeinsam zu beschließen und die Bewohner im Schulumfeld einzubeziehen.

VERANSTALTER: Offene Ganztagsgrundschule Jürgens Hof
Jürgens Hof 61 | 44628 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Anja Bäcker, Brigitte Wiehagen-Ikemann
Tel. 02323 83837

VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

An die Schläger, fertig, los!

Tennis hält Kids fit

MONTAG - SONNTAG

ORT: TENNISHALLE DES TC PARKHAUS E. V.
Reichsstraße 40 | 44651 Herne

THEMA: Den Kindern der Klassen 1 bis 4 der GGS am Eickeler Park wird in der Tennisschule durch kooperative Übungen und Einführung in die Technik der Spaß am Tennisspielen nähergebracht.

REFERENT: Sascha Moryson

VERANSTALTER: Städt. Gemeinschaftsgrundschule am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Helena Reichelt | Tel. 02325 60522

Gesunde Ernährung + Bewegung = Fit durch den Alltag

DIENSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE
Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Die Kinder der 1. und 2. Klassen bereiten gemeinsam ein gesundes Frühstück zu. Anschließend geht es auf einen Bewegungsparcours, unterstützt durch Pausenspielzeug.

REFERENTEN: Kollegium der Grundschule Ohmstraße

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße | Ohmstr. 2 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Sembowski, Frau Theuerl
Tel. 02323 230208

Obstsalat

DIENSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

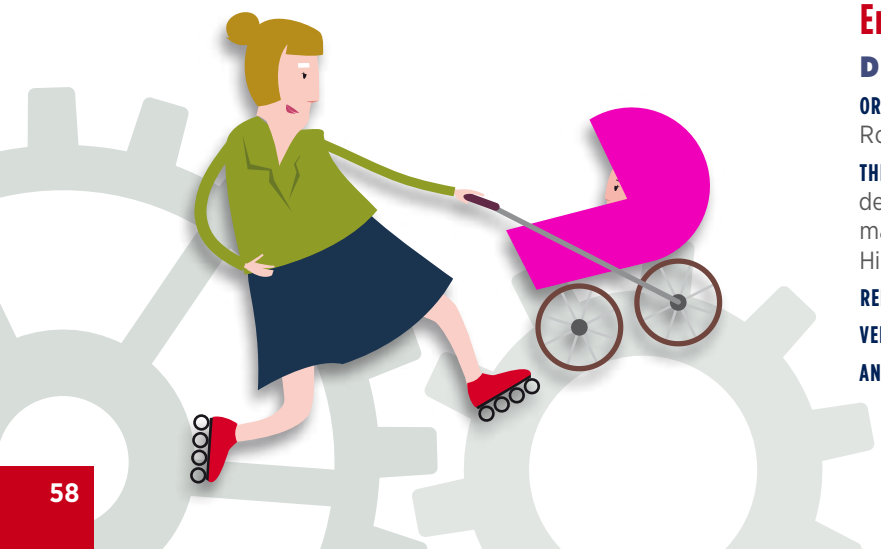
ORT: SÜDSCHULE
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der 2b gehen auf den Eickeler Wochenmarkt, kaufen Obst und bereiten anschließend in der Schule einen Obstsalat zu. Um schriftliche Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Frau Oonk, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Oonk | Tel. 02325 32800



Sport spricht alle Sprachen

Aktionstag Sport und Gesundheit für internationale Klassen

DIENSTAG | 9:00 – 13:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPASCHULE KÖNIGSTRASSE
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Aktionstag für die Schüler/-innen und Lehrkräfte der internationalen Klassen. Es finden Sport- und Bewegungsangebote sowie weitere multiprofessionelle Mitmach-Aktionen rund um das Thema Gesundheit statt. Gesunde Snacks, Spaß und Spiel stehen ebenso auf dem Programm. Um Anmeldung per eMail an Volker.Goessling@DSC-Judo.de wird gebeten.

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.,
Ausschuss für den Schulsport der Stadt Herne,
Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

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

Frau Doktor hat einen Vogel

DIENSTAG | 9:30 – 10:30 UHR | 11:00 – 12:30 UHR

ORT: JAMES KRÜSS GRUNDSCHULE
Düngelstraße 45 | 44623 Herne

THEMA: Die Lesung richtet sich an die 1. und 2. Klassen der James Krüss Grundschule. In ihrem Nachtdienst lernt die freundliche Kinderärztin Frau Dr. Modeling den vorlauten, aber wissbegierigen Vogel Cora kennen und erzählt ihm Gesundmachgeschichten zu den häufigsten Kinderbeschwerden. Die genannten Hausmittelrezepte und Tipps verpackt Cora in lustige Merkverse. So erfahren die Kinder der OGS, welcher Bauchzaubertrank bei Durchfall und Erbrechen hilft oder was man gegen Halsweh und Schnupfen tun kann. Risiken und Nebenwirkungen der Veranstaltung: Kann zu Überbeanspruchung der Lachmuskeln und zu Selbstsicherheit in Gesundheitsfragen führen! Um Anmeldung bei Frau Schlemminger unter Tel. 02323 943244 wird gebeten.

REFERENTIN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link, Kinderärztin und Autorin

VERANSTALTER: James Krüss Grundschule
Düngelstraße 45 | 44623 Herne in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Schlemminger | Tel. 02323 943244

Erste Hilfe für Kinder

DIENSTAG | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE
Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klassen 3a und 3b der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und Hilfe holt.

REFERENTEN: Mitglieder des ASB

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

Tollen und Rollen

DIENSTAG | 10:00 – 13:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER HANS-TILKOWSKI-SCHULE
Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 3. Klassen der Hans-Tilkowski-Schule und der Grundschule Berliner Platz. Wir erleben Dreh- und Rollbewegungen mit dem eigenen Körper und probieren verschiedene Rollgeräte und Fahrzeuge aus. Um Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTEN: Cornelia Baumgart und Sporthelfer der Hans-Tilkowski-Schule

VERANSTALTER: Hans-Tilkowski-Schule
Neustraße 16 | 44623 Herne in Kooperation mit der Grundschule Berliner Platz

ANSPRECHPARTNER: über eMail an verwaltung@hanstilkowskischule.herne.de oder schulleitung@hanstilkowskischule.herne.de

Gesundes Schulfrühstück

DIENSTAG | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE
Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Die Kinder der 1. Klassen der Sonnenschule bereiten ein gesundes Frühstück vor und lernen viel über gesunde Ernährung.

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

Enstpannung & Körperwahrnehmung durch Yoga

DIENSTAG | 15:15 – 16:00 UHR

ORT: OGS LAURENTIUS
Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

THEMA: Um gesund durchs tägliche Leben zu gehen, beschäftigen wir uns mit

- Bewegungsmotivation und Lebensfreude
- Spaß an gesunder Ernährung
- Entspannung im Schulalltag.

REFERENTEN: kids4action e. V., Bochum

VERANSTALTER: OGS Laurentius | Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Braunschuh | Tel. 02325 6589204

Wohlfühlen durch Entspannung

DIENSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE AN DER CLAUDIUSSTRASSE, TURNHALLE | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

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

VERANSTALTER: Grundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Mein Körper gehört mir

MITTWOCH | FREITAG | 8:00 – 9:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE FORELLSTRASSE
Forellstraße 26a | 44629 Herne

THEMA: Das Stück „Mein Körper gehört mir“ ist ein Präventionsprogramm gegen sexuellen Missbrauch. Die Veranstaltung richtet sich an die 4. Schuljahre. Um Anmeldung per eMail an GS.Forellstrasse@t-online.de wird gebeten.

REFERENTEN: Theaterpädagogische Werkstatt Osnabrück

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

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Lenort-Thauern | Tel. 02323 9871845

Erste Hilfe für Kinder

MITTWOCH | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Übungen zur Ersten Hilfe für die Kinder der 3a und 3c. Um Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTINNEN: Frau Koitka, Frau Loenhoff-Sude, Klassenlehrerinnen

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Koitka, Frau Loenhoff-Sude
Tel. 02325 32800

Judo-Schnuppertag der Europaschule Königstraße

MITTWOCH | 8:00 – 13:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER EUROPASCHULE KÖNIGSTRASSE
Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Judo-Schnupperstunden für alle Klassen der Europaschule Königstraße.

REFERENTEN: Übungsleiter/-innen und Sporthelfer/-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

VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

Gesunde Ernährung + Bewegung = Fit durch den Alltag

MITTWOCH | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: GRUNDSCHULE OHMSTRASSE
Ohmstraße 2 | 44629 Herne

THEMA: Die Kinder der 3. und 4. Klassen bereiten gemeinsam ein gesundes Frühstück zu. Anschließend geht es auf einen Bewegungsparcours, unterstützt durch Pausenspielzeug.

REFERENTEN: Kollegium der Grundschule Ohmstraße

VERANSTALTER: Grundschule Ohmstraße | Ohmstr. 2 | 44629 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Sembowski, Frau Theuerl
Tel. 02323 230208

Seilchenspring-Wettbewerb

MITTWOCH | 9:00 – 14:00 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE HORSTSCHULE
Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Alle 2., 3. und 4. Klassen (ca. 180 Kinder!) der Horstschule nehmen an einem Seilchenspring-Wettbewerb teil.

REFERENTIN: Anke Maiwald

VERANSTALTER: Gemeinschaftsgrundschule Horstschule
Richardstraße 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Anke Maiwald | Tel. 02325 41607

Herne-Mitte läuft – Erwerb eines Laufabzeichens

MITTWOCH | 9:00 – 14:00 UHR

ORT: FRIEDHOFPARK BERGELMANNS HOF
Berliner Platz 2 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Berliner Platz, der Hans-Tilkowski-Schule, der Grundschule an der Schulstraße und an interessierte Herner Bürgerinnen und Bürger, die ein Laufabzeichen erwerben möchten.
Um Anmeldung per eMail an gsberliner.platz@t-online.de wird gebeten.

REFERENTEN: Dirk Wallböhmer, Björn Esser

VERANSTALTER: Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | Tel. 02323 52661

Gesundes Frühstück

MITTWOCH | 9:30 – 09:50 UHR

ORT: KATHOLISCHE GRUNDSCHULE AN DER BERGSTRASSE
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Die Kinder der Grundschule an der Bergstraße lernen die Vielfalt eines gesunden Frühstücks kennen.

VERANSTALTER: Katholische Grundschule an der Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERINNEN: Frau Stienemeier, Frau Hajek
Tel. 02323 46559

Erste Hilfe für Kinder

MITTWOCH | 10:00 – 12:00 UHR

ORT: SONNENSCHULE
Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klassen 4a und 4b der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und Hilfe holt.

REFERENTEN: Mitglieder des ASB

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

Bewegungsspiele

MITTWOCH | 10:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE | SCHULHOF
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der Klasse 1a erproben Spielideen für die Pausengestaltung.

REFERENTIN: Frau Irle, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Irle | Tel. 02325 32800

Gesund & fit durch Ernährung

MITTWOCH | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: OGS LAURENTIUS
Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

THEMA: Gesunde Ernährung kann Spaß machen und ist lecker. Wir lernen etwas über die Ernährungspyramide und erleben, dass auch Kinder kochen können – mit Freude und Genuss!

REFERENTEN: OGS-Team

VERANSTALTER: OGS Laurentius | Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Braunschuh | Tel. 02325 6589204

Bewegung mit Musik

MITTWOCH | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: TURNHALLE DER GRUNDSCHULE AN DER CLAUDIUSSTRASSE | Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 4. Klassen der Schule an der Claudiusstraße.

REFERENTIN: Gudrun Ihlo

VERANSTALTER: Grundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Frau Doktor hat einen Vogel

MITTWOCH | DONNERSTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: OGS BERGSTRASSE
Bergstraße 13 | 44625 Herne

THEMA: Die Lesung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der OGS Bergstraße. In ihrem Nachtdienst lernt die freundliche Kinderärztin Frau Dr. Modeling den vorlauten, aber wissbegierigen Vogel Cora kennen und erzählt ihm Gesundmachgeschichten zu den häufigsten Kinderbeschwerden. Die genannten Hausmittelrezepte und Tipps verpackt Cora in lustige Merkverse. So erfahren die Kinder der OGS, welcher Bauchzaubertrank bei Durchfall und Erbrechen hilft oder was man gegen Halsweh und Schnupfen tun kann. Risiken und Nebenwirkungen der Veranstaltung: Kann zu Überbeanspruchung der Lachmuskeln und zu Selbstsicherheit in Gesundheitsfragen führen! Um Anmeldung bei Frau Tomsa unter Tel. 02323 1466782 wird gebeten.

REFERENTIN: Dr. med. Sibylle Mottl-Link, Kinderärztin und Autorin

VERANSTALTER: OGS Bergstraße| Bergstraße 13 | 44625 Herne in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Tomsa | Tel. 02323 1466782

Bewegung und gesunde Ernährung

DONNERSTAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE | KLASSENRAUM DER 1B UND SCHULHOF
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Bewegung und gesunde Ernährung. Um schriftliche oder telefonische Voranmeldung wird gebeten.

REFERENTIN: Frau Reichelt, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Reichelt | Tel. 02325 32800

Balancieren und Klettern

DONNERSTAG | 8:00 – 14:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER HANS-TILKOWSKI-SCHULE
Neustraße 16 | 44623 Herne

THEMA: Die Veranstaltung richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Hans-Tilkowski-Schule und der Grundschule Berliner Platz. Klettern und Balancieren an einer Boulderwand und in einem vielseitigen Parcours.

REFERENT: Björn Esser

VERANSTALTER: Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne in Kooperation mit
Hans-Tilkowski-Schule | Neustraße 16 | 44623 Herne

ANSPRECHPARTNER: Björn Esser | Tel. 02323 52661

Sport spricht alle Sprachen

Aktionstag Sport und Gesundheit für internationale Klassen

DONNERSTAG | 9:00 – 13:00 UHR

ORT: SPORTHALLE DER MONT-CENIS-GESAMTSCHULE
Mont-Cenis-Straße 180 | 44627 Herne

THEMA: Aktionstag für die Schüler/-innen und Lehrkräfte der internationalen Klassen. Es finden Sport- und Bewegungsangebote sowie weitere multiprofessionelle Mitmach-Aktionen rund um das Thema Gesundheit statt. Gesunde Snacks, Spaß und Spiel stehen ebenso auf dem Programm. Um Anmeldung per eMail an Volker.Goessling@DSC-Judo.de wird gebeten.

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.,
Ausschuss für den Schulsport der Stadt Herne,
Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne

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

Evangelisches Johanneswerk

Das Ludwig-Steil-Haus ist ein Alten- und Pflegeheim in zentraler und trotzdem ruhiger Lage in Herne Wanne-Eickel mit einer guten Verkehrsanbindung. Die parkähnliche Grünanlage, die zum Spaziergehen und Verweilen einlädt, umschließt das Gelände. 85 Mitarbeitende kümmern sich um das Wohl der Bewohner und unterstützen sie bei einer individuellen und selbstbestimmenden Lebensgestaltung.

Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne
Tel.: 02325 9014-10 | Fax: 02325 9014-77
E-Mail: lsh-verwaltung@johanneswerk.de

VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

Bock auf Pflege?!

Berufsfelderkundung Gesundheits- und Krankenpflege

DONNERSTAG | 9:00 – 13:00 UHR

ORT: KRANKENPFLEGESCHULE DES EV. KRANKENHAUSES HERNE
Wiescherstraße 24 (Eingang über Düngelstr.) | 44623 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe. Sie mögen den Kontakt zu Menschen? Sie suchen einen abwechslungsreichen Beruf mit Perspektive? Als staatlich anerkannte Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen stehen Ihnen alle Wege im Gesundheitswesen offen. Interesse? Die Veranstaltung bietet neben Informationen auch einen kleinen praktischen Einblick in das Berufsfeld.
Um Anmeldung per Telefon unter 02323 16-3756 wird gebeten.

REFERENTEN: Martin Hückelmann und der Kurs 2014/10

VERANSTALTER: Zentrale Krankenpflegeschule der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne in Kooperation mit dem Bildungsbüro der Stadt Herne

ANSPRECHPARTNER: Martin Hückelmann, Krankenpflegeschule
Tel. 02323 498-2127 | Elke Borkenstein, Bildungsbüro
Tel. 02323 16-3756

Laufwunder Herne-Mitte „Teens“

DONNERSTAG | 9:30 – 13:30 UHR

ORT: SPORTPLATZ SCHAEFERSTRASSE
Schaeferstraße | 44623 Herne

THEMA: Schüler/-innen der Sekundarstufe I können im Rahmen des Laufwunders ein Laufabzeichen erwerben, wenn sie wahlweise 15, 30 oder 60 Minuten laufen. Um Anmeldung bei der Stadt Herne, Fachbereich Sport (Rüdiger Döring) wird gebeten per eMail an ruediger.doering@herne.de.

REFERENTEN: Petra-Herrmann-Kopp, SSB Herne, Sportjugend Herne, Martina Ries, AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne, Rüdiger Döring, Stadt Herne, Fachbereich Sport

VERANSTALTER: Stadtsportbund Herne e. V.,
Sportjugend Herne | Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne
in Kooperation mit AOK NordWest, Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne und
Stadt Herne, Fachbereich Öffentliche Ordnung und Sport,
Abteilung Sport | Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

ANSPRECHPARTNER: Petra-Herrmann-Kopp, SSB Herne
Tel. 02323 53693 | Martina Ries, AOK NordWest | Tel. 02323 144-321 | Rüdiger Döring, Stadt Herne, Fachbereich Sport
Tel. 02323 16-4258

Zumba Kids

DONNERSTAG | 11:45 – 12:30 UHR

ORT: IMPULS FITNESS
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klasse 2b der Sonnenschule.

REFERENTIN: Trainerin von Impuls Fitness

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

Gleichgewicht-Koordination-Stretching

DONNERSTAG | 14:00 – 16:00 UHR

ORT: OGS LAURENTIUS
Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

THEMA: Das G-K-S aktiviert gezielt unterschiedliche Bereiche im Gehirn, was sich positiv auf Körper und Geist auswirkt.

REFERENTIN: Frau Schmidt

VERANSTALTER: OGS Laurentius | Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Braunschuh | Tel. 02325 6589204

Tag der Fitness

DONNERSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

THEMA: Die sportlichen Kinder der Grundschule Pantrings Hof und interessierte Eltern und Besucher können am diesjährigen Tag der Fitness schwerpunktmäßig ihre Geschicklichkeit und ihre Ausdauer trainieren. Beim selbst entwickelten Minigolf-Parcours und bei der Laufabzeichen-Abnahme, kombiniert mit einem Spendenlauf, kommen alle großen und kleinen Sportler in Bewegung – entsprechend dem Motto der Gesundheitswoche „Herne in Gang setzen“.

REFERENTEN: Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Barbara Thiel, Elif Roßmannek
Tel. 02323 83833

Sportliche Kinder essen gesund

DONNERSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE PANTRINGS HOF
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

THEMA: Am Tag der Fitness stärken sich alle Kinder vor der Bewegung am gemeinsam zubereiteten Gesundheitsbuffet.

REFERENTEN: Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

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

ANSPRECHPARTNERINNEN: Barbara Thiel, Elif Roßmannek
Tel. 02323 83833

Erste Hilfe für Kinder

DONNERSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE AN DER CLAUDIUSSTRASSE
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der drei 3. Klassen der Schule an der Claudiusstraße.

REFERENTEN: Mitglieder des DLRG Wanne-Eickel

VERANSTALTER: Grundschule an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Nutt-Winter | Tel. 02325 791092

Alle Flottmannkinder aus Herne wandern gemeinsam sehr gerne!

DONNERSTAG | WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

ORT: GRUNDSCHULE FLOTTMANNSTRASSE
Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne

THEMA: Gemeinsame Wanderung zum Stadtgarten mit anschließendem Frühstück und Bewegungsstationen auf dem Schulgelände.

VERANSTALTER: Grundschule Flottmannstraße
Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Rogowsky | Tel. 02323 163970

Wir bereiten ein gesundes Frühstücksbuffet zu

FREITAG | 8:00 – 11:30 UHR

ORT: SÜDSCHULE
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der 4b bereiten ein gesundes Frühstücksbuffet zu.

REFERENTIN: Frau von Reuter, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau von Reuter | Tel. 02325 32800

Wohnen Sie sich glücklich!

Genießen Sie viel Platz, nette Nachbarn und den Top-Service bei einem der freundlichsten Wohnungsunternehmen im Ruhrgebiet.

Mehr Infos auf:
www.hgw-herne.de
Tel. 02323 1909-0

Herner Gesellschaft für Wohnungsbau mbH

HGW
Zuhause in Herne.

VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

Wir machen ein gesundes Frühstück

FREITAG | 8:00 – 10:00 UHR

ORT: SÜDSCHULE | KLASSENRAUM DER 2C
Plutostraße 115 | 44651 Herne

THEMA: Die Kinder der 2c bereiten ein gesundes Frühstück zu.

REFERENTIN: Frau Wegener, Klassenlehrerin

VERANSTALTER: Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wegener | Tel. 02325 32800

Gesundes Frühstück

FREITAG | 9:00 – 10:00 UHR

ORT: GEMEINSCHAFTSGRUNDSCHULE HORSTSCHULE
Richardstraße 6 | 44625 Herne

THEMA: Im Rahmen eines Elterncafés wird für die ca. 200 Schülerinnen und Schüler der Horstschule ein gesundes Frühstück organisiert.

VERANSTALTER: Gemeinschaftsgrundschule Horstschule
Richardstraße 6 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Sabine Kampkötter | Tel. 02325 41607

Zumba Kids

FREITAG | 11:30 – 13:00 UHR

ORT: IMPULS FITNESS
Herforder Straße 11 | 44652 Herne

THEMA: Das Angebot richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der Klassen 2a und 2c der Sonnenschule.

REFERENTIN: Trainerin von Impuls Fitness

VERANSTALTER: Sonnenschule | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Wagener | Tel. 02325 41430

Gesund beginnt im Mund

FREITAG | 14:00 – 15:00 UHR

ORT: OGS LAURENTIUS
Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

THEMA: Gesunde Zähne ein Leben lang: Alles zum Thema Zahnpflege & Co. für Lernanfänger der OGS Laurentius.

REFERENTIN: Frau Isaak, Zahngesundheitsdienst der Stadt Herne

VERANSTALTER: OGS Laurentius | Gahlenstraße 5 | 44653 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Frau Braunschuh | Tel. 02325 6589204

BÜRGER SELBSTHILFE ZENTRUM

BüZ
stadtherne

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne ist die zentrale Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger, die Informationen und Beratungen rund um das Thema Selbsthilfe wünschen.

Das BüZ unterstützt und berät …

- durch Hilfe bei Neugründungen von Gruppen
- durch Bereitstellung einer Infrastruktur
- durch das Angebot von Gruppenräumen
- durch Konfliktberatung in Gruppenkrisen
- durch Öffentlichkeitsarbeit
- durch Beratung über Fördermöglichkeiten
- durch Knüpfen von Kontakten zu Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich
- durch Unterstützung selbsthilfefreundlicher Ideen und Projekte

www.buez-herne.de | buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de | Tel. 02323 16-3636

SPONSOREN | 28. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Hauptsponsor:
Herner Sparkasse
Berliner Platz 1
44623 Herne
Tel. 02323 5490-0

AOK NordWest
Regionaldirektion
Bochum, Dortmund, Herne
Schäferstraße 11
44623 Herne
Tel. 02323 144-0

ASB Regionalverband
Herne Gelsenkirchen e. V.
Siepenstraße 12 a
44623 Herne
Tel. 02323 9190412

Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Ruhr-Mitte
Breddestraße 14
44623 Herne
Tel. 02323 952491

Revierpark Gysenberg Herne
GmbH
Am Revierpark 40
44627 Herne
Tel. 02323 969100

Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16
44623 Herne
Tel. 02323 92980-0

Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Herne gGmbH
Altenhöfener Straße 19
44623 Herne
Tel. 02323 4969-0

entsorgung Herne
Südstraße 10
44625 Herne
Tel. 02323 162427

Herner Gesellschaft
für Wohnungsbau mbH
Kirchhofstraße 5
44623 Herne
Tel. 02323 1909-0

Der Paritätische
Altenhöfener Straße 83
44623 Herne
Tel. 02323 910443

Stadtwerke Herne AG
Grenzweg 18
44623 Herne
Tel. 02325 592-0

St. Elisabeth Gruppe GmbH
Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel. 02323 986-0

Convita Apotheke
an der Akademie
Mont-Cenis-Straße 267
44627 Herne
Tel. 02323 50595

Familien- und
Krankenpflege e. V. Herne
Bochumer Straße 127
44625 Herne
Tel. 02323 994900

Impuls-Fitness Herne
Herforder Straße 11
44625 Herne
Tel. 02325 569719

Evangelische
Krankenhausgemeinschaft Herne,
Castrop-Rauxel gGmbH
Wiescherstraße 24
44623 Herne
Tel. 02323 99490-0

Curanum Seniorenstift
Am Volksgarten
Zur-Nieden-Str. 1d
44651 Herne
Tel. 02325 961601

Knappschaft
Bezirk Recklinghausen
Westring 219
44629 Herne
Tel. 02323 1406-78

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Herne
und Wanne-Eickel e. V.
Harkortstraße 29
44652 Herne
Tel. 02325 9689500

HCR
An der Linde 41
44627 Herne
Tel. 02323 3893-11

Evgl. Johanneswerk
Ludwig-Steil-Haus
Hirtenstr. 5-7
44652 Herne
Tel. 02325 9014

VERANSTALTER

VERANSTALTER

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

DIE MITVERANSTALTER

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

AOK NordWest Geschäftsstelle Herne
Schaeferstraße 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 144-310

Ausschuss für den Schulsport in der Stadt Herne

AWO Bezirksverband Westliches Westfalen e. V. Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum
Kronenstraße 6 | 44625 Herne
Tel. 02323 96780

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte, Geschäftsstelle Herne Fachbereich Integration und Migration
Breddestraße 14 | 44623 Herne
Tel. 02323 9524-0

AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte Tagespflege für Senioren
Poststraße 38 | 44629 Herne
Tel. 02323 228433

Behinderten-Sport-Gemeinschaft Herne 1955 e. V.
Postfach 10 18 66 | 44608 Herne
Tel. 02323 25804

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne (BüZ)
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Tel. 02323 16-3636

BUND Kreisgruppe Herne
Vinckestraße 91 | 44623 Herne
Tel. 02323 911419

Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 92960-0
Hospitalstraße 12 | 44649 Herne
Tel. 02325 9280-80

convita Apotheke an der Akademie
Mont-Cenis-Straße 267 | 44627 Herne
Tel. 02323 50595

CURANUM Seniorenstift Am Volksgarten
Zur-Nieden-Straße 1 a-d | 44651 Herne
Tel. 02325 961-0

Diakonische Stiftung Wittekindshof
Kontakt und Informationszentrum
Schulstraße 67 | 44626 Herne
Tel. 02323 1480690

Suchtberatungsstelle Diakonisches Werk Herne Kooperation mit den Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonisches Werks gGmbH im Kirchenkreis Herne
Dorstener Straße 490 | 44653 Herne
Tel. 02325 971813

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

DRK Betreutes Wohnen im Königsgruber Park
Bergmannstraße 28-30 | 44651 Herne
Tel. 02325 969-475

DRK-Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne
Tel. 02325 969-0

DRK-Seniorenzentrum „Haus am Flottmannpark“
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne
Tel. 02325 969-59

DSC Wanne-Eickel – Judo e. V.
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne
Tel. 02325 60934

Emschertal-Museum Herne
Karl-Brandt-Weg 7 | 44629 Herne
Tel. 02323 16-2611

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

Fielmann AG
Bahnhofstraße 58 | 44623 Herne
Tel. 02323 14768-0

Forum Inklusion Herne Caritasverband Herne e. V.
Schulstraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 92960-0

VERANSTALTER | MITVERANSTALTER

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

Eveline Haase
Praxis und Atelier Lebensgarne
Am Stöckmannshof 7 | 44649 Herne
Tel. 02325 53598

Impuls Fitness
Herforder Straße 11 | 44652 Herne
Tel. 02325 569719

IKK classic
Geschäftsstelle Gelsenkirchen
Emscherstraße 44 a | 45891 Gelsenkirchen
Tel. 0209 7001-0

Helga Jeschonnek
Praxis für Naturheilkunde und Lernberatung
Altenhöfener Straße 103 | 44623 Herne
Tel. 02323 9872083

Jugendzentrum „Der Heisterkamp“
Heisterkamp 62 | 44652 Herne
Tel. 02325 375591

Sevim Kaya, Praxis für Naturheilkunde
Magdeburger Straße 54 | 44651 Herne
Tel. 02325 636351

Knappschaft
Team Markt und Vertrieb
Postfach 1561 | 45673 Herten
Tel. 02366 93513-0

Kommunales Integrationszentrum – KI
Rademachers Weg 15 | 44649 Herne
Tel. 02325 6589-313

Jörg Lipa
Mont-Cenis-Straße 139 | 44627 Herne
Tel. 02323 1720031

Ludwig-Steil-Haus
Hirtenstraße 5-7 | 44652 Herne
Tel. 02325 9014-0

Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr Universität Bochum
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne
Tel. 02323 499-0

Marseille-Kliniken AG,
Senioren-Wohnpark Koppenbergs Hof
Koppenbergs Hof 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 994923

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

Psychologische Beratungspraxis Helga Strunk
Plutostraße 84 | 44649 Herne
Tel. 02325 587262

ReVital e. V.
Gesundheits- und Rehabilitations-Sportzentrum
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-2410

Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne
Tel. 02325 592-600

Rosa Strippe e. V.
Kortumstraße 143 | 44787 Bochum
Tel. 0234 19446

Martina Rudel
„durch dick und dünn“
Rainerstraße 1 | 44651 Herne
Tel. 0173 5438511

Seniorenzentrum St. Georg
Wörthstraße 11 - 17 | 44629 Herne
Tel. 02323 203-1

St. Anna Hospital
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-0

St. Elisabeth-Stift
Sodinger Straße 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 175-0

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

Stadt Herne, Fachbereich Kinder Jugend Familie, Abteilung Erziehungshilfe
Team Familienbüro
Hauptstraße 241 | 44649 Herne
Tel: 02323 16-3481

VERANSTALTER

Stadt Herne, Fachbereich Öffentliche Ordnung und Sport
Abteilung Sport
Akademie Mont Cenis
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne
Tel. 02323 16-1652

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 89 a | 44649 Herne
Tel. 02325 655657

Südpool
Bergstraße 27 | 44625 Herne
Tel. 02323 592-690

SV Herne 14 e. V.
An der Burg 38 | 44651 Herne
Tel. 02325 7813145

Tango Argentino Herne e. V.
Mont-Cenis-Straße 82 | 44623 Herne
Tel. 02323 18454

Therapiezentrum Urbisana
An der Kreuzkirche 1 | 44623 Herne
Tel. 02323 1486530

TTC Westfalia Herne 1992 e. V. c/o Stefan Bartnik
Kaiserstraße 23a | 44629 Herne
Tel. 02323 23726

Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e. V.
Castroper Straße 184 | 44627 Herne
Tel. 02323 33244

Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Herne
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne
Tel. 02323 44746

Wohlfühl-Netzwerk
Wolfgang Biermanski
Schaeferstraße 57 | 44623 Herne
Tel. 02323 1474539

Zentrale Krankenpflegeschule der Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne | Castrop-Rauxel gGmbH
Wiescherstraße 24 | 44623 Herne
Tel. 02323 498-2125

Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne
Tel. 02325 986-2020

SELBSTHILFEGRUPPEN

Anonyme Alkoholiker - AA

Arbeitskreis Herner Selbsthilfegruppen im Suchtbereich und bei psychischen Erkrankungen

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Gruppe Herne | Wanne-Eickel

Freundeskreis für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene sowie deren Angehörige

Guttempler Selbsthilfegruppe „Burg Eickel“

Hepatitis-Selbsthilfe Herne/Bochum

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Wanne-Eickel

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke und deren Angehörige

Selbsthilfegruppen unter dem Dach des Diakonischen Werks im Kirchenkreis Herne

KITAS

AWO-KiTa FaBiO
Düngelstraße 35-36 | 44623 Herne
Tel. 02323 44228

Ev. Familienzentrum Dreifaltigkeit
Holsterhauser Straße 320 | 44625 Herne
Tel. 02323 490645

Ev. KiTa Altenhöfener Straße
Altenhöfener Straße 17 | 44623 Herne
Tel. 02323 4982123

Familienzentrum Baukau
Städt. KiTa Lackmanns Hof
Lackmanns Hof 85 | 44629 Herne
Tel. 02323 230465

Familienzentrum Eickel
Ev. KiTa Eickel
Richard-Wagner-Straße 8 a | 44651 Herne
Tel. 02325 33549

Städt. KiTa Königstraße
Königstraße 43 | 44651 Herne
Tel. 02325 34312

Familienzentrum Horsthausen
Städt. Kindertageseinrichtung
Horsthauser Straße 169 | 44628 Herne
Tel. 02323 8830

Familienzentrum St. Joseph
Agnesstraße 6 | 44652 Herne
Tel. 02325 77969

Familienzentrum Wanner Dreieck
Städtische KiTa „Unser Fritz“
Unser-Fritz-Straße 107 | 44653 Herne
Tel. 02325 71997

Ev. KiTa Cranger Arche
Sternstraße 30 | 44653 Herne
Tel. 02325 75201

Kinder in der St. Elisabeth Gruppe
Am Solbad 10 | 44652 Herne
Tel. 02325 65-222 oder -230

KiTa Kinderwelt
Bielefelder Straße 56 b | 44652 Herne
Tel. 02325 9763553

Phantasia
Integrative Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum
Juri-Gerus-Weg 11 | 44623 Herne
Tel. 02323 54815

Städt. KiTa Langforthstraße
Langforthstraße 22 a | 44628 Herne
Tel. 02323 32257

Städt. KiTa „Rappelkiste“
Mont-Cenis-Straße 218 | 44627 Herne
Tel. 02323 620238

Städt. KiTa Regenkamp
Regenkamp 70 | 44625 Herne
Tel. 02323 460944

SCHULEN

Grundschule Berliner Platz
Berliner Platz 2 | 44623 Herne
Tel. 02323 52661

Grundschule Flottmannstraße
Jean-Vogel-Straße 36 | 44625 Herne
Tel. 02323 163970

Grundschule Forellstraße
Forellstraße 26 a | 44629 Herne
Tel. 02323 9871845

Grundschule Pantrings Hof
Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne
Tel. 02323 83833

Hans-Tilkowski-Schule
Neustraße 16 | 44623 Herne
Tel. 02323 58114

James-Krüss Grundschule
Düngelstraße 45 | 44623 Herne
Tel. 02323 943248

Katholische Grundschule an der Bergstraße
OGS Bergstraße
Bergstraße 13 | 44625 Herne
Tel. 02323 46559

OGS Jürgens Hof
Jürgens Hof 61 | 44628 Herne
Tel. 02323 83837

OGS Laurentius
Gahlenstraße 5 | 44653 Herne
Tel. 02325 6589204

Städt. Gemeinschaftsgrundschule
am Eickeler Park
Reichsstraße 44 | 44651 Herne
Tel. 02325 60522

Städt. Gemeinschaftsgrundschule
an der Claudiusstraße
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne
Tel. 02325 791092

Städt. Gemeinschaftsgrundschule Horstschule
Richardstraße 6 | 44625 Herne
Tel. 02325 41607

Städt. Gemeinschaftsgrundschule Sonnenschule
Hauptstandort Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne
Tel. 02325 41430
Standort Drögenkamp 10 | 44653 Herne
Tel. 02323 26808

Städt. Grundschule Ohmstraße
Ohmstraße 2 | 446291 Herne
Tel. 02323 230208

Südschule
OGS Südschule
Plutostraße 115 | 44651 Herne
Tel. 02325 32800

IMPRESSUM

Impressum

Herausgeber:	Stadt Herne Der Oberbürgermeister
Organisation, Planung:	Fachbereich Gesundheit Abteilung 43/5 Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung
Redaktion:	Ulrike Kaßler
Redaktionsleitung:	Dr. phil. Katrin Linthorst Rathausstraße 6 | 44649 Herne Telefon: 02323 16 - 4570 www.gesundheit-in-herne.de katrin.linthorst@herne.de
Gestaltung | Satz:	EignArt Dietmar Koch info@eignart.com
Auflage:	5.000 Exemplare

AKTIONSPREIS
jeden Samstag
buchbar von 8-12 Uhr

4 Stunden
Familienkarte
für 20,00 €

statt regulär 32,50 €!

LAGO
Die Therme.

Welluess für mich.

Über 50.000 m² Wellnessfläche
mit Saunalandschaft & Solewelt,
Aquafitness, Kosmetik & Massage

www.gysenberg.de

DIE GESUNDHEITSADRESSE IM REVIER

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Do
8.00 - 23.00 Uhr
Fr
8.00 - 24.00 Uhr
Sa
8.00 - 24.00 Uhr
So
8.00 - 23.00 Uhr

Am Ruhmbach 2 44627 Herne Infos: 023 23 969 200

Mehr erleben ist einfach.

Wenn Ihr Girokonto Ihnen Banking, Sicherheit, Erlebnis und Ersparnis ermöglicht. Giro-Plus.

Buchen Sie zum Beispiel eine Reise über das Giro-Plus Mehrwertportal und erhalten Sie nach der Reise auf viele Leistungen 5 % Rückvergütung direkt auf Ihr Giro-Plus Konto. Sie wollen mehr erfahren? Unsere Berater informieren Sie gerne.

s-giro-plus.de

Wenn's um Geld geht

Herner Sparkasse