

Herne für Morgen

# Nachhaltig und gesund in die Zukunft!

32. Herner Gesundheitswoche  
23. - 29. März 2020



Öffentliche Verkehrsmittel Entspannung  
Recycling Gärtnern in der Stadt  
Weniger Lärm Radfahren Saubere Luft  
Vegetarisch ernähren Selber kochen  
Mehr Bewegung Gesunde Ernährung  
Weniger Müll Natur erleben Partizipation  
Achtsamkeit Resilienz Energie sparen  
Entspannung Öffentliche Verkehrsmittel  
Gärtnern in der Stadt Recycling



# Ein Stück neue Lebensqualität



Seit über 25 Jahren ist das Unternehmen Hörgeräte Vogel am Robert-Brauner-Platz vor Ort – damit gehört es zu den ältesten und etabliertesten Fachgeschäften in Herne. Nach wie vor wird das Geschäft vom Inhaber geführt.

Das erfahrene Team um Herrn Patrick Jung zeichnet sich durch besondere Kundennähe und ausgesprochen professionelle Beratung aus. Die individuelle Beratung, die detailliert auf die jeweilige Hörleistung des Kunden abgestimmt wird, ist für das Team von Hörgeräte Vogel nicht nur selbstverständlich, sondern ein Kernbestandteil der täglichen Arbeit. Alle bekannten Hörsystembauformen sind vor Ort erhältlich: Ob das maßangefertigte Im-Ohr Hörsystem oder das Hinter-dem-Ohr-Gerät mit individuell angepasster Otoplastik. Ob Hörsysteme mit Akku oder auch die direkte Verbindung mit einem Smartphone oder dem Fernseher sind heute kein Problem mehr.

Seit 2018 bietet Hörgeräte Vogel neben der Hörsystem-Anpassung auch Zusatzleistungen, wie beispielweise das Hörtraining oder die Tinnitus-Beratung.

Aktuelle wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die kognitive Gehirnleistung ein wesentlicher Bestandteil erfolgreiche Hörsystemanpassung ist. In der Zukunft wird dieser Aspekt eine zentrale Rolle einnehmen.

Aus diesem Grund haben sich unsere Mitarbeiter Frau Natascha Klenke (Herne) und Herr Yves Schönberger (Sprockhövel) zu zertifizierten Hörtherapeuten ausbilden lassen. Damit gewährleistet Hörgeräte Vogel einen guten Verlauf der Hörtraingstherapie.

Nicht nur das Hörtraining spielt eine wichtige Rolle, sondern auch die Tinnitus Therapie. Auch bei diesem sensiblen Thema stehen Ihnen die beiden Hörtherapeuten voller Rat und Tat zur Seite.

Lassen Sie sich ganz unverbindlich und kostenlos beraten!



Hörgeräte Vogel GmbH & Co.KG  
Robert-Brauner-Platz 1 • 44623 Herne  
Telefon 0 23 23 – 5 23 27

Hauptstraße 73 • 45549 Sprockhövel  
Telefon 0 23 24 – 91 93 709

[www.vogel-hoergeraete.de](http://www.vogel-hoergeraete.de)

## 32. Herne Gesundheitswoche 2020



### GRUSSWORT

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda 05

### VERANSTALTUNGEN

Vorbereitungszeit		06 - 07
Programmübersicht VHS und Pestalozzi-Gymnasium		08 - 09
Eröffnungsveranstaltung		10
<b>Montag</b>	<b>23. März</b>	12 - 19
<b>Dienstag</b>	<b>24. März</b>	20 - 27
<b>Mittwoch</b>	<b>25. März</b>	28 - 35
<b>Donnerstag</b>	<b>26. März</b>	36 - 43
<b>Freitag</b>	<b>27. März</b>	44 - 52
<b>Samstag</b>	<b>28. März</b>	54 - 56
<b>Sonntag</b>	<b>29. März</b>	57
<b>Herne KITAS</b>		58 - 59
<b>Herne Schulen</b>		60 - 65
Sponsor*innen		66
Veranstalter*innen		68 - 69
Impressum		70

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



Caritasverband  
Herne e.V. 

**Unsere Sozialstationen – Fragen Sie uns einfach:**

Herne 02323 92960-60 Wanne-Eickel 02325 9280-80 [ambulante-pflege-herne.de](http://ambulante-pflege-herne.de)

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



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

Harkortstraße 29 · 44652 Herne · [info@drk-herne.de](mailto:info@drk-herne.de) · [www.drk-herne.de](http://www.drk-herne.de)  
**Telefon 02325 969-500**

## **„Herne für Morgen - Nachhaltig und gesund in die Zukunft!“**

**Liebe Bürger\*innen, liebe Unterstützer\*innen unserer Gesundheitswoche,**

**in der 32. Herner Gesundheitswoche möchten wir alle Herner Bürger\*innen einladen, Gesundheit in ihrer breiten Vielfalt zu erleben und zu gestalten. Wir möchten sensibilisieren, aber vor allem motivieren mitzumachen. Setzen auch Sie sich für Gesundheit und Nachhaltigkeit ein.**

**N**eben eher klassischen Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung, fokussieren wir in diesem Jahr ein sehr aktuelles und wichtiges Thema: Nachhaltigkeit. Ebenso wie Gesundheit hat Nachhaltigkeit viele Facetten. Nachhaltigkeit umfasst Bildung ebenso wie Klimaschutz, Mobilität und vieles mehr. Insgesamt siebzehn Ziele in unterschiedlichen Bereichen haben die Vereinten Nationen für eine nachhaltige kommunale Entwicklung verfasst.

Aber Nachhaltigkeit und Gesundheit werden nicht nur auf globaler Ebene und durch Bewegungen wie „Fridays for Future“ beeinflusst, auch lokale Aktivitäten sowie Veränderungen im Verhalten jedes Einzelnen sind notwendig, um zukünftig gesund und friedlich leben zu können. Wie wir essen, wie und wo wir einkaufen, welche Form der Mobilität unseren Alltag bestimmt - all dies wirkt sich auf unser Klima ebenso aus, wie auf unsere Gesundheit. Dies ist nicht nur für die jüngere Generation bedeutsam, sondern für alle Menschen in unserer Stadt - unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung, Religionszugehörigkeit oder sozialem Status.

Nutzen Sie deshalb die vielfältigen Angebote und Veranstaltungen zur Information, Prävention und Förderung der Gesundheit, die auch in diesem Jahr im Rahmen der Gesundheitswoche angeboten werden.



„Upcycling“ und „Gärtnern“ führen mit Informationen und Workshops in kreative Neugestaltung, Gartenarbeit sowie den Anbau und die gesunde Verarbeitung regionaler und saisonaler oder auch „fairer“ Lebensmittel ein. Neben dem Caritasverband Herne e. V. beteiligt sich auch die Herner VHS zum Thema „Gärtnern in der Stadt“. Ebenso bietet diese ein umfangreiches Angebot im Bereich „Gesundheit in der Arbeit“. Dies sind jedoch nur wenige Beispiele für die zahlreichen und vielseitigen Veranstaltungen, mit denen sich die Herner Akteur\*innen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen auch in diesem Jahr beteiligen. Neben Sportvereinen, Wohlfahrtsverbänden und Krankenhäusern sowie Schulen, Kitas und Ganztagsbereichen an Schulen, gestalten auch die städtischen

Fachbereiche das diesjährige Programm aktiv mit. Gesundheit ist und bleibt ein Querschnittsthema und muss immer mitgedacht werden.

Deshalb bedanken wir uns für die Kooperation im Rahmen der Herner Gesundheitswoche bei allen kommunalen Organisationen, Initiativen und Einrichtungen, Unternehmen, Wohlfahrtsverbänden, Krankenhäusern, Ärzt\*innen, Therapeut\*innen, Pflegediensten und Heimen, den Herner Selbsthilfegruppen, Kitas, Schulen, Offenen Ganztageeinrichtungen an Schulen sowie städtischen Fachbereichen für die spannenden Angebote.

Ein besonderer Dank gilt der Herner Sparkasse als langjährige Hauptsponsorin der Gesundheitswoche sowie dem EvK Herne und allen anderen Partner\*innen und Sponsor\*innen, die diese Gesundheitswoche in besonderer Weise unterstützen.

Gemeinsam mit dem Team der Gesundheitsförderung und allen Herner\*innen freue ich mich auf eine informative, aktive und gesunde Zeit.

Ihr

**Dr. Frank Dudda**  
Oberbürgermeister

# Vorbereitungszeit

## Groove-Evening: musikalisch-literarischer Abend

**MITTWOCH | 11. MÄRZ 2020**  
18:30 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium (Aula)**  
Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Musikalische und literarische Beiträge von Pestalozzi-Schüler\*innen, Ehemaligen und Lehrkräften. Das Thema des Groove-Evenings wird kurzfristig vor der Veranstaltung auf der Schulhomepage [www.pgherne.de](http://www.pgherne.de) und den Veranstaltungskarten bekannt gegeben.

**REFERENT\*INNEN:** Musikkräfte des Pestalozzi-Gymnasiums  
**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6 44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | [buero@pgherne.de](mailto:buero@pgherne.de)

**ANSPRECHPARTNER:** Alexander Saeger | Andreas Engelkamp  
Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesundheit und Pflege, das passt zu mir!

**DONNERSTAG | 12. MÄRZ 2020**  
09:00 – 13:00 UHR

**ORT: Flottmann-Hallen**  
Straße des Bohrhammers 5 | 44625 Herne

**THEMA:** Sie interessieren sich für eine Ausbildung in dem weiten Feld der Pflege und/oder der Gesundheit? Heute gilt das Motto: Informieren und probieren! Unternehmen aus der Gesundheits- und Pflegebranche stellen sich vor. Probieren Sie berufstypische Tätigkeiten vor Ort aus. Wenn der Funke überspringt, können Sie sich auch direkt bewerben. Eingeladen sind Schüler\*innen der 9. und 10. Klassen, der Oberstufen und der Berufskollegs.

**REFERENT\*INNEN:** Ausbildungsbetriebe der Gesundheits- und Pflegebranche

**VERANSTALTER\*IN:** Kooperation zwischen der Agentur für Arbeit und der Stadt Herne, Koordinierungsstelle „Kein Abschluss ohne Anschluss“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Heike Wegner | Tel. 02323 16 3752  
[heike-christine.wegner@herne.de](mailto:heike-christine.wegner@herne.de)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Pestalozzi-Gymnasium-Elternschule „Gefahren des Internets“

**DIENSTAG | 17. MÄRZ 2020**  
18:00 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium (Pestro)**  
Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Im Rahmen der Veranstaltungsreihe PG-Elternschule und deren Themenreihe zum Umgang mit neuen Medien informiert die Polizei Bochum interessierte Eltern in einer Präventionsveranstaltung über vielfältige Gefahren des Internets.

**REFERENT\*INNEN:** Mitarbeiter\*innen der Polizei Bochum  
**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6 44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | [buero@pgherne.de](mailto:buero@pgherne.de)

**ANSPRECHPARTNER\*IN:** Andrea Knöfel | Volker Gößling  
Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Achtsamkeit und Entspannung durch „Mindfulness Based Stress Reduction“

**MITTWOCH | 18. MÄRZ 2020**  
11:15 – 15:00 UHR

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

**THEMA:** Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Lehrkräfte und Mitarbeitende im schulischen Bereich. „Mindfulness Based Stress Reduction“ beinhaltet Achtsamkeitsübungen, Entspannungs- und Atemübungen aus der Yogalehre sowie Progressive Muskelrelaxation. Die Inhalte sind so aufbereitet, dass die Erwachsenen diese für sich selbst gut nutzen können UND auch mit Kindern und Jugendlichen Anwendung finden können.

**REFERENTIN:** Eva von Schalscha | [kids-act-support.eu](mailto:kids-act-support.eu)  
**VERANSTALTER:** Ausschuss für den Schulsport der Stadt Herne

**ANSPRECHPARTNER:** Sebastian Strack | Berater im Schulsport  
Tel. 0163 3373500 | [bis.herne.sstrack@gmail.com](mailto:bis.herne.sstrack@gmail.com)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per E-Mail unter [bis.herne.sstrack@gmail.com](mailto:bis.herne.sstrack@gmail.com).

# 32. Herner Gesundheitswoche

## Free as a Bird 2020 Mit Power. Mit Partizipation. Selbstbestimmt. Keine Angst vor dem Bundesteilhabegesetz!

**MITTWOCH | 18. MÄRZ 2020**  
13:30 – 17:30 UHR

**ORT: Alte Druckerei** | Bebelstraße 18 | 44623 Herne

**THEMA:** 2020 wird das Jahrzehnt der Frauen – Frauen sind beruflich aktiv, gesellschaftlich engagiert, gestalten den Alltag und prägen so nicht nur ihren eigenen Lebensweg, sondern gestalten Gesellschaft, übernehmen Verantwortung, machen einfach! Auch für Frauen und Mädchen mit Behinderungen scheint eine solche Lebensgestaltung durch die UN-Behindertenrechtskonvention und vor allem das aktuelle Bundesteilhabegesetz in greifbare Nähe zu rücken. Die sperrigen Begriffe mögen ein erster Hinweis dafür sein, dass die Umsetzung eines solchen Gesetzes nicht nur auf dem Papier, sondern vor allem in der Praxis ankommen muss. Nicht nur die Betroffenen, sondern auch Fachkräfte tun sich schwer, Teilhabe und entsprechende Partizipation so auszugestalten, dass die Zielgruppe sich auch wirklich mitgenommen fühlt.

Die unterschiedlichen Ebenen von Teilhabe zu bedienen ist für alle Beteiligte eine enorme Herausforderung. Welche Rahmenbedingungen werden benötigt, um Frauen und Mädchen mit ihren individuellen Ressourcen und Kompetenzen tatsächlich mitzunehmen? Sie teilhaben zu lassen?

Zum Einstieg in das Thema wird es eine Einführung in das neue Bundesteilhabegesetz geben. Es folgt ein Mut machender Einblick in die gezielte Einbeziehung von Frauen in Netzwerken und Planungsprozessen. Abgerundet wird der Vortragsteil mit einem Praxisbeispiel. Neben einer intensiven Abschlussdiskussion gibt die Veranstaltung Raum zum Austausch und zur Vernetzung untereinander.

Online-Anmeldung über [www.frauen.herne.de](http://www.frauen.herne.de).

**REFERENT\*INNEN:** Prof. Dr. Römisch | Ev. Hochschule in Bochum  
Dr. Monika Rosenbaum | Leitung NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW  
Sabriye O' Mahoney | Teilhabeberaterin wewole FORUM  
Rochus Wellenbrock | Geschäftsführer wewole  
Alexander Ottmann | Stadt Herne, Betreuungsstelle  
Kerstin Fischer-Friedhoff | Stadt Herne, Inklusionsbeauftragte  
Heike Kalwar | MA AG Inklusive Öffentlichkeitsarbeit

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | Fachbereich Gesundheitsmanagement | Abt. Gesundheitsförderung und BGM  
Gleichstellungsstelle | Fachbereich Soziales

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Gleichstellungsstelle  
Tel. 02323 16 2629 | [gleichstellungsstelle@herne.de](mailto:gleichstellungsstelle@herne.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte online über [www.frauen.herne.de](http://www.frauen.herne.de).

## Baumpflanz-Aktion

**FREITAG | 20. MÄRZ 2020**  
13:30 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium (Pestro)**  
Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Die Garten-AG pflanzt auf dem Schulgelände durch Spendenaktionen finanzierte Bäume.

**REFERENT:** Alexander Saeger

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6 44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | [buero@pgherne.de](mailto:buero@pgherne.de)

**ANSPRECHPARTNER:** Alexander Saeger | Volker Gößling  
Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Sport im City Center

**SAMSTAG | 21. MÄRZ 2020**  
10:00 – 13:00 UHR

**ORT: City Center** | Bahnhofstraße 7b | 44623 Herne | 1. Etage

**THEMA:** „Sport im... City Center“ bringt Euch die besten Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen aus den Herner Sportvereinen KOSTENLOS zum Kennenlernen ins City Center. Wir stellen Euch Trendsportarten wie Zumba, Pound und Functional Training, aber auch Yoga, Pilates und Mobility Training zum Kennenlernen und Ausprobieren vor.

**REFERENT\*INNEN:** Siehe [www.sportimpark-herne.de](http://www.sportimpark-herne.de)

**VERANSTALTER:** Stadtsportbund Herne | Bahnhofstraße 143 44623 Herne | Tel. 02323 53693 | [info@ssb-herne.de](mailto:info@ssb-herne.de)

**ANSPRECHPARTNER:** Frank Stieglitz | Tel. 02323 957098  
[frank.stieglitz@ssb-herne.de](mailto:frank.stieglitz@ssb-herne.de)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Spiele-Nachmittag mit neuen Gesellschafts- spielen für Klassen, Familien und Freundeskreise

**SONNTAG | 22. MÄRZ 2020**  
15:00 – 18:00 UHR

**ORT: Sporthalle des Pestalozzi-Gymnasiums**  
Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Spiele-Entwickler und PG-Lehrer Moritz Schuster lädt interessierte Schüler\*innen, Klassen, Familien und Freundeskreise ein, neue Gesellschaftsspiele kennenzulernen und zu erproben.

**REFERENT\*INNEN:** Moritz Schuster | Spiele-Entwickler und PG-Lehrer | Schüler\*innen des Pestalozzi-Gymnasiums

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6 44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | [buero@pgherne.de](mailto:buero@pgherne.de)

**ANSPRECHPARTNER:** Moritz Schuster | Volker Gößling  
Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte bis zum 16.03.2020 per E-Mail an [buero@pgherne.de](mailto:buero@pgherne.de) oder [hr.schuster@pgherne.de](mailto:hr.schuster@pgherne.de) oder persönlich bei Herrn Schuster.

# VHS-Veranstaltungen

## im Rahmen der Herner Gesundheitswoche

### Themenschwerpunkt: Gesundheit und Arbeit

Mit dieser Veranstaltungsreihe im Rahmen der Herner Gesundheitswoche wendet sich die Volkshochschule an Beschäftigte, Firmen und Akteur\*innen der Gesundheitsförderung. Wir möchten dabei mit Vorträgen und Workshops Impulse setzen, was jede\*r selbst tun kann, um gesund zu bleiben und was auch Verantwortliche in den Unternehmen dazu beisteuern können. Nähere Informationen finden Sie unter [www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de). Eine Anmeldung zu den Angeboten ist wünschenswert und telefonisch unter 02323 16 2920 oder online ([www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de)) möglich.

#### Veranstaltungen am Dienstag

##### Betriebliche Gesundheitsförderung | Vortrag Ansatzpunkte und Effekte

8250 **DIENSTAG | 24. März** | 15:30 - 16:15 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Inga Mühlenbrock

##### Informationen zum Bildungsurlaub (für Beschäftigte mit Beeinträchtigungen) rund um das Thema Gesundheit.

Es besteht die Möglichkeit zu individueller Beratung.

8251 **DIENSTAG | 24. März** | 15:00 - 18:00 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Elisabeth Schlüter | Dorothee Blome

##### Stressreduktion und Entspannungstechniken Workshop | Einführung mit praktischen Übungen

8252 **DIENSTAG | 24. März** | 16:15 - 17:45 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Carina Weisenstein

##### Burnout-Prophylaxe | Workshop Sinnvoll mit eigenen Kräften haushalten und Grenzen erkennen

8253 **DIENSTAG | 24. März** | 18:00 - 19:30 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Carina Weisenstein

##### Naturerleben als Ausgleich - Waldbaden und mehr | Vortrag

8254 **DIENSTAG | 24. März** | 18:45 - 19:30 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Sandra Wasielewski

#### Veranstaltungen am Samstag

##### Qigong für Einsteiger\*innen | Workshop

Variante A  
8255 **SAMSTAG | 28. März** | 10:15 - 11:00 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Xi Zhang

##### Qigong für Einsteiger\*innen | Workshop

Variante B  
8256 **SAMSTAG | 28. März** | 11:15 - 12:00 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Xi Zhang

##### Yoga für den Rücken | Workshop Eine Einführung | Bitte bequeme Kleidung und (Woll-)Socken mitbringen.

8257 **SAMSTAG | 28. März** | 10:30 - 12:00 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Marcella Simone

##### Resilienz – stark gegen Stress und Belastungen Eine Einführung mit Übungen

8258 **SAMSTAG | 28. März** | 10:30 - 12:00 Uhr  
*entgeltfrei*  
Kulturzentrum | Willi-Pohlmann-Platz 1  
Claudia Levenig



# Veranstaltungen des Pestalozzi-Gymnasiums

## im Rahmen der Herner Gesundheitswoche

Das Pestalozzi-Gymnasium bietet in der 32. Herner Gesundheitswoche eine breite und vielfältige Palette an Veranstaltungen an. Informationen zu den öffentlichen Schulveranstaltungen finden Sie hier im Heft unter den entsprechenden Tagen sowie aktuell auf der Schulhomepage [www.pgherne.de](http://www.pgherne.de).

#### Vorbereitungszeit

##### MITTWOCH | 11. März 2020

- Groove-Evening: musikalisch-literarischer Abend

##### DIENSTAG | 17. März 2020

- Elternschule "Gefahren des Internets"  
(Präventionsveranstaltung der Polizei Bochum)

##### FREITAG | 20. März 2020

- Baumpflanz-Aktion der Garten-AG

##### SONNTAG | 22. März 2020

- Spiele-Nachmittag mit neuen Gesellschaftsspielen für Klassen, Familien und Freundeskreise

#### Veranstaltungen in der Gesundheitswoche

##### MONTAG | 23. März 2020

- offenes Singen
- offenes Kunst-Projekt

##### DIENSTAG | 24. März 2020

- Basketball-Abzeichen mit Bundesliga-Trainer und Spielerinnen des HTC
- Instrumenten-Karussell
- Projekt "Embrace yourself – Sich mögen, wie man ist"
- Einführung in die Gartenarbeit
- Judo / Selbstbehauptung

##### MITTWOCH | 25. März 2020

- Workshop "Kulturtechniken": Tanzkurs im Tanzpott Herne für die Jg. 9, EF, Q1 und Q2
- Judo / Selbstbehauptung

##### DONNERSTAG | 26. März 2020

- Akrobatik
- Hockey

##### FREITAG | 27. März 2020

- Judo / Selbstbehauptung

##### SAMSTAG | 28. März 2020

- Frühlingswanderung Natur PUR
- Vater-Kind-Sporttag

##### SONNTAG | 29. März 2020

- Tierpark-Rallye für die ganze Familie

##### MONTAG | 23. März 2020 - FREITAG | 26. März 2020

- „Think´n drink“, Echt ätzend – Säure in Getränken: Aktion zum gesunden Trinken und zur Zahngesundheit der Jugendzahnärztin der Stadt Herne

#### Folgende Termine werden noch auf der Schulhomepage [www.pgherne.de](http://www.pgherne.de) veröffentlicht:

- Pestro-Aktionen zu gesunder Ernährung
- Drehen eines Schulfilms zum Thema Bildung und Gesundheit / PG-Gesundheitswoche
- Ausdauerschwimm-Abzeichen
- Fitness-Test zur Vorbereitung der Hüttenwanderung in den Alpen
- Pausensport-Aktionen der Sporthelfer\*innen
- Arbeiten am grünen Klassenzimmer und der Ruhezone der Dachterrasse
- Arbeiten am Schulgarten und Boulder-/Kletterbereich des Atriumhofes
- Klettern an der Boulderwand im Atriumhof
- öffentliche Probe der Theater-AG
- Workshop "Endlich zeigen, was ich kann"
- Workshop "Glücklich leben"
- Erste-Hilfe-Übung
- Teilnahme und Mitarbeit am Herner Tanzforum
- Orchester-Fahrt
- ...

MO | 23. März 2020

## Eröffnung der 32. Herner Gesundheitswoche

Montag | 23. März 2020 | 11:00 Uhr

### ORT

Seminarzentrum  
EvK Herne

Wiescherstraße 24  
44623 Herne

### BEGRÜSSUNG

**Danh Vu** | Verwaltungsdirektor des Evangelischen Krankenhauses Herne-Mitte

### ERÖFFNUNG DER 32. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

**Dr. Frank Dudda** | Oberbürgermeister

### GASTVORTRAG

*„Darf's ein bisschen weniger sein?“*

*Wege zu einer nachhaltigen und gesunden Konsumkultur“*

**Dr. Carolin Baedeker** | Stellvertretende Leiterin Abteilung  
Nachhaltiges Produzieren und Konsumieren

### RAHMENPROGRAMM

**Philipp Dammer** | Comedy-Jongleur

**Kita Plutostraße** | Tanzaufführung der Kinder-Tanzgruppe „Plutosternchen“

### MUSIKALISCHER ACT

**Schulband des Pestalozzi-Gymnasiums**

### VERANSTALTERIN

**Abteilung Gesundheitsförderung und BGM**

**im Fachbereich Gesundheitsmanagement der Stadt Herne**

Rathausstraße 6 | 44649 Herne | Tel. 02323 16 4570

### ANSPRECHPARTNERIN

**Marie Meinhardt** | Tel. 02323 16 4570

gesundheitswoche@herne.de



# Gesundheitstag 2020

im EvK Herne

Donnerstag, 26. März | 14 – 17 Uhr

Seminarzentrum am EvK Herne



**Wenn die Bombe im Bauch tickt**  
Ärztliches Team der Klinik für Gefäßchirurgie



**Brainjogging – Rezept für geistige Jugend?**  
Dr. Sylke Düllberg-Boden, Chefarztin Klinik für Neurologie



**Der herzinsuffiziente Patient**  
Dr. Ali Halboos, Chefarzt Kardiologie



**Reflektorische Atemtherapie**  
Karla Runge, Physiotherapeutin

# MONTAG

## Körperscan mit Haltungsanalyse

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN  
TERMINE NACH VEREINBARUNG

**ORT:** Orthopädie-Schuhtechnik Zänker  
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

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

**REFERENT\*IN:** Andreas Zänker | Stephanie Müller

**VERANSTALTER\*IN:** Orthopädie Zänker

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

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Per Telefon oder E-Mail.

## Training zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur

08:30 - 11:30 UHR

**ORT:** Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

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

**REFERENTIN:** Frau Heinemann

**VERANSTALTER\*IN:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Kowalewski  
02325 969500, selbsthilfe@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Kraft und Relax

08:45 - 09:30 UHR

**ORT:** Feminin Fitness Herne UG  
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Ein ganzheitliches Kräftigungsprogramm für den Körper mit ausgleichender Entspannung.

**REFERENTIN:** Uschi Forster

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner  
02325 969500, selbsthilfe@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Seh-Beratung

09:00 - 18:30 UHR

**ORT:** Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

**THEMA:** Präziser 3D-Sehtest und Beratung zur Sehverbesserung mit Brillen und Kontaktlinsen.

**REFERENT:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik Stefan Tönnies

**VERANSTALTER\*IN:** Haus der Optik | www.hausderoptik.de

**ANSPRECHPARTNER:** Dip.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies  
Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesunde Festivalvorbereitung

09:00 - 18:30 UHR

**ORT:** BARMER | Westring 295 | 44629 Herne

**THEMA:** Tipps und Tricks für eine sorglose Festivalteilnahme z. B. Notfallset, ausreichende Wasseraufnahme – faltbare Trinkflasche.

**VERANSTALTER\*IN:** BARMER | Tel. 0800 333004503551  
patrick.schaefer@barmer.de

**ANSPRECHPARTNER:** Patrick Schäfer

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Rehabilitationssport

09:30 - 10:45 UHR

**ORT:** TBS-Geschäftsstelle

Castroper Straße 184 | 44627 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: Frauen und Männer

\*mit ärztlicher Verordnung fallen keine Kursgebühren an  
\*ohne ärztliche Verordnung ist die Teilnahme einmalig kostenlos

**REFERENTIN:** Margarete Steinbach

Übungsleiterin Lizenz B Rehabilitationssport

**VERANSTALTER:** Turnverein Börnig/Sodingen  
Tel. 02323 33244 | info@tbs-herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Margarete Steinbach | Tel. 02305 62163

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch.

## Gesunder Rücken

09:30 - 10:30 UHR

**ORT:** Feminin Fitness Herne UG

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Ganzheitliche Stabilisierung der Rückenmuskulatur zur Prävention und zum allgemeinen Wohlbefinden.

**REFERENTIN:** Uschi Forster

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG | Bochumer Straße 79  
44623 Herne | Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Rehasport bei Adipositas

09:30 - 10:30 UHR

**ORT:** Gesundheitszentrum ReVital e. V.  
Düngelstraße 28 | 44623 Herne

**THEMA:** 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, Fettwechselstörungen und Bluthochdruck. Das Herz-Kreislauf-Risiko sinkt, das seelische Wohlbefinden steigt.

**REFERENTIN:** Jacqueline Foth | Übungsleiterin B-Lizenz

**VERANSTALTER:** ReVital e. V.

**ANSPRECHPARTNER:** Thomas Klösters | Tel. 02323 4982410  
www.revital-herne.de | info@revital-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

## Auf in den Zauberwald

10:00 - 11:30 UHR

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

**THEMA:** Förderung des Gleichgewichts und der Wahrnehmung in einem fantasievollen Bewegungsparcours ab 5 Jahren.

**REFERENTINNEN:** Laura Fastabend | Mirijam Nieländer  
Grundschullehrerinnen

**VERANSTALTER:** Grundschule Börsinghauser Straße  
Tel. 02323 35438

**ANSPRECHPARTNERIN:** Laura Fastabend  
Tel. 0173 2379422 | laurafastabend@gmail.com

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Telefonisch oder per E-Mail.

## Gesund und fit in der Schule - Tag der Fitness am Pantrings Hof

10:00 - 11:30 UHR

**ORT:** Grundschule Pantrings Hof

Eberhard-Wilderdmuth-Straße 43 | 44628 Herne

**THEMA:** Am Tag der Fitness können alle kleinen und großen Sportler\*innen der Grundschule Pantrings Hof sowie interessierte Besucher\*innen an verschiedenen Stationen aktiv in den Tag starten. Je nach Wetterlage drinnen und draußen, können Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit oder Gleichgewicht geübt, verbessert oder einfach nur mit Spaß ausprobiert werden.

**REFERENT\*INNEN:** Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

**VERANSTALTER\*IN:** Grundschule Pantrings Hof | Tel. 02323 83833  
pantrings.herne@cityweb.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Elif Roßmannek | Barbara Thiel  
Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# MO | 23. März 2020

## Gesunde Ernährung für Jung und Alt

10:00 - 13:30 UHR

**ORT:** DRK-Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“  
Wohnbereich Flöz Luise

**THEMA:** Kindergartenkinder der evangelischen Kita Turmstraße besuchen Heimbewohner\*innen und bereiten ein ernährungsbewusstes Mittagessen zu und musizieren danach gemeinsam.

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

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Frau Pauly | Soz. Betreuung Altenhilfezentrum | Tel. 02325 969137 | d.pauly@drk-herne.de  
Frau Striecker | Einrichtungsleitung Kita | Tel. 02325 30580

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

## Ausstellung: MitGefühl & EmPathie

10:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Kontakt- und Informationszentrum Herne  
Schulstraße 67 (Ecke Vinckestraße) | 44623 Herne

**THEMA:** Wander-Ausstellung der Diakonischen Brüder- und Schwesternschaft Wittekindshof zu den Themen „Achtsamkeit, Mitgefühl, Resonanz, Spiritualität und Resilienz“. Die Ausstellung soll zum einen die christlichen Wurzeln und Bedeutungen des Konzeptes Mitgefühl zeigen.

Zum anderen soll deutlich werden, welche Verbindungen bestehen zu modernen Konzepten der Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) und Gestaltung von Beziehungen (Resonanz), die Prozesse des Denkens und insbesondere der Emotionen einbeziehen. Inzwischen werden die Konzepte des Mitgefühls und der Achtsamkeit in der Gesundheitsförderung Mitarbeitender in pflegerischen und sozialen Berufen eingesetzt.

**VERANSTALTER\*IN:** Diakonische Stiftung Wittekindshof | Kontakt- und Informationszentrum Herne | Schulstraße 67 (Ecke Vinckestraße) | 44623 Herne | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Blome | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Sturzprophylaxe

10:30 - 11:30 UHR

**ORT:** Feminin Fitness Herne UG  
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichtes.

**REFERENTIN:** Gaby von Bienert | Lehrerin für Fitness, Gesundheitsförderung + Prävention.

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

# MONTAG

## Gesund und fit in der Schule

### „Rennen, Sausen, Flitzen“ am Pantrings Hof

11:30 - 12:30 UHR

**ORT: Grundschule Pantrings Hof**

Eberhard-Wildermuth-Straße 43 | 44628 Herne

**THEMA:** Am Tag der Fitness können alle kleinen und großen Sportler\*innen der Grundschule Pantrings Hof sowie interessierte Besucher\*innen viele Runden sammeln und dabei ihre Ausdauer verbessern. Jede\*r Sportler\*in läuft so viel er/sie kann. Gemeinsam wollen wir einen Kilometer-Rekord für die ganze Schule aufstellen und dafür fleißig rennen, flitzen, sausen.

**REFERENT\*INNEN:** Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

**VERANSTALTER\*IN:** Grundschule Pantrings Hof

Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Elif Roßmannek | Barbara Thiel

Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## 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, Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

**REFERENT\*INNEN:** Stefan Dommer | Physiotherapeut  
Titilola Ayodele | Sport- und Bewegungstherapeut  
Inga Henning | Bewegungstherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:** St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNER:** Stefan Dommer | Tel. 02325 3745158

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Offenes Singen am Pestalozzi-Gymnasium

13:30 - 14:15 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium**

Raum 2.28 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Die Musical-AG und Klangakrobaten des Pestalozzi-Gymnasiums laden alle Interessierten zum offenen Singen ein.

**REFERENTEN:** Alexander Saeger | Andreas Engelkamp

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne

Tel. 02323 16 2213 | buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Alexander Saeger | Andreas Engelkamp  
(Pestalozzi-Gymnasium)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Aktueller Stand in der Hüft- und Knieendoprothetik - Sie fragen, das Endoprothetikzentrum Herne am St. Anna Hospital antwortet

14:00 - 15:30 UHR

**ORT: St. Anna Hospital Herne**

Konferenzraum 2 | 2. Obergeschoss | Hospitalstraße 19  
44649 Herne

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

**REFERENT:** Dr. Oliver Meyer | Chefarzt | Zentrum für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie | Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

**VERANSTALTER\*IN:** Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Elisabeth Gruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr St. Anna Hospital Herne

Tel. 02325 9862001 | zou@elisabethgruppe.de

**ANSPRECHPARTNER:** Dr. Oliver Meyer | Tel. 02325 9865047  
oliver.meyer@elisabethgruppe.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Offenes Kunst-Projekt am Pestalozzi-Gymnasium

14:15 - 15:45 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium**

Raum E32/E34 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Kunst-Lehrkräfte und Schüler\*innen des Pestalozzi-Gymnasiums laden alle Interessierten zur Mitarbeit an einem Kunst-Projekt ein. Das Thema wird kurz vor der Veranstaltung auf der Schulhomepage [www.pgherne.de](http://www.pgherne.de) bekannt gegeben.

**REFERENTEN:** Alexander Saeger und Andreas Engelkamp

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne

Tel. 02323 16 2213 | buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Jörg Schmid und Volker Gößling  
(Pestalozzi-Gymnasium)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Basketball mit Profis und Basketball-Abzeichen am Pestalozzi-Gymnasium

14:15 - 15:45 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium**

Raum E32/E34 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Bundesliga-Trainer\*innen und -Spieler\*innen des HTC spielen mit Interessierten Basketball und nehmen ihnen das Basketball-Abzeichen ab.

**REFERENT\*INNEN:** Bundesliga-Trainer\*innen und -Spieler\*innen des Herner Turn-Clubs

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne

Tel. 02323 16 2213 | buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER\*IN:** Emina Karic und Volker Gößling  
(Pestalozzi-Gymnasium)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Yoga

14:30 - 15:45 UHR

**ORT: St. Marien Hospital Eickel**

Bewegungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

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

**REFERENT:** Werner Koberstein | Gesundheits- und Krankenpfleger

**VERANSTALTER\*IN:** St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNER:** Werner Koberstein | Tel. 02325 3743200

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 3743200.

## Vorstellung der „Psychoedukation Sucht“

15:00 - 16:30 UHR

**ORT: St. Marien Hospital Eickel**

Medienraum | 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, Therapie und Behandlungsmöglichkeiten sowie Rückfallprävention. Das Angebot richtet sich an Betroffene, die Fachöffentlichkeit und Interessierte.

**REFERENTEN:** Marlon Mücke, Sozialarbeiter | Thomas Goldmann, Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut VDR anerkannt

**VERANSTALTER\*IN:** St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNER:** Marlon Mücke

Marlon.Muecke@elisabethgruppe.de | Tel. 02325 3740

Thomas Goldmann

Thomas.Goldmann@elisabethgruppe.de | Tel. 02325 3740

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# MO | 23. März 2020

## Bluthochdruck

15:00 - 16:00 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium**

Raum E32/E34 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Ärzt\*innen-/Patient\*innen-Seminar zum Thema Bluthochdruck.

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

**VERANSTALTER\*IN:** St. Anna Hospital Herne | Klinik für Innere Medizin Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**ANSPRECHPARTNER\*IN:** Bettina Käßner | Chefarztsekretariat  
Tel. 02325 9862102 | bettina.kaessner@elisabethgruppe.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Die Kunst zu entspannen – kreative Ideenwerkstatt

15:00 - 16:30 UHR

**ORT: Haus am Grünen Ring**

Wilhelmstraße 37 | 44649 Herne

**THEMA:** Der Kurs richtet sich an Kunstinteressierte, die Lust haben, in ruhiger, meditativer Atmosphäre unterschiedliche Kreativtechniken auszuprobieren. Sie lernen das Zentangle-Zeichnen, das Dot Painting sowie das Entwerfen eigener Mandalas und vieles mehr.

**REFERENT\*INNEN:** Kristina Kühne | Kunsttherapeutin  
Vanessa Kalfopulos | Ergotherapeutin

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

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Kristina Kühne | Tel. 02325 3745119  
Vanessa Kalfopulos | Tel. 02325 374 4000

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 374 5119 oder 02325 374 4000.

## Training zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur

15:00 - 19:00 UHR

**ORT: Bergmannstraße 28** | 44651 Herne

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

**REFERENTIN:** Frau Heinemann

**VERANSTALTER\*IN:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Kowalewski  
Tel. 02325 969500 | selbsthilfe@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## MONTAG

**Kochkurs für Kinder**

15:00 – 17:30 UHR

**ORT: Abenteuerspielplatz Hasenkamp**

Team Herne Mitte | Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

**THEMA:** Gesundes Kochen, regional und saisonal. Richtig einkaufen und zubereiten. Für Kinder von 8 bis 11 Jahren.**REFERENT:** Thomas Kieper | Erzieher**VERANSTALTER:** Thomas Kieper | Tel. 02323 44082  
thomas.kieper@herne.de**ANSPRECHPARTNER:** Thomas Kieper | Tel. 02323 44082  
thomas.kieper@herne.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Offenes Plenum „Selbsthilfe-Café“**

16:00 – 17:30 UHR

**ORT: Rathaus Wanne**

Ratssaal (Raum 30) | Rathausstraße 6 | 44649 Herne

**THEMA:** Im Rahmen der Veranstaltung wird über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert. Alle an der Selbsthilfe Interessierten sind herzlich eingeladen. Begleitet wird das Offene Plenum im Rahmen der Gesundheitswoche vom „Chor der schrögen Töne“.**REFERENT:** Dirk Stahl | Dipl.-Sozialarbeiter**VERANSTALTER\*IN:** Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)  
Tel. 02323 16 3636 | buez@herne.de**ANSPRECHPARTNER:** Dirk Stahl | Tel. 02323 16 3462  
dirk.stahl@herne.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**„Jedem Kind einen Apfel“****- Nachhaltige und gesunde Ernährung**

16:00 UHR

**ORT: Bürgersaal Eickel | Sud- und Treberhaus**

Eickeler Markt 1 | 44651 Herne

**THEMA:** Für die Leistungsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist, neben einer optimalen Auswahl der Lebensmittel, die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag von entscheidender Bedeutung. Durch eine ausgewogene Ernährung über den Tag verteilt können Sie Ihre Leistungskurve positiv beeinflussen. Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag mildern Leistungsabfälle zwischen den Hauptmahlzeiten.**REFERENTIN:** Frau Gembalies-Wrobel | Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW**VERANSTALTER\*IN:** Kommunales Bildungsbüro der Stadt Herne  
Tel. 02323 16 3713 | jan.schroeder@herne.de**ANSPRECHPARTNER:** Christian Kattenbeck  
Tel. 02323 16 3755 | christian.kattenbeck@herne.de  
Jan Schröder | Tel. 02323 16 3713 | jan.schroeder@herne.de**ANMELDUNG:** Erforderlich. Anmeldung bitte per E-Mail.**Leistungen der Pflegeversicherung**

16:00 – 17:30 UHR

**ORT: Home Instead Herne**

Castroper Straße 137 | 44628 Herne

**THEMA:** Vortrag zum Thema „Leistungen der Pflegeversicherung bei Pflegebedürftigkeit“.**REFERENT:** Patrick Globert | Pflegedienstleitung**VERANSTALTER:** Home Instead Herne | Tel. 02323 9889989  
herne@homeinstead.de**ANSPRECHPARTNER:** Patrick Globert  
patrick.globert@homeinstead.de**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.**Neues aus der Therapie  
des Migräne-Kopfschmerzes**

17:00 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum  
Hörsaal 1-3 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und Interessierte. Vorstellung der Therapiemöglichkeiten der Migräne, wann ist eine Impfung sinnvoll?**REFERENT:** Dr. Axel Münker | Leitender Arzt | Abteilung für Schmerz- und Palliativmedizin**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin, Schmerz- und Palliativmedizin, Abteilung für Schmerz- und Palliativmedizin**ANSPRECHPARTNERIN:** Silke Mokler-Weßler | Sekretariat  
Tel. 02323 4991414 | silke.wessler@elisabethgruppe.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Frauen / Männer-Fitness**

17:00 – 18:00 UHR

**ORT: Sportverein GEA Happel e. V.**

Südstraße 48 | 44625 Herne

**THEMA:** Multifunktionales-Fitness, Hockergymnastik, Angebot für Frauen / Männer ab 60 Jahren.**REFERENTIN:** Karin Kuhnke, Übungsleiterin B**VERANSTALTER:** Sportverein GEA Happel e. V.  
Tel. 0173 3085802 | info@svgeahappel.de**ANSPRECHPARTNERIN:** Karin Kuhnke | Tel. 02325 47016  
the.best.katy23@gmail.com**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Pilates für Anfänger**

17:00 – 18:00 UHR

**ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet**

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

**THEMA:** Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das sowohl Kraftübungen, als auch Dehnungsübungen beinhaltet und dabei gezielt die Atmung miteinbezieht.**Ziele:**

- Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
  - Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung
  - Kräftigung der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens
  - Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination
- Durch die fließenden Bewegungen werden Verspannungen gelöst, sodass Körper und Geist wieder im Einklang sind. Maximal 10 Teilnehmer\*innen.

**REFERENTIN:** Janine Kipnich | Sport- und Bewegungstherapeutin**VERANSTALTER\*IN:** Rheumazentrum Ruhrgebiet**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Herbold | Tel. 02325 592751  
zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 592751 oder per E-Mail an zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de.**Sport-Treff für Menschen mit Behinderungen**

17:30 – 19:00 UHR

**ORT: Sporthalle der Südschule**

Plutostraße | 44651 Herne (Röhlinghausen)

**THEMA:** Ob Ballspielen, Turnen oder Tanzen: Hauptsache regelmäßig in Bewegung bleiben. In einer Gruppe mit Gleichgesinnten macht es einfach mehr Spaß!**REFERENT:** Max Fischer**VERANSTALTER\*IN:** Diakonische Stiftung Wittekindshof | Kontakt- und Informationszentrum (KIZ) | Schulstraße 67 | 44623 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Blome | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Gesunde Ernährung**

17:30 UHR

**ORT: Akademie Mont-Cenis**

Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

**THEMA:** Wie definieren wir „gesund“? Was verstehen wir unter „Ernährung“? Wie gesund ist unsere Ernährung und wenn ja, für wen und wie viel davon?**REFERENT:** Hossein Fayazpour, Pionier nachhaltiger, gesundheitsfördernder Ernährung, Bio-Koch und Geschäftsführer Vitale Lunchbox gGmbH aus Karlsruhe**VERANSTALTER\*IN:** we-house Herne**ANSPRECHPARTNER:** Alex Timm | Tel. 02323 3689363  
herne@we-house.life**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## MO | 23. März 2020

**Pain Free**

17:30 – 18:30 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Anspannung, Entspannung und Dehnung von schmerzhaft verspannten Muskeln.**REFERENTIN:** Regina Roos | Fitnesstrainerin | Heilpraktikerin**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.**„Das ist genauso normal wie Kaugummi kauen ...“**

18:00 – 19:30 UHR

**ORT: Familien- und Schulberatungsstelle Herne**

Wilhelmstraße 88 | 44649 Herne

**THEMA:** Eltern stärken, Kinder und Jugendliche stärken: darum geht es im Workshop, den die psychosoziale Beratungsstelle für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt des Vereins Rosa Strippe in Kooperation mit der Familien- und Schulberatungsstelle Herne anbietet.

Der Workshop richtet sich an Eltern, deren Kinder lesbisch, schwul, bisexuell oder trans\* sind. Welche Stärkung brauchen Eltern? Welche Stärkung können Eltern Kindern und Jugendliche geben, um selbstbewusst und selbstbestimmt aufzuwachsen? Diese Fragen und allen Fragen, die die Eltern mitbringen, widmen sich die beiden Teamer\*innen des Abends: Markus Chmielorz, Pädagoge und systematischer Therapeut/Familientherapeut (Rosa Strippe e. V.) und Babara Syrée, Sozialarbeiterin und systematische Familientherapeutin (Familien- und Schulberatungsstelle Herne). Mit einem fachlichen Input und offenen Gesprächsrunden gestalten die beiden den Abend. Wir verstehen unterschiedliche sexuelle und geschlechtliche Identitäten als Chancen für Familien, vielfältig zu leben und zu lieben – auch wenn es beim Erwachsenwerden eine Herausforderung für alle Beteiligten ist zu verstehen, dass Kinder sich anders entwickeln, als Eltern es vielleicht erwarten.

**REFERENT\*IN:** Markus Chmielorz | Pädagoge und systematischer Therapeut/Familientherapeut (Rosa Strippe e. V.) und Barbara Syrée | Sozialarbeiterin und systematische Familientherapeutin (Familien- und Schulberatungsstelle Herne)**VERANSTALTER\*IN:** Rosa Strippe e. V. | Kortumstraße 143  
44787 Bochum | Tel. 0234 19446 | info@rosastrippe.de**ANSPRECHPARTNER:** Markus Chmielorz | Tel. 0234 6404621  
mchmielorz@rosastrippe.de**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per Telefon unter 0234 19446 oder E-Mail an info@rosastrippe.de.

# MONTAG

## Frauen-Fitness

18:00 – 19:00 UHR

**ORT: Sportverein GEA Happel e. V.**

Südstraße 48 | 44625 Herne

**THEMA:** Multifunktionales-Fitness (für Diabetikerinnen geeignet), Angebot für Frauen ab 50 Jahren.

**REFERENTIN:** Dorothee Jaresch-Schulte, Übungsleiterin B

**VERANSTALTER:** Sportverein GEA Happel e. V.  
Tel. 0173 3085802 | info@svgeahappel.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Jaresch-Schulte | Tel. 0172 3084165  
d.jaresch-schulte@web.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Entspannung im LAGO

18:00 – 20:00 UHR

**ORT: LAGO** | Am Ruhmbach 2 | 44627 Herne

**THEMA:** Entspannung, Klangschalen-Meditation, Duftreise.

**REFERENTINNEN:** Anke Spengler | Isabell Vöpel

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Bernacki | Tel. 02323 969 150  
bernacki@gysenberg.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 969150.

## Kinderwelt ist Bewegungswelt!

### Bewegte Kindheit in Herne gestalten

18:00 – 19:30 UHR

**ORT: Quartierstreffpunkt der WHS**

Flottmannstraße 1 | 44625 Herne

**THEMA:** Bewegung ist der Schlüssel der kindlichen Entwicklung und des Lernens, wie zahlreiche aktuelle Studien belegen. Die Anwesenden erhalten Antworten auf häufig gestellte Fragen wie: Welche Bedeutung und welchen Nutzen haben Bewegung, Spiel und Sport. Ebenso Hinweise, wo Kinder angemessene Angebote finden. Zielgruppe: Erzieher\*innen, Eltern, Großeltern Art der Veranstaltung: Vortragsabend.

**REFERENT:** Dr. Klaus Balster | Sportpädagoge und Psychologe

**VERANSTALTER:** Stadtsportbund Herne | Bahnhofstraße 143  
44623 Herne | Tel. 02323 53693 | info@ssb-herne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Frank Stieglitz | Tel. 02323 957098  
frank.stieglitz@ssb-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per E-Mail unter petra.herrmann-kopp@ssb-herne.de.

## #sayyestoyourself

18:00 – 20:00 UHR

**ORT: Abenteuerspielplatz Hasenkamp**

Team Herne-Mitte | Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

**THEMA:** #sayyestoyourself. Hast Du Lust Dich mit DIR und deinen eigenen Schönheitsvorstellungen auseinander zu setzen? Möchtest Du mehr als nur Likes bei Insta? In diesem Workshop hast Du die Chance unperfekt perfekt zu sein! Ein Workshop für Mädchen von 13-16 Jahren.

**REFERENTIN:** Nadine Grichel | M.A. Soziale Arbeit

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

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Futsal

18:30 – 19:30 UHR

**ORT: Turnhalle Grundschule Börsinghauser Straße**

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: Kinder und Jugendliche. Futsal ist die vom Weltfußballverband FIFA anerkannte Variante des Hallenfußballs. Ziel ist es, eine altersgerechte Spielform für Kinder zu entwickeln. Spielen und Spaß haben.

**REFERENTEN:** Jan Lankeit | Sven Pforr | Trainer

**VERANSTALTER:** Turnverein Börnig/Sodingen  
Castroper Straße 184 | 44627 Herne | Tel. 02323 33244  
info@tbs-herne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Sven Pforr | Tel. 02323 1379524

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch.

# MO | 23. März 2020

## Tabata

18:30 – 19:00 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.

**REFERENTIN:** Abir Hadada

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Step Einsteiger

19:00 – 20:00 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Gelenkschonendes Ausdauer- und Koordinationstraining zur Förderung der Fettverbrennung und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

**REFERENTIN:** Abir Hadada

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Badminton

20:00 – 22:00 UHR

**ORT: Turnhalle Grundschule  
Flottmannstrasse Herne**

Hölkeskampring 2 (Eingang Flottmannstraße) | 44625 Herne

**THEMA:**

Frauen und Männer ab 16 Jahren.

**REFERENT:**

Andreas Mielke | Übungsleiter

**VERANSTALTER:**

Turnverein Börnig/Sodingen  
Castroper Straße 184 | 44627 Herne  
Tel. 02323 33244 | info@tbs-herne.de

**ANSPRECHPARTNER:**

Andreas Mielke | Tel. 02323 63340

**ANMELDUNG:**

Erforderlich. Bitte telefonisch.

**BARMER**

**Die größte Freiheit wäre  
eine App mit allen Services.  
Gedacht, gemacht:  
die BARMER-App.**

Mit der BARMER-App einfach die Krankschreibung abfotografieren und hochladen oder die BARMER über das persönliche Postfach schnell und sicher kontaktieren. Im Gesundheitsmanager das digitale Zahnbonusheft nutzen oder alle Vorsorgetermine und seinen Impfschutz im Blick haben – auch vor Reisen. All das und viele weitere Online-Services jetzt in einer App.  
Mehr Infos unter: [www.barmer.de/barmer-app](http://www.barmer.de/barmer-app)

## Naturheilpraxis Körper wie Seele

### Elisabeth Strüber

- Heilpraktikerin -

**Therapieangebote:**

- Neuraltherapie
- Lasertherapie
- Infusionen (Base / Vitamin C)
- Orthomolekulare Nährstoffe
- Mikrobiom / Darmsanierung
- Entspannung / Massage

**Behandlungsschwerpunkte:**

- Schmerztherapie
- Narben und Wundheilung
- Infektanfälligkeit
- Burn out
- Verdauungsbeschwerden
- Vitamin D Prophylaxe

**Jobststraße 35  
44629 Herne**

**Telefon: 02323 399 4 399  
Mobil: 0177 56 22 7 44**

**Termine für ein  
Erstgespräch nach  
Vereinbarung.**

# DIENSTAG

## Körperscan mit Haltungsanalyse

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN  
TERMINE NACH VEREINBARUNG

**ORT:** Orthopädie-Schuhtechnik Zänker  
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

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

**REFERENT\*IN:** Andreas Zänker | Stephanie Müller

**VERANSTALTER\*IN:** Orthopädie Zänker

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

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Per Telefon oder E-Mail.

## Sportangebot „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“

08:45 - 09:45 UHR + 10:00 - 11:00 UHR

**ORT:** Volkshaus Röhlinghausen  
Am alten Hof 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Sportangebot für Erwachsene ab ca. 40 Jahren (besonders geeignet für Senior\*innen). Die Teilnehmer\*innen bekommen viele nützliche Anregungen, die dabei helfen, den Rücken zu Hause und/oder am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs geeignet. Die Teilnehmer\*innen lernen, den Rücken stark zu machen, den Körper in Balance zu bringen und seinen Bewegungsradius zu vergrößern.

Die gelenkschonende Wirbelsäulengymnastik stabilisiert den Rücken und hilft dabei, Verspannungen zu lösen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Sie sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch die individuelle Situation des Teilnehmenden im Mittelpunkt.

**REFERENTIN:** Dagmar Ambrus | zertifizierte Trainerin

**VERANSTALTER\*IN:** Sportbildungswerk Herne e. V.  
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Petra Hermann-Kopp | Tel. 02323 9192385  
petra.hermann-kopp@ssb-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

## Seh-Beratung

09:00 – 18:30 UHR

**ORT:** Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

**THEMA:** Präziser 3D-Sehtest und Beratung zur Sehverbesserung mit Brillen und Kontaktlinsen.

**REFERENT:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik Stefan Tönnies

**VERANSTALTER\*IN:** Haus der Optik | www.hausderoptik.de

**ANSPRECHPARTNER:** Dip.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies  
Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesunde Festivalvorbereitung

09:00 – 18:30 UHR

**ORT:** BARMER | Westring 295 | 44629 Herne

**THEMA:** Tipps und Tricks für eine sorglose Festivalteilnahme z. B. Notfallset, ausreichende Wasseraufnahme – faltbare Trinkflasche.

**VERANSTALTER\*IN:** BARMER | Tel. 0800 33300 4503551  
patrick.schaefer@barmer.de

**ANSPRECHPARTNER:** Patrick Schäfer

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Ausstellung: MitGefühl & EmPathie

10:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Kontakt- und Informationszentrum Herne  
Schulstraße 67 (Ecke Vinckestraße) | 44623 Herne

**THEMA:** Wander-Ausstellung der Diakonischen Brüder- und Schwesternschaft Wittekindshof zu den Themen „Achtsamkeit, Mitgefühl, Resonanz, Spiritualität und Resilienz“.

Die Ausstellung soll zum einen die christlichen Wurzeln und Bedeutungen des Konzeptes Mitgefühl zeigen.

Zum anderen soll deutlich werden, welche Verbindungen bestehen zu modernen Konzepten der Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) und Gestaltung von Beziehungen (Resonanz), die Prozesse des Denkens und insbesondere der Emotionen einbeziehen. Inzwischen werden die Konzepte des Mitgefühls und der Achtsamkeit in der Gesundheitsförderung Mitarbeitender in pflegerischen und sozialen Berufen eingesetzt.

**VERANSTALTER\*IN:** Diakonische Stiftung Wittekindshof  
Kontakt- und Informationszentrum Herne | Schulstraße 67 (Ecke Vinckestraße) | 44623 Herne | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Blome | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Fit in den Frühling -

### Wir machen einen Obstsalat mit allen Sinnen

10:00- 11:30 UHR

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

**THEMA:** Wir laden ein zum gemeinsamen Zubereiten eines gesunden Frühstücks. Wir schmecken, riechen, fühlen die Lebensmittel. Wir ernähren uns mit allen Sinnen und machen uns das Essen bewusst. Wir basteln ein Minirezeptbuch.

**REFERENTIN:** Larissa Sachweh

**VERANSTALTER\*IN:** Grundschule Börsinghauser Straße  
Tel. 02323 35438 | gsboersinghauserst.@t-online.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Larissa Sachweh | Tel. 02323 35438

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

## Muskelaufbau hält fit und gesund

10:30 - 12:00 UHR

**ORT:** DRK-Altenhilfezentrum  
Tagespflege | Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**THEMA:** Training zum Muskelaufbau im Sitzen mit Gewichten als Sturzprophylaxe für Menschen ab 50 Jahren.

**REFERENT:** Dirk Schade

**VERANSTALTER\*IN:** DRK Tagespflege  
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**ANSPRECHPARTNER:** Dirk Schade | d.schade@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 969450.

## Gesunde und faire Köstlichkeiten zum Mittag im „Treffpunkt Quartier“ Herne-Mitte

11:30 - 13:30 UHR

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

**THEMA:** Wie ernähre ich mich gesund und fair? Was kann ich überhaupt noch essen? Ist gesund und fair nicht viel zu teuer? Darf ich noch Fleisch essen? Fragen über Fragen, die wir gerne mit Ihnen bei einer gemeinsamen Mittagsmahlzeit erörtern möchten.

**REFERENTINNEN:** Katja Kern | Ulrike Lange | Rita Ludwig und Jutta Strerath

**VERANSTALTER\*IN:** Kornmühle Naturkost GmbH  
Viktor-Reuter-Straße 13 | 44623 Herne | Tel. 02323 54989

Koethers&Röttches  
Bebelstraße 18 | 44623 Herne | Tel. 02323 147670

Quartiersbüro Herne-Mitte  
Viktor-Reuter-Straße 1 | 44623 Herne | Tel. 02323 92960934

Weltladen Esperanza  
Freiligrathstraße 19 | 44623 Herne | Tel. 02323 52681

**ANSPRECHPARTNERIN:** Rita Ludwig | Tel. 02323 92960 934  
r.ludwig@caritas-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# DI | 24. März 2020

## Instrumenten-Karussell am Pestalozzi-Gymnasium

13:30 - 14:15 UHR

**ORT:** Pestalozzi-Gymnasium  
(Raum 2.28) | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Musik-Lehrkräfte und Schüler\*innen des Pestalozzi-Gymnasiums laden alle Interessierten dazu ein, verschiedene Instrumente auszuprobieren.

**REFERENTEN:** Alexander Saeger | Andreas Engelkamp

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne  
Tel. 02323 16 2213 | buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Alexander Saeger | Andreas Engelkamp  
(Pestalozzi-Gymnasium)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Selbsthilfegruppe für Parkinsonerkrankte

14:00 - 15:00 UHR

**ORT:** DRK-Haus | Hartkortstraße 29 | 44652 Herne

**THEMA:** Mit Parkinson nicht allein sein! Sie sind von der Parkinsonschen Krankheit betroffen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sich unserer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Jeden Dienstag zwischen 10:30 und 12:00 Uhr können Sie uns im Rotkreuzhaus an der Hartkortstraße 29 antreffen.

Das Leben mit dieser chronischen Krankheit ist eine große Herausforderung. Daher kann es hilfreich und sinnvoll sein, die Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Hier können Sie eigene Erfahrungen mit anderen Parkinson-Betroffenen austauschen und bessere Kenntnisse über die Erkrankung gewinnen. In der Gemeinschaft mit anderen Erkrankten können Sie den nötigen Rückhalt dafür finden, sich mit der Krankheit zurecht zu finden und immer wieder neuen Lebensmut zu schöpfen - Gemeinschaft hilft!

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

**REFERENT:** Herr Leonard

**VERANSTALTER:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Kowalewski | Tel. 02325 969500  
selbsthilfe@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## DIENSTAG

**Embrace yourself - sich mögen, wie man ist**

14:00 - 17:00 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium**

Raum 2.17 | Harpener Weg 6 | 44629 Herne

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

Der Workshop richtet sich an Mädchen ab der 7. Klasse und Frauen.

**REFERENTINNEN:** Frau Plenge-Rienäcker | Beratungslehrerin  
Frau Schrader-Teichwart | Sonderpädagogin  
Frau Wichmann | Schulsozialarbeiterin

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6  
44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Ivonne Plenge-Rienäcker | Gabi Wichmann  
(Pestalozzi-Gymnasium)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Die Zukunft geht uns alle an**

14:00 - 16:00 UHR

**ORT: Familienzentrum St. Joseph**

Agnesstraße 6 | 44652 Herne

**THEMA:** Die Zukunft geht uns alle an, mich und dich und jeder-mann. Sie zu erhalten ist nur richtig und uns Kindern wirklich wichtig. Müll gehört nicht in eine Tonne – ihn zu trennen ist eine Wonne. Aus Altem kann man neues gestalten und helfen die Welt für uns bunt zu erhalten. Zielgruppe: Kinder zwischen drei und sechs Jahren.

**VERANSTALTER\*IN:** Familienzentrum St. Joseph

**ANSPRECHPARTNERIN:** Ute Spahn | Tel. 02325 77969  
st.joseph.fz@googlemail.com

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per Telefon unter 02325 77969.

**Grüne Frühjahrsdekoration - nachhaltiges Design verbindet**

15:00 - 17:00 UHR

**ORT: Caritasverband Herne e. V.**

Castroper Straße 66 | 44629 Herne

**THEMA:** Durch Upcycling wird aus Altem etwas Neues - und so sollen entbehrliche Gegenstände in unserem Angebot kreativ umgestaltet werden und durch blühende Frühjahrsdekorationen einen neuen und nachhaltigen Nutzen erhalten. Während unseres Angebotes haben Sie zudem die Möglichkeit, den Standort „Castroper Straße“ des Caritasverbandes Herne e. V. kennenzulernen. Dabei bekommen Sie Einblicke in die Arbeit der „PERSPEKTIVE leben“, einer Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychosozialen Problemlagen und für deren Angehörige, sowie in die „EINZIGWARE PERSPEKTIVE“, eine Arbeitsgelegenheit für Menschen, die auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß fassen möchten.

**VERANSTALTER:** Caritasverband Herne e. V. | Kontakt- und Beratungsstelle „Perspektive leben“ | Arbeitsgelegenheit „EINZIGWARE PERSPEKTIVE“

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Natalia Keller | Daniela Engelbracht  
Khalid Dafoune

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 92960952 oder 0176 19928099 oder per E-Mail an kub-perspektive@caritas-herne.de oder perspektive@caritas-herne.de

**Aktionstag der Älteren**

15:00 - 18:00 UHR

**ORT: Kulturzentrum Herne**

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Ziel dieses traditionellen Aktivtages im LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in HERNE!“ ist es, alle Bürger\*innen zu mehr Bewegung zu motivieren. Bewegung, Spiel und Sport helfen, den Alltag gesund und aktiv zu gestalten und tragen zu einer besseren Lebensqualität bei. Besonders die Themenfelder Kräftigung, Beweglichkeit, Sinnesorientierung und Sturzprophylaxe werden umfassend angesprochen. Kompetente Übungsleiter\*innen aus Herner Sportvereinen geben praktische Anregungen in diesen Bereichen. Mitmachangebote motivieren, Bewegungs- und Sportangebote auszuprobieren. Informationen über das vielfältige Angebotsspektrum der Herner Sportvereine laden zu regelmäßiger Bewegung ein.

**REFERENT:** Hans-Peter Karpinski | Vorsitzender des Stadtsportbund Herne

**VERANSTALTER:** Stadtsportbund Herne | Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 53693 | info@ssb-herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Elke Edlinger | Tel. 02323 9180630  
elke.edlinger@ssb-herne.de | dienstags von 14:00 - 18:00 Uhr

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Anmeldungen bitte an Frau Elke Edlinger oder über die Herner Sportvereine. Der Eintritt beträgt 9 €, darin ist ein Kaffee- und Kuchengedeck enthalten.

DI | **24. März 2020****Information, Beratung und Anmeldung zum Bildungsurlaub 2020: Gesundheit im Beruf und Alltag**

15:00 - 18:00 UHR

**ORT: VHS | Kulturzentrum**

Raum 116 | Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Die VHS Herne und die Diakonische Stiftung Wittekindshof helfen Menschen mit Lernschwierigkeiten auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit. Hierzu gibt es auch in diesem Jahr vom 20. - 24.04.2020 eine Woche Bildungsurlaub, diesmal zum Thema: Gesundheit im Beruf und Alltag. Der Bildungsurlaub ist konzipiert für Beschäftigte der wewole und anderer Institutionen. Auch Menschen, die noch Arbeit suchen, können mitmachen. Während der heutigen Veranstaltungen können Fragen zu den persönlichen Voraussetzungen, zu den Inhalten und zum Ablauf des Bildungsurlaubs geklärt werden.

**REFERENTINNEN:** Elisabeth Schlüter | Programmbereichsleiterin  
Dorothee Blome | Bereichsleitung Kontakt- und Informationszentrum Wittekindshof

**VERANSTALTER\*IN:** VHS | Kulturzentrum  
Tel. 02323 16 2841 | elisabeth.schlueter@herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Elisabeth Schlüter | Programmbereichsleiterin  
Tel. 02323 16 2841 | elisabeth.schlueter@herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Das alternde Immunsystem**

15:00 - 15:30 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**

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

**THEMA:** Die Veranstaltung beschreibt die Veränderungen in unserem Immunsystem mit dem Alter sowie die daraus erwachsenden Konsequenzen.

**REFERENTIN:** Prof. Dr. Nina Babel | Leiterin des Zentrums für Translationale Medizin, Medizinische Klinik I

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

**ANSPRECHPARTNERIN:** Barbara Grodeck | Chefarztsekretariat  
Tel. 02323 499 1671 | barbara.grodeck@elisabethgruppe.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.



**Gesundheit nur für die Frau im neu eröffnetem Feminin Fitness Club**

**Hinter unseren Türen erwarten Sie ein gemütlicher und moderner Premiumclub.**

**Wir bieten Ihnen ein umfassendes Programm um Ihre Gesundheit zu stärken. Dabei stehen das Herz-Kreislauf-Training, die Kräftigung der Muskulatur und die Entspannung im Vordergrund.**

**Wir freuen uns, Sie in unserem Club begrüßen zu dürfen.**

# DIENSTAG

## „Familien hoch hinaus“ - Eltern-Kind-Nachmittag / Klettern- Spiele- Picknick

15:00 – 18:00 UHR

**ORT: Hochseilgarten Unser Fritz 2/3**

Dorstener Straße | Zur Künstlerzeche | 44653 Herne

**THEMA:** Das Klettern- und Bewegungsangebot auf der Spielfläche Unser Fritz 2/3 richtet sich an Kinder von 6-12 Jahren und deren Eltern. Ziel ist es, aktiv zu werden, gemeinschaftlich Bewegung und Spaß zu fördern, dem „Alltag zu entfliehen“, Chancen und Grenzen zu erkennen und sich gegenseitig zu unterstützen, zu stärken/motivieren und zu vertrauen.

**VERANSTALTER\*IN:** Kinder- Jugend- und Kulturzentrum „Der Heisterkamp“ | Heisterkamp 62 | 44652 Herne  
Tel. 02323 375591 | Facebook: „Der Heisterkamp Eickel“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Alexandra Tisch | Tel. 02323 375591  
alexandra.tisch@herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Anmeldevordrucke sind ab dem 16.03.2020 während der Öffnungszeiten im Heisterkamp erhältlich.

## Aus alt wird neu

15:00 – 17:00 UHR

**ORT: Städtisches Spielezentrum**

Jean-Vogel-Straße 17 | 44625 Herne

**THEMA:** Ideen zum Upcycling: Kinder zwischen 6 und 12 Jahren können aus Tetrapacks tolle Aufbewahrungsboxen herstellen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

**REFERENTIN:** Susanne Klaus

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | Jugendförderung/Städtisches Spielezentrum | Tel. 02323 460418 | info-spz@spielezentrum.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Klaus | Tel. 02323 460418  
s.klaus@spielezentrum.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Update yourself

15:30 UHR

**ORT: Stadtteilzentrum Pluto**

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

**THEMA:** Wie viel Zeit verbringst du täglich am Handy und kannst du dir ein Leben ohne Handy überhaupt noch vorstellen? Wie schaffst du es, dich sicher und selbstbestimmt im Internet zu bewegen? Diesen und vielen weiteren Fragen werden wir im Workshop „Update yourself“ auf den Grund gehen.

Wir freuen uns auf einen offenen Austausch zum Thema Handy-nutzung, gesunder Konsum und Sicherheit im Netz. Dieses Angebot richtet sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14-27 Jahren.

**REFERENTIN:** Carolin Jaskowiak | Erzieherin

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne - Jugendförderung - Team Wanne

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Workout für flinke Finger und geschickte Hände

15:30 - 16:30 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**

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

**THEMA:** An verschiedenen Stationen können Sie ein Potpourri an Übungen ausprobieren, um Geschicklichkeit, Handkraft, Sensibilität und Beweglichkeit des wichtigsten Werkzeugs - der Hand - zu fördern.

**REFERENTIN:** Elena Schulte-Middelmann | Ergotherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik

**ANSPRECHPARTNERIN:** Rezeption des Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik  
Tel. 02323 499 1430

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 499 1430.

## Neues zum Bluthochdruck

15:30 – 16:00 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**

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

**THEMA:** Die Veranstaltung beschreibt den heutigen Wissensstand zur Entstehung und Behandlung des Bluthochdrucks. Es gibt Unterschiede zwischen Mann und Frau.

**REFERENT:** Prof. Dr. Timm Westhoff | Direktor, Medizinische Klinik I

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

**ANSPRECHPARTNERIN:** Barbara Groddeck | Chefarztsekretariat  
Tel. 02323 499 1671 | barbara.groddeck@elisabethgruppe.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Was tun gegen Heuschnupfen? Schulmedizin oder Naturheilverfahren?

15:30 – 17:00 UHR

**ORT: Naturheilpraxis Holsterhausen**

Ursula Bien | Bielefelder Straße 107 | 44625 Herne-Holsterhausen

**THEMA:** Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland hat Heuschnupfen. Menschen mit einer solchen Pollenallergie sehen dem Frühling mit gemischten Gefühlen entgegen. Während sich alle Anderen daran erfreuen, dass die Natur grünt und blüht, haben Heuschnupfenallergiker eine verstopfte Nase, juckende Augen oder quälenden Husten. Viele Pollenallergiker\*innen leiden wochenlang und verbringen ihre Freizeit ungewollt in Innenräumen. Fast jede\*r dritte Heuschnupfenpatient\*in entwickelt zusätzlich ein allergisches Asthma. Fachleute sprechen vom „Etagenwechsel“.

Weshalb erkranken heute so viele Menschen an Heuschnupfen? Warum sind die Fallzahlen in den letzten Jahren überhaupt angestiegen? Wie kann man sich selbst oder seine Kinder vor Heuschnupfen schützen? Welche Therapien gegen die Pollenallergie bietet die Schulmedizin, welche die Naturheilkunde? Kann eine Ernährungsumstellung von dem lästigen Schniefen befreien?

Ursula Bien, Biologin und Heilpraktikerin, erklärt in ihrem Vortrag die medizinischen Hintergründe von Heuschnupfen und stellt verschiedene schulmedizinische, naturheilkundliche und ernährungsmedizinische Therapieansätze gegen das lästige Übel Heuschnupfen vor.

**REFERENTIN:** Ursula Bien | Heilpraktikerin und Diplom-Biologin

**VERANSTALTER\*IN:** Naturheilpraxis Holsterhausen

**ANSPRECHPARTNERIN:** Ursula Bien | Tel. 02325 6389658

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 6389658.

# DI | 24. März 2020

## Betriebliche Gesundheitsförderung

15:30 – 16:15 UHR

**ORT: VHS Herne | Kulturzentrum**

Raum 64 (EG) | Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Gesundheitsförderung als Win-Win-Ansatz für Betriebe und Beschäftigte. Ziele, Schwerpunkte, Impulse, Vortrag.

**REFERENTIN:** Inga Mühlenbrock

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | VHS | Wilhelmstraße 37 | 44649 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Inga Mühlenbrock | Tel. 02323 16 3426  
inga.muehlenbrock@herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Das Gamma Knife - Tumoren mit dem Strahlenmesser unblutig zerstören

16:00 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**

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

**THEMA:** Vortrag über Präzisionsstrahlentherapie für Patient\*innen und Angehörige sowie niedergelassene Ärzt\*innen.

**REFERENT:** Prof. Dr. Jan Boström | Oberarzt  
Klinik für Strahlentherapie und Radio-Onkologie

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Klinik für Strahlentherapie und Radio-Onkologie

**ANSPRECHPARTNERIN:** Beatrix Jansen | Sekretariat | Tel. 02323 4991531 | strahlentherapie@marienhospital-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Cholesterin und Arteriosklerose

16:00 – 16:30 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**

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

**THEMA:** Herz-Kreislaufkrankungen sind weiterhin die häufigste Todesursache in Industrieländern. Die Blutfette spielen dabei eine entscheidende Rolle. Die Veranstaltung informiert über Zusammenhänge und Behandlungsmöglichkeiten.

**REFERENT:** Dr. Frederic Bauer  
Leitender Oberarzt | Medizinische Klinik I

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

**ANSPRECHPARTNERIN:** Barbara Groddeck | Chefarztsekretariat  
Tel. 02323 499 1671 | barbara.groddeck@elisabethgruppe.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.



**WEIL IHRE HÄNDE WICHTIGERES ZU TUN HABEN, ALS SICH VOR DEM SPORT ZU DRÜCKEN.**

**Mehr rausholen.**  
Aktiv und gesundheitsbewusst? Sichern Sie sich jetzt bis zu 150 Euro jährlich mit dem IKK Bonus. Mehr Infos unter [www.ikk-classic.de/bonus](http://www.ikk-classic.de/bonus)

## DIENSTAG

**Walk in the park**

16:00 UHR

**ORT: DRK-Haus am Flottmannpark (Treffpunkt)****THEMA:** Ein Spaziergang durch den Flottmannpark mit Alexander Vogt.**REFERENT:** Alexander Vogt**VERANSTALTER\*IN:** DRK-Haus am Flottmannpark  
Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne**ANSPRECHPARTNER:** Herr Wewers | Tel. 02325 9695803  
m.wewers@drk-herne.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Stressreduktion und Entspannungstechniken**

16:15 – 17:45 UHR

**ORT: VHS Herne | Kulturzentrum**

Raum 209 (2. Etage) | Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Workshop mit Übungen zur Einführung ins Thema, das zunehmend alle Berufsfelder betrifft. Bitte bequeme Kleidung und ggf. Wollsocken mitbringen.**REFERENTIN:** Carina Weisenstein**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | VHS | Wilhelmstraße 37  
44649 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Inga Mühlenbrock | Tel. 02323 16 3426  
inga.muehlenbrock@herne.de**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 16 2920 oder über Frau Mühlenbrock.**Wenn das Essen schwer im Magen liegt – Vom Hausmittel bis zum Magenschrittmacher**

16:30 – 17:00 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Hörsaal 3  
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne**THEMA:** Der Vortrag richtet sich an Patient\*innen mit nahrungsabhängigen Bauchbeschwerden. Es werden mögliche Ursachen erläutert und sinnvolle Untersuchungen beschrieben. Ausführlich wird auf Therapiemöglichkeiten eingegangen: vom einfachen Hausmittel bis zum Magenschrittmacher.**REFERENT:** Dr. Johannes Schweinfurth | Leitender Arzt der Abteilung für Gastroenterologie | Medizinische Klinik I**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum**ANSPRECHPARTNERIN:** Barbara Grodeck | Chefarztsekretariat  
Tel. 02323 499 1671 | barbara.grodeck@elisabethgruppe.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.**

16:30 - 18:00 UHR

**ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße** | Königstraße 25 | 44652 Herne**THEMA:** Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.**REFERENT\*INNEN:** Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | Friedgrasstraße 63  
44652 Herne**ANSPRECHPARTNER:** Volker Gößling | Tel. 0177 2227991  
Volker.Goessling@DSC-Judo.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Eurythmie - Über Bewegung zu Konzentration und Entspannung**

16:45 - 17:45 UHR

**ORT: Familienbildungswerk Treffpunkt Eickel**

Reichsstraße 66 | 44651 Herne

**THEMA:** Mit ihren rhythmischen und fließend-harmonischen Bewegungen bietet die Eurythmie eine wohltuende Möglichkeit, auf seelisch-geistiger und körperlicher Ebene stärkende und aufbauende Kräfte in sich zu mobilisieren. Durch einen achtsamen Umgang mit den eigenen Impulsen und der auf den Umkreis gerichteten Aufmerksamkeit kann sich eine schwingende Mitte zwischen außen und innen bilden.

Da die Übungen auch alleine zuhause ausgeführt werden können, bieten sie eine Möglichkeit zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mit. Sollten Sie in Ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sein, so werfen Sie noch einen Blick auf die Eurythmieveranstaltung in der Seniorenresidenz Curanum.

**REFERENTIN:** Susanne Fass  
Heileurythmistin / Eurythmietherapeutin**VERANSTALTERIN:** Susanne Fass | Eurythmietherapeutin  
Eickeler Bruch 141 | 44652 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Fass | Tel. 02325 34243  
susanne.fass@web.de**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 34243 oder per E-Mail an susanne.fass@web.de. Anmeldeschluss ist der 22. März 2020.**Was tun bei Luftnot und Husten und was sind die möglichen Ursachen?**

17:00 – 17:30 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Hörsaal 3  
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne**THEMA:** Was sind die möglichen Ursachen bei Husten und Luftnot? Die Veranstaltung informiert über die häufigsten Ursachen.**REFERENT:** Dr. Simon Wang | Leitender Oberarzt  
Abteilung Pneumologie | Medizinische Klinik I**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum**ANSPRECHPARTNERIN:** Barbara Grodeck | Chefarztsekretariat  
Tel. 02323 499 1671 | barbara.grodeck@elisabethgruppe.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Reha-Sport**

17:00 – 18:00 UHR

**ORT: Sportverein GEA Happel e. V.**

Südstraße 48 | 44625 Herne

**THEMA:** Rehabilitationssport, Krebsnachsorge, Orthopädie, Angebot für Frauen / Männer.**REFERENTIN:** Julia Zeinalova | Sportdozentin**VERANSTALTER:** Sportverein GEA Happel e. V.  
Tel. 0173 3085802 | info@svgeahappel.de**ANSPRECHPARTNERIN:** Julia Zeinalova | Tel. 0162 8777768  
julia.zeinalova@freenet.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Hockergymnastik mit dem Theraband**

18:00 – 19:00 UHR

**ORT: Turnhalle Otto-Hahn-Gymnasium**

Hölkeskampring 168 | 44625 Herne

**THEMA:** Die Morbus Bechterew-Selbsthilfegruppe Herne bietet Rehasport an. Vor allem soll die Stärkung der Skelettmuskulatur sowie die Mobilisation der Wirbelsäule vorangebracht werden.**REFERENTIN:** Cornelia Henze**VERANSTALTER\*IN:** Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew  
Landesverband NRW e. V. | Gruppe Herne und Wanne-Eickel**ANSPRECHPARTNERIN:** Cornelia Henze | Tel. 02325 52932**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch bei oben angegebener Telefonnummer.

## DI | 24. März 2020

**Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.**

18:00 - 19:30 UHR

**ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße** | Königstraße 25 | 44652 Herne**THEMA:** Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.**REFERENT\*INNEN:** Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | Friedgrasstraße 63  
44652 Herne**ANSPRECHPARTNER:** Volker Gößling | Tel. 0177 2227991  
Volker.Goessling@DSC-Judo.de**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.**Burnout-Prophylaxe**

18:00 - 19:30 UHR

**ORT: VHS | Kulturzentrum**

Raum 209 (2. Etage) | Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Workshop für Beschäftigte. Burnout ist seit Jahren ein großes Thema. Was kann man/frau tun, bevor es zu spät ist? Zentraler Zusatz: Sinnvoll mit eigenen Kräften haushalten und Grenzen erkennen.**REFERENTIN:** Carina Weisenstein**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | VHS | Wilhelmstraße 37 |  
44649 Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Inga Mühlenbrock  
inga.muehlenbrock@herne.de | Tel. 02323 16 3426**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch, per Fax oder per E-Mail, 02323 16 2920 oder über Frau Mühlenbrock.**Selbstverteidigung Stärkung des Selbstbewusstseins**

18:30 – 20:00 UHR

**ORT: Trainingsort/Dojo | Sporthalle Dannekamp**

Zur Künstlerzeche | 44653 Herne

**THEMA:** Jiu-Jitsu, Selbstverteidigung (Jugendliche, Frauen, Männer).**REFERENT:** Mario Groß**ANSPRECHPARTNER:** Mario Groß | Tel. 0176 48682424  
magro22@aol.com**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich. Bitte Sportsachen mitbringen.

# MITTWOCH

## Körperscan mit Haltungsanalyse

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN  
TERMINE NACH VEREINBARUNG

ORT: **Orthopädie-Schuhtechnik Zänker**  
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

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

**REFERENT\*IN:** Andreas Zänker | Stephanie Müller

**VERANSTALTER\*IN:** Orthopädie Zänker

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

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Per Telefon oder E-Mail.

## Hörtest-Tag | Tag der offenen Tür

09:00 - 18:00 UHR

ORT: **auric Hörcenter Herne GmbH & Co. KG**  
Hauptstraße 89b | 44651 Herne

**THEMA:** Hörtest, kostenloses Testen neuer Hörsysteme, Vorstellung Zubehör für TV/Funksysteme.

**VERANSTALTER\*IN:** Auric Hörcenter Herne GmbH & Co. KG

**ANSPRECHPARTNER:** Herr Stefan Benkert | Tel. 02325 646460

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Seh-Beratung

09:00 - 18:30 UHR

ORT: **Haus der Optik** | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

**THEMA:** Präziser 3D-Sehtest und Beratung zur Sehverbesserung mit Brillen und Kontaktlinsen.

**REFERENT:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik Stefan Tönnies

**VERANSTALTER\*IN:** Haus der Optik | www.hausderoptik.de

**ANSPRECHPARTNER:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies  
Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesunde Festivalvorbereitung

09:00 - 18:30 UHR

ORT: **BARMER**  
Westring 295 | 44629 Herne

**THEMA:** Tipps und Tricks für eine sorglose Festivalteilnahme z. B. Notfallset, ausreichende Wasseraufnahme – faltbare Trinkflasche.

**VERANSTALTER\*IN:** BARMER | Tel. 0800 33300 4503551  
patrick.schaefer@barmer.de

**ANSPRECHPARTNER:** Patrick Schäfer

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Wanderung mit der Jakobusgruppe St. Marien Hospital Eickel

09:00 UHR

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

**THEMA:** Wanderung zum Tippelsberg durch das Naturschutzgebiet Tippelsberg-Berger Mühle.

Die Wanderung ist ein Rundweg, bei dem der Start- und Zielpunkt das St. Marien Hospital Eickel ist. Aufgrund der vielen vorhandenen Wanderwege können wir je nach Situation, Wetter und Kondition der Wanderer, zwischen zehn und 15 Kilometern Wegstrecke variieren. Unterwegs genießen wir die Aussicht vom Tippelsberg über das gesamte westliche Ruhrgebiet und wandern am Dorneburger Bach und dem Zillertalsee durch die ländliche Umgebung des Naturschutzgebietes Berger Mühle. Die Gesamtstrecke ist auch für Untrainierte in unserem angenehmen Tempo gut zu schaffen.

**REFERENT\*IN:** Thomas Eschbach | Teilnehmer der Jakobusgruppe  
Sigrid Rasch | Teilnehmerin der Jakobusgruppe

**VERANSTALTER\*IN:** St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Dr. Beate Brieseck | Tel. 02325 3745154  
Sina Allkemper | Tel. 02325 3745116

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 3745116 oder 02325 3745154.

## Gesunder Rücken

09:30 - 10:15 UHR

ORT: **Feminin Fitness Herne UG**  
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Gesundheitliche Stabilisierung der Rumpfmuskulatur zur Prävention und zum allgemeinen Wohlbefinden.

**REFERENTIN:** Gabriele Otterstein

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

09:30 - 10:30 UHR

ORT: **DRK-Haus**  
Hartkortstraße 29 | 44652 Herne

**THEMA:** Osteoporose - Was kann ich tun? Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für den Verlauf der Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden.

Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krank-

heitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegen wirken zu können. Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe bietet Ihnen eine gute Voraussetzung für eine entsprechende Aufklärung über Medikation, Ernährungsfragen und den Umgang mit erkrankungsbedingten Schmerzen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch untereinander. Wer, wenn nicht die Betroffenen selbst, wissen am besten, was Hilfe und Erleichterung schafft.

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

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

**VERANSTALTER:** DRK-Kreisverband  
Herne und Wanne-Eickel

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

MI | 25. März 2020

## Bewusste und ausgewogene Ernährung

10:00 - 10:45 UHR

ORT: **St. Marien Hospital Eickel**  
Aufenthaltsraum M3 | Marienstraße 2 | 44651 Herne

**THEMA:** Individuelle Beratung zur bewussten und ausgewogenen Ernährung.

**REFERENTIN:** Birgit Peters | Stationsassistentin | Station 3

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

**ANSPRECHPARTNERIN:** Birgit Peters | Tel. 02325 3742300

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 3742300.

# Mit uns in die Zukunft!

**Klimafreundlich von A nach B:**

**Strom tanken mit dem Auto Strom Tarif  
der Stadtwerke Herne.**



www.stadtwerke-herne.de

**stuh** STADTWERKE  
HERNE

# MITTWOCH

## Ausstellung: MitGefühl & EmPathie

10:00 - 16:00 UHR

**ORT: Kontakt- und Informationszentrum Herne**  
Schulstraße 67 (Ecke Vinckestraße) | 44623 Herne

**THEMA:** Wander-Ausstellung der Diakonischen Brüder- und Schwesternschaft Wittekindshof zu den Themen „Achtsamkeit, Mitgefühl, Resonanz, Spiritualität und Resilienz“.

Die Ausstellung soll zum einen die christlichen Wurzeln und Bedeutungen des Konzeptes Mitgefühl zeigen.

Zum anderen soll deutlich werden, welche Verbindungen bestehen zu modernen Konzepten der Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) und Gestaltung von Beziehungen (Resonanz), die Prozesse des Denkens und insbesondere der Emotionen einbeziehen. Inzwischen werden die Konzepte des Mitgefühls und der Achtsamkeit in der Gesundheitsförderung Mitarbeitender in pflegerischen und sozialen Berufen eingesetzt.

**VERANSTALTER\*IN:** Diakonische Stiftung Wittekindshof  
Kontakt- und Informationszentrum Herne | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Blome | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Individuelle Überprüfung des Hörvermögens durch HörKonzepte Marl

10:00 - 12:00 UHR

**ORT: Seniorenanlage des Wohnungsverbands Herne eG**  
Poststraße 43-45 | 44629 Herne

**THEMA:** An diesem Vormittag bietet die Firma Hör-Konzepte Marl eine individuelle Überprüfung des Hörvermögens mit einer kostenlosen Beratung zum Thema Hörgeräte und Gehörschutz an. Anschließend besteht die Möglichkeit für weitere Fragen. Wir bitten um zahlreiche Teilnahme.

**REFERENTINNEN:** Hör-Akkustikerinnen Katrin Gomez Ruiz und Birte Brambrink

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

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Rehabilitationssport

10:00 - 10:45 UHR

**ORT: TBS-Geschäftsstelle**  
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: Frauen und Männer (mit ärztlicher Verordnung).

**REFERENTIN:** Margarete Steinbach | Übungsleiterin im Rehabilitationssport

**VERANSTALTER:** Turnverein Börnig/Sodingen  
Tel. 02323 33244 | info@tbs-herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Margarete Steinbach | Tel. 02305 62163

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch.

## Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10:15 - 11:00 UHR

**ORT: St. Marien Hospital Eickel**  
Overhofstraße 4a | 44649 Herne

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

**REFERENTINNEN:** Annika Stallasch | Ergotherapeutin  
Vanessa Kalfopulos | Ergotherapeutin

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

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Annika Stallasch | Tel. 02325 3744000  
Vanessa Kalfopulos | Tel. 02325 3745121

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 3744000 oder 02325 3745121.

## Yoga

10:15 - 11:15 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**  
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Flexibilität, Entspannung und Kräftigung des ganzen Körpers in besonderer Atmosphäre zu klangvoller Musik.

**REFERENTIN:** Gabriele Otterstein | Yogalehrerin

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Gleichgewichtstraining für Senior\*innen zur Gesundheitsförderung

10:30 UHR

**ORT: Tagespflege W&H GmbH**  
Funkenbergstraße 4-6 | 44623 Herne

**THEMA:** Kursinhalt: Sinnvolle Gleichgewichtsübungen zur Sturzvorbeugung zum Mitmachen und für zu Hause. Für Senior\*innen, die lange aktiv bleiben wollen.

**REFERENTINNEN:** Desiree Bucksch | Pflegedienstleitung  
Andrea Steppuhn | Betreuungskraft/Altentherapeutin

**VERANSTALTERIN:** Desiree Bucksch

**ANSPRECHPARTNERIN:** Desiree Bucksch | Tel. 02323 9511468  
tagespflege-herne@gmx.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch.

## Beckenbodentraining

11:00 - 12:00 UHR

**ORT: TBS-Geschäftsstelle**  
Castroper Straße 184 | 44627 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: Frauen. Der Beckenboden ist für unsere Haltung und für ein positives Körpergefühl wichtig. Den Beckenboden nehmen die meisten Menschen erst bei Blasenschwäche wahr. Durch vorbeugendes Training kann die entsprechende Muskulatur gestärkt und ihre Kontrollierbarkeit entwickelt werden.

**REFERENTIN:** Margarete Steinbach | Beckenbodentrainerin und Übungsleiterin B-Lizenz

**VERANSTALTER:** Turnverein Börnig/Sodingen | Castroper Straße 184  
44627 Herne | Tel. 02323 33244 | info@tbs-herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Margarete Steinbach | Tel. 02305 62163

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch.

## Ein schöner Moment im Schloss

11:00 - 12:30 UHR

**ORT: Schloss Strünkede** | Karl-Brandt-Weg 5 | 44629 Herne

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

**REFERENT\*INNEN:** n. n.

**VERANSTALTER\*IN:** Emschertal-Museum der Stadt Herne  
emschertal-museum@herne.de | Tel. 02323 16 2611

**ANSPRECHPARTNERIN:** Andrea Prislán | Tel. 02323 16 2388  
andrea.prislan@herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

## Cardio Fit

11:15 - 12:15 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**  
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Reduktion des Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisikos durch körperliche Aktivität.

**REFERENTIN:** Gaby von Bienert | Lehrerin für Fitness, Gesundheitsförderung und Prävention

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

# MI | 25. März 2020

## 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, Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

**REFERENT\*INNEN:** Stefan Dommer | Physiotherapeut  
Titilola Ayodele | Sport- und Bewegungstherapeut  
Inga Henning | Bewegungstherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:** St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNER:** Stefan Dommer | Tel. 02325 3745158

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesundheitsnachmittag

14:00 - 16:00 UHR

**ORT: Arbeiterwohlfahrt**  
Bahnhofplatz 12 | 44623 Herne

**THEMA:** Die AWO Ruhr-Mitte und der Allgemeinmediziner Herr Dr. med. Atilla Cintosun laden zu einem Gesundheitsnachmittag ein. Psychische Gesundheitsversorgung als Thema wird im Mittelpunkt stehen.

**REFERENT:** Dr. med. Atilla Cintosun | Allgemeinmediziner

**VERANSTALTER\*IN:** Arbeiterwohlfahrt | Unterbezirk Ruhr-Mitte

**ANSPRECHPARTNERIN:** Sinem Celik | Breddestraße 14 | 44623 Herne  
s.celik@awo-ruhr-mitte.de | Tel. 02323 9524 14

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per E-Mail oder telefonisch.

## Frühlingserwachen –

## Anbau von Gemüse und Pflanzen von Kräutern

14:00 - 17:00 UHR

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

**THEMA:** Gemüseanbau in der Wache. Kinder im Alter von 6-10 Jahren sind herzlich eingeladen, mit pädagogischer Begleitung Kartoffeln in Jutesäcken anzubauen und das Hochbeet auf dem Außengelände mit Kräutern neu zu bepflanzen.

**REFERENT\*INNEN:** Sabine Meloni | Björn Zöller | Erzieher\*innen  
Elke Zimmer | Kreativtherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | FB 42 – Jugendförderung, Team Sodingen, städtisches Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“  
Tel. 02323 61428 | diewache@herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Sabine Meloni | Tel. 02323 61428  
diewache@herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# MITTWOCH

## Yoga

14:00 - 15:30 UHR

**ORT: St. Marien Hospital Eickel**

Bewegungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

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

**REFERENT:** Werner Koberstein | Gesundheits- und Krankenpfleger

**VERANSTALTER\*IN:** St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNER:** Werner Kobenstein | Tel. 02325 3743200

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 3743200.

## Tag der offenen Tür

14:00 - 19:00 UHR

**ORT: Evangelisches Johanneswerk gGmbH**

Ludwig-Steil-Haus | Alten- und Pflegeheim | Hirtenstraße 5-7  
44652 Herne

**THEMA:** Tag der offenen Tür.

**VERANSTALTER:** Evangelisches Johanneswerk gGmbH  
Tel. 02325 90140

**ANSPRECHPARTNER:** Herr Opitz | Tel. 02325 901414  
Marc.opitz@johanneswerk.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Der Beckenboden - wichtiger als man denkt

15:00 - 16:00 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Tagesklinik  
Raum E 104 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

**THEMA:** Beckenboden/Inkontinenzprophylaxe: Wie arbeitet der Beckenboden, wo genau ist er zu finden und wie kann ich ihn beüben? Anleitung zur Wahrnehmung und Training.

**REFERENTIN:** Dorothee Winkler, stellv. Leitung des Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik am Standort: Marien Hospital Herne

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Winkler | Tel. 02323 4995962  
dorothee.winkler@elisabethgruppe.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Kleine Auszeit

15:30 - 16:30 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Tagesklinik  
Raum E 104 | Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

**THEMA:** Unser Leben ist oftmals durch viel Hektik geprägt. Hier soll mittels einer Traumreise ein Ausgleich zum stressigen Alltag geboten werden, um Kraft zu tanken sowie Körper, Geist und Seele zu entspannen. Eventuell ein kleines Kissen mitbringen und/oder eine Decke sowie bequeme Kleidung.

**REFERENTIN:** Kirstin Fütting | Ergotherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Rezeption des Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik  
Tel. 02323 4991430

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 4991430.

## Gelenkulterschall - Eine praktische Vorführung

16:00 - 18:00 UHR

**ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet**

Ambulanzbereich | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

**THEMA:** Rheumapatient\*innen und Interessierte.

**REFERENT\*INNEN:** Oberärzt\*innen des Rheumazentrums Ruhrgebiet

**VERANSTALTER\*IN:** Rheumazentrum Ruhrgebiet

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Barbara Guminski  
Tel. 02325 592703 | barbara.guminski@elisabethgruppe.de  
Priv.-Doz. Dr. Xenofon Baraliakos | Tel. 02325 592709  
xenofon.baraliakos.elisabethgruppe.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 592131.

## „Jedem Kind einen Apfel“ – Nachhaltige und gesunde Ernährung

16:00 UHR

**ORT: Bürgersaal Eickel | Sud- und Treberhaus**

Eickeler Markt 1 | 44651 Herne

**THEMA:** Für die Leistungsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist, neben einer optimalen Auswahl der Lebensmittel, die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag von entscheidender Bedeutung. Durch eine ausgewogene Ernährung über den Tag verteilt können Sie ihre Leistungskurve positiv beeinflussen. Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag mildern Leistungsabfälle zwischen den Hauptmahlzeiten.

**REFERENTIN:** Frau Gembalies-Wrobel | Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW

**VERANSTALTER\*IN:** Kommunales Bildungsbüro der Stadt Herne  
Tel. 02323 16 3713 | jan.schroeder@herne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Christian Kattenbeck  
Tel. 02323 16 3755 | christian.kattenbeck@herne.de  
Jan Schröder | Tel. 02323 16 3713 | jan.schroeder@herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Anmeldung bitte per E-Mail.

## Entspannung mit Klangschalen

16:00 UHR

**ORT: St. Marien Hospital Eickel**

Entspannungsraum | Marienstraße 2 | 44651 Herne

**THEMA:** Während dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie die Arbeit mit Klangschalen zur Tiefenentspannung, zum Stressabbau und Wohlbefinden beitragen kann.

**REFERENTIN:** Irina Gettmann | Dipl. Sozialpädagogin

**VERANSTALTER\*IN:** St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNERIN:** Irina Gettmann | Tel. 02325 3745126

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 3745126 oder per E-Mail an irina.gettmann@elisabethgruppe.de.

## Kraft Aktiv

17:00 - 18:00 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Bewältigung von Beschwerden.

**REFERENTIN:** Gaby von Bienert | Lehrerin für Fitness und Gesundheitsförderung und Prävention

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Sturzprophylaxe

17:30 - 18:30 UHR

**ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet**

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

**THEMA:** Wie vermeide ich Stürze im Alltag? Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen in Theorie und Praxis. In der Theorie werden Risikofaktoren dargestellt und wie diese verringert werden können. Im Praxisteil werden der Gleichgewichtssinn und die Koordination trainiert, sowie Kraftübungen für zuhause erlernt.

**REFERENT:** Christian Gabrysch | Ergotherapeut

**VERANSTALTER\*IN:** Rheumazentrum Ruhrgebiet

**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Herbold | Tel. 02325 592751  
zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 592751 oder per E-Mail zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de.

# MI | 25. März 2020

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose

17:30 - 18:30 UHR

**ORT: Bewegungsbad im Rheuma-Zentrum Ruhrgebiet**  
Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

**THEMA:** Osteoporose - Was kann ich tun? Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für den Verlauf der Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegen wirken zu können.

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

**Lebensqualität erhalten**

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

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

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

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Kowalewski | Tel. 02325 969500  
selbsthilfe@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. für Menschen mit Behinderungen

17:30 - 18:30 UHR

**ORT: Judoraum im Obergeschoss der Sporthalle**

**im Sportpark** | Im Sportpark 10 | 44652 Herne  
(Sportlereingang auf der Rückseite der Sporthalle)

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

**REFERENT\*INNEN:** Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

**VERANSTALTER\*IN:** DSC-Wanne-Eickel-Judo e.V.  
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Jessica und Jens Kaßbeck  
Volker Gößling

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# MITTWOCH

Gesellschaft für Gastroenterologie in Herne e. V.  
Hepatitis Selbsthilfe

## 23. Herner Lebertag 2020

25. MÄRZ | 17:30 - 20:00 UHR

ORT: KULTURZENTRUM HERNE  
WILLI-POHLMANN-PLATZ 1  
HERNE (VHS-SAAL)

### Begrüßung

Dr. med. D. Hüppe (Moderation)

Dr. med. J. Preiss (Moderation)

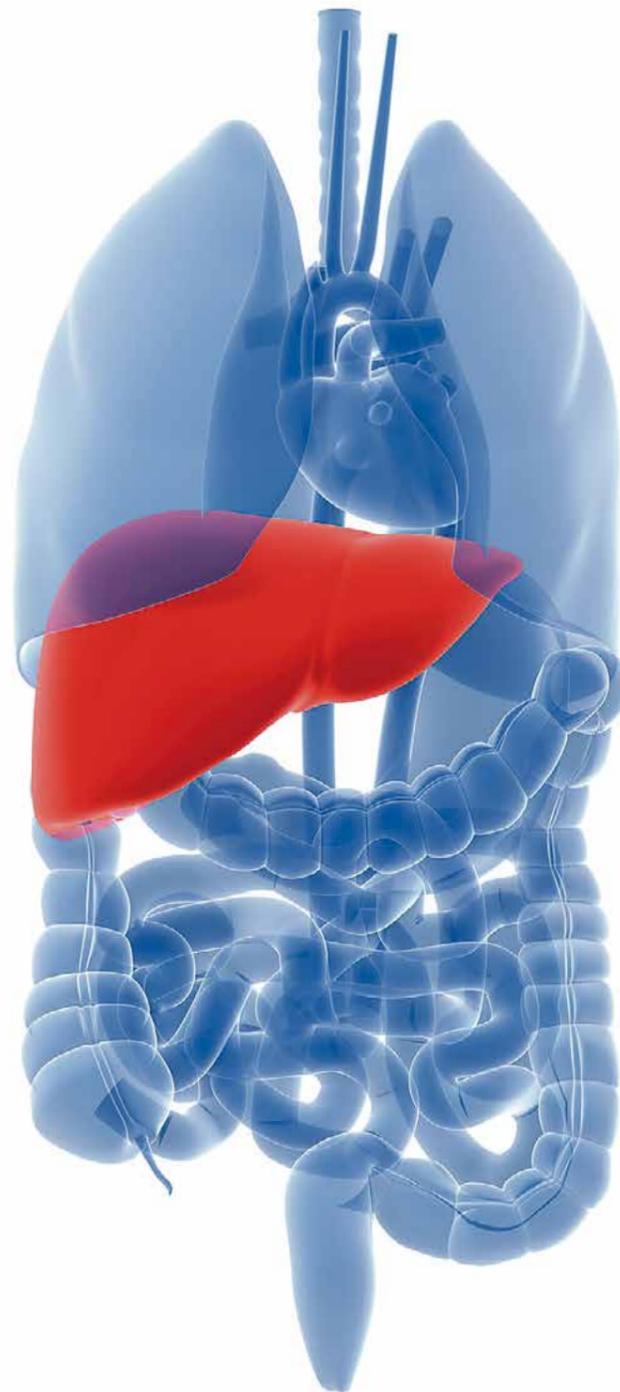
- **Ist die Leber gesund, freut sich das Herz**  
*Prof. Dr. med. Ali Canbay*
- **Akutes Leberversagen:**  
„Dagegen ist (k)ein Kraut gewachsen“  
*Dr. med. Marcel Sandmann*
- **Was gibt es Neues bei der PBC, AIH und HCV?**  
*Dr. med. Johannes Schweinfurth / Dr. med. Dietrich Hüppe*
- **Frei von der Leber weg!**  
**Betrachtung eines Autors**  
*Jepe Wörz schreibt Texte, Gedichte und Geschichten.*  
*Er wurde mit dem Krefelder Kurzkrimi-Preis ausgezeichnet.*
- **Kleine Viren, große Unterschiede:**  
**Das Hepatitis-Alphabet**  
*I. van Thiel, Deutsche Leberhilfe e. V.*
- **Patient\*innen berichten**
- **Imbiss**

### KONTAKT:

Dr. med. Matthias Hinz | Dr. med. Jens Verbeek  
Wiescherstraße 20 | 44623 Herne | Tel. 02323 946220  
hinz@gastro-praxis-herne.de

Waltraud Kowalski | Hepatitis SHG  
Tel. 02361 6581965

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.



MI | 25. März 2020

### Natur erleben als Ausgleich

18:45 - 19:30 UHR

ORT: VHS | Kulturzentrum

Raum 64 (EG) | Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

THEMA: Vortrag: Waldbaden ist ein neuer Trend. Wie kann das Naturleben einen guten Ausgleich zum Arbeitsalltag in geschlossenen Räumen schaffen? Bei Interesse wird für späteren Zeitpunkt eine Exkursion geplant.

REFERENTIN: Sandra Wasielewski

VERANSTALTER\*IN: Stadt Herne | VHS | Wilhelmstraße 37  
44649 Herne

ANSPRECHPARTNERIN: Inga Mühlenbrock  
inga.muehlenbrock@herne.de  
Tel. 02323 16 3426

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

### Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

19:30 - 21:15 UHR

ORT: Sporthalle der Europa-  
Grundschule Königstraße

Königstraße 25 | 44652 Herne

THEMA: Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.

REFERENT\*INNEN: Übungsleiter\*innen  
des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

VERANSTALTER: DSC Wanne-Eickel -  
Judo e. V. | Friedgrasstraße 63  
44652 Herne

ANSPRECHPARTNER: Volker Gößling  
Tel. 0177 2227991

Volker.Goessling@DSC-Judo.de

ANMELDUNG: Nicht erforderlich.

### Body-Power

19:30 - 21:00 UHR

ORT: Turnhalle Grundschule Börsinghauser Straße

Börsinghauser Straße 64 | 44627 Herne

THEMA: Body-Power ist eine Kombination aus AEROBIC und WORKOUT. Zielgruppe: Frauen.

REFERENTIN: Corinna Tomczak | Aerobic-Trainerin ÜL-Lizenz - C

VERANSTALTER: Turnverein Börnig/Sodingen | Castroper Straße 184  
44627 Herne | Tel. 02323 33244 | info@tbs-herne.de

ANSPRECHPARTNERIN: Corinna Tomczak | Tel. 02323 1379524

ANMELDUNG: Erforderlich. Bitte telefonisch.

**wewole FORUM**  
Beratung · Begegnung · Barrierefrei

**Öffnungszeiten:**  
Di. bis Fr.: 12:00 Uhr–18:00 Uhr  
Montags geschlossen  
Beratungstermine nach Vereinbarung

Bahnhofstraße 7a–c, 44623 Herne  
City Center, 1. Obergeschoss  
wewole.forum@wewole.de

wewole.de

**DONNERSTAG** | **26. März 2020****Körperscan mit Haltungsanalyse**

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN  
TERMINE NACH VEREINBARUNG

**ORT:** Orthopädie-Schuhtechnik Zänker  
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

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

**REFERENT\*IN:** Andreas Zänker | Stephanie Müller

**VERANSTALTER\*IN:** Orthopädie Zänker

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

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Per Telefon oder E-Mail.

**Training zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur**

08:30 - 11:30 UHR

**ORT:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel  
Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

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

**REFERENTIN:** Frau Heinemann

**VERANSTALTER:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Kowalewski  
Tel. 02325 969500 | selbsthilfe@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Meditation für Kinder - Wir machen eine Reise durch unseren Körper und entspannen uns dabei**

08:45 - 09:30 UHR + 10:00- 10:45 UHR

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

**THEMA:** Wir laden ein zu einer kindlichen Form einer Meditation, bei der wir ruhiger, konzentrierter und entspannter sein können. Die Meditation ist als Körperreise angelegt.

**REFERENTIN:** Larissa Sachweh | Hans-Joachim Wackrow

**VERANSTALTER\*IN:** Grundschule Börsinghauser Straße  
Tel. 02323 35438 | boersinghauserstr.@t-online.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Larissa Sachweh | Tel. 02323 35438

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

**Frauen-Fitness**

09:00 - 10:45 UHR

**ORT:** Sportverein GEA Happel e. V.  
Südstraße 48 | 44625 Herne

**THEMA:** Multifunktionales-Fitness (für Diabetikerinnen geeignet). Angebot für Frauen ab 50 Jahren.

**REFERENTIN:** Dorothee Jaresch-Schulte | Übungsleiterin B

**VERANSTALTER:** Sportverein GEA Happel e. V.  
Tel. 0173 3085802 | info@svgeahappel.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Jaresch-Schulte  
Tel. 0172 3084165 | d.jaresch-schulte@web.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Bock auf Pflege?! Berufsfelderkundung (KAoA) Pflegefachfrau/Pflegefachmann**

09:00 - 13:00 UHR

**ORT:** EVK Herne

Zentrale Pflegeschule | Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

**THEMA:** Du magst den Kontakt zu Menschen? Du suchst einen abwechslungsreichen Beruf mit Perspektive? Als Pflegefachfrau/-mann stehen dir alle Wege im Gesundheitswesen offen! Interesse? Die Veranstaltung bietet neben Informationen auch einen kleinen praktischen Einblick in das Berufsfeld. Das Angebot richtet sich an Schüler\*innen der Jahrgangsstufe 8.

**REFERENT\*INNEN:** Frau Kowalewicz | Herr Hückelheim  
und der Kms 2018/03

**VERANSTALTER\*IN:** Evangelische Krankenhausgemeinschaft Herne/  
Castrop-Rauxel, zentrale Pflegefachschule in Kooperation mit  
der Koordinierungsstelle KAoA der Stadt Herne

**ANSPRECHPARTNER:** Herr Hückelheim | Tel. 02323 4982125  
m.hueckelheim@evKhg-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

Frau Borkenstein | Tel. 02323 16 3756  
elke.borkenstein@herne.de

Herr Hückelheim | Tel. 02323 4982125  
m.hueckelheim@evKhg-herne.de.

**Seh-Beratung**

09:00 - 18:30 UHR

**ORT:** Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

**THEMA:** Präziser 3D-Sehtest und Beratung zur Sehverbesserung mit Brillen und Kontaktlinsen.

**REFERENT:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik Stefan Tönnies

**VERANSTALTER\*IN:** Haus der Optik | www.hausderoptik.de

**ANSPRECHPARTNER:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik Stefan Tönnies  
Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Gesunde Festivalvorbereitung**

09:00 - 18:30 UHR

**ORT:** BARMER | Westring 295 | 44629 Herne

**THEMA:** Tipps und Tricks für eine sorglose Festivalteilnahme z. B. Notfallset, ausreichende Wasseraufnahme - faltbare Trinkflasche.

**VERANSTALTER\*IN:** BARMER

Tel. 0800 33300 4503551 | patrick.schaefer@barmer.de

**ANSPRECHPARTNER:** Patrick Schäfer

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose**

09:30 - 10:30 UHR

**ORT:** DRK-Haus | Hartkortstraße 29 | 44652 Herne

**THEMA:** Osteoporose - Was kann ich tun? Der Begriff Osteoporose ist heutzutage in aller Munde. Die Diagnose des Knochenschwundes, genau das bedeutet Osteoporose, kommt für Sie vielleicht ganz unvorbereitet. Denn typisch für den Verlauf der Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf, der im frühen Stadium kaum Symptome zeigt. Ihre Lebensqualität kann durch die Folgen der Osteoporose jedoch nach und nach stark beeinträchtigt werden. Wir möchten Sie deshalb ermuntern, sich über das Krankheitsbild ausführlich zu informieren, um der weiteren Entwicklung der Erkrankung entgegen wirken zu können.

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

**Lebensqualität erhalten**

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

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

**REFERENTIN:** Frau Schreiber

**VERANSTALTER:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Kowalewski | Tel. 02325 969500  
selbsthilfe@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**DO** | **26. März 2020****Sportangebot „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“**

09:45 - 10:45 UHR + 10:30 - 11:30 UHR

**ORT:** Volkshaus Röhlinghausen

Am alten Hof 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Sportangebot für Erwachsene ab ca. 40 Jahren (besonders geeignet für Senior\*innen). Die Teilnehmer\*innen bekommen viele nützliche Anregungen, die dabei helfen, den Rücken zu Hause und/oder am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs geeignet. Die Teilnehmer\*innen lernen, den Rücken stark zu machen, den Körper in Balance zu bringen und seinen Bewegungsradius zu vergrößern. Die gelenkschonende Wirbelsäulengymnastik stabilisiert den Rücken und hilft dabei, Verspannungen zu lösen und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Sie sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch die individuelle Situation des Teilnehmenden im Mittelpunkt.

**REFERENT:** Klaus Schlicker | zertifizierter Trainer

**VERANSTALTER:** Sportbildungswerk Herne e. V.  
Bahnhofstraße 143 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Petra Hermann-Kopp | Tel. 02323 9192385  
petra.hermann-kopp@ssb-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

**Ausstellung: MitGefühl & EmPathie**

10:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Kontakt- und Informationszentrum Herne

Schulstraße 67 (Ecke Vinckestraße) | 44623 Herne

**THEMA:** Wander-Ausstellung der Diakonischen Brüder- und Schwesternschaft Wittekindshof zu den Themen „Achtsamkeit, Mitgefühl, Resonanz, Spiritualität und Resilienz“. Die Ausstellung soll zum einen die christlichen Wurzeln und Bedeutungen des Konzeptes Mitgefühl zeigen.

Zum anderen soll deutlich werden, welche Verbindungen bestehen zu modernen Konzepten der Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) und Gestaltung von Beziehungen (Resonanz), die Prozesse des Denkens und insbesondere der Emotionen einbeziehen. Inzwischen werden die Konzepte des Mitgefühls und der Achtsamkeit in der Gesundheitsförderung Mitarbeitender in pflegerischen und sozialen Berufen eingesetzt.

**VERANSTALTER\*IN:** Diakonische Stiftung Wittekindshof  
Kontakt- und Informationszentrum Herne | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Blome | Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# DONNERSTAG

## Männer-Fitness

10:45 – 11:45 UHR

**ORT:** Sportverein GEA Happel e. V.

Südstraße 48 | 44625 Herne

**THEMA:** Multifunktionales-Fitness (für Diabetiker geeignet). Angebot für Männer ab 60 Jahren.

**REFERENTIN:** Dorothee Jaresch-Schulte | Übungsleiterin B

**VERANSTALTER:** Sportverein GEA Happel e. V.  
Tel. 0173 3085802 | info@svgeahappel.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Jaresch-Schulte  
Tel. 0172 3084165 | d.jaresch-schulte@web.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Kräuter machen fit

11:00 - 13:00 UHR

**ORT:** DRK-Sozialstation | Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

**THEMA:** Gesunde kleine Köstlichkeiten mit frischen Kräutern. Ein Angebot zum Mitmachen für ältere Menschen. Wir bereiten gemeinsam schmackhafte Köstlichkeiten rund um das Thema „Kräuter machen fit“ zu.

**REFERENTINNEN:** Frau Prömper | Frau Hoffmann

**VERANSTALTER:** DRK-Pflege-, Betreuungs- und Service Wanne-Eickel GmbH

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Hoffmann | Tel. 02325 969440  
e.hoffmann@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

## Klettern

12:00 UHR

**ORT:** Kletterzentrum Neolit

Flottmannstraße 53h | 44807 Bochum

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

**REFERENTINNEN:** Evelyn Habermehl | Altenpflegerin  
Tanja Rieper | Gesundheits- und Krankenpflegerin

**VERANSTALTER\*IN:** Kletterzentrum Neolit

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Evelyn Habermehl | Tel. 02325 3743200  
Tanja Rieper | Tel. 02325 3743100

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 3743200 oder 02325 3743100.

## Wenn Menschen seelisch krank und bedrohlich erscheinen –

### Möglichkeiten und Grenzen sozial-psychiatrischer Hilfen

12:00 – 17:00 UHR

**ORT:** Rathaus Wanne – FB Gesundheitsmanagement

EG im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum | Rathausstraße 6  
44649 Herne

**THEMA:** Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheitsmanagement, unterstützt Menschen mit schweren seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten und Behinderungen. Sehr selten können sich dabei auch bedrohlich erscheinende Verhaltensweisen entwickeln. Es ist immer eine sehr schwierige Situation, wenn Angehörige Erkrankte in Behandlungen vermitteln wollen, diese aber jede Hilfsangebote ablehnen.

Wo liegt dann eine freie Willensfindung mit Recht auf Krankheit noch vor? Welche Hilfen sind wünschenswert, welche sind notwendig und welche sind rechtlich überhaupt möglich?

Diese Fragen nach den Möglichkeiten und Grenzen sozialpsychiatrischer Hilfen sollen im Rahmen einer offenen Sprechstunde inklusive eines Waffelstandes erörtert werden.

Es sollen Informationen zu medizinisch Sinnvollem und rechtlich Möglichem angeboten werden.

**REFERENT\*INNEN:** Dr. Ternes | Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und das Team des Sozialpsychiatrischen Dienstes

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | Fachbereich Gesundheitsmanagement – Sozialpsychiatrischer Dienst | Tel. 02323 16 3585  
sozialpsychiatrischerdienst@herne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Dr. Florian Ternes | Leitung Sozialpsychiatrischer Dienst | Tel. 02323 16 3564

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Akrobatik-Workshop am Pestalozzi-Gymnasium

13:30 - 14:15 UHR

**ORT:** Sporthalle des Pestalozzi-Gymnasiums

Harpener Weg 6 | 44629 Herne,

**THEMA:** PG-Schüler\*innen vermitteln Interessierten Elemente der statischen und dynamischen Akrobatik und erarbeiten mit Ihnen eine kleine Präsentation.

**REFERENT\*INNEN:** Sporthelfer\*innen des Pestalozzi-Gymnasiums

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Tel. 02323 16 2213  
buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Volker Gößling | Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Unihockey am Pestalozzi-Gymnasium

13:30 - 14:15 UHR

**ORT:** Sporthalle des Pestalozzi-Gymnasiums

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** PG-Schüler\*innen spielen mit Interessierten Unihockey.

**REFERENT\*INNEN:** Sporthelfer\*innen des Pestalozzi-Gymnasiums

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne  
Tel. 02323 16 2213 | buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Volker Gößling | Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Einkaufstaschen umweltbewusst

14:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Städtische Kita | Im Atelier

Plutostraße 8 | 44651 Herne

**THEMA:** Eltern/Großeltern können mit ihren Kindern Leinenbeutel für den täglichen Einkauf selbst gestalten.

**REFERENT\*INNEN:** Erzieher\*innen der KiTa

**VERANSTALTER\*IN:** Städtische Kita | KiTa.Plutostrasse@herne.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Frau Gerlach | Frau Cerne

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# DO | 26. März 2020

## Stürze im Alltag vermeiden

14:30 - 15:30 UHR

**ORT:** Marien Hospital Herne

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

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

**REFERENTIN:** Ann-Kathrin Haßlinghaus | Ergotherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Rezeption des Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik  
Tel. 02323 4991430

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 4991430.

TELEFUNKEN



Jetzt  
kostenfrei  
Probe  
tragen!

## Bei mir hat's gefunkt!

**Mit meinen neuen Hörsystemen.**

Verlieben auch Sie sich neu in Ihr Gehör! Kommen Sie vorbei und tragen Sie eines der weltweit ersten Hörsysteme unter der Marke TELEFUNKEN unverbindlich und selbstverständlich kostenfrei Probe!

Exklusiver Vertrieb durch HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal. TELEFUNKEN und die TELEFUNKEN Logos sind Marken der TELEFUNKEN Licenses GmbH und werden unter Lizenz genutzt.



SODINGER AKUSTIK

ernst gmbh

**Sodinger Akustik Ernst GmbH**  
Mont-Cenis-Straße 293  
44627 Herne  
Tel.: 0 23 23 / 9 19 10 50  
Fax: 0 23 23 / 9 19 10 48  
sodinger-akustik@web.de  
www.sodinger-akustik.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo, Di, Do, Fr  
09:00–13:00 Uhr und  
14:30–18:00 Uhr  
Mi & Sa  
09:00–13:00 Uhr

# DONNERSTAG

## Training zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur

15:00 - 19:00 UHR

**ORT: DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel**

Bergmannstraße 28 | 44651 Herne

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

**REFERENTIN:** Frau Heinemann

**VERANSTALTER:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Kowalewski

Tel. 02325 969 500 | [selbsthilfe@drk-herne.de](mailto:selbsthilfe@drk-herne.de)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Starker Rücken

16:00 UHR

**ORT: DRK-Haus am Flottmannpark**

Am Flottmannpark 6 | 44625 Herne

**THEMA:** Bewegung, Mobilisation und Kräftigung für jedes Alter. Mit Übungen für Zuhause. Bei gutem Wetter findet das Angebot draußen statt.

**REFERENT\*INNEN:** Krankengymnastik Biele

**VERANSTALTER\*IN:** DRK-Haus am Flottmannpark

**ANSPRECHPARTNER:** Herr Wewers | Tel. 02325 969 5803

[m.wewers@drk-herne.de](mailto:m.wewers@drk-herne.de)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Alle in einem Boot - Paddel Dich Fit „Finde heraus, was gut für Dich ist!“

16:30 - 18:00 UHR

**ORT: Bootshaus Canu-Touring-Wanne**

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

**THEMA:** Es handelt sich hierbei um das Paddeln in einem Drachenboot für alle, die einen besonderen Teamsport suchen. Das können Partner\*innen, Familien, Nachbarn, Kolleg\*innen oder Freude genauso sein, wie ehemalige Teamsportler\*innen, die aufgrund von Verletzungen nicht mehr aktiv ihre Sportart betreiben können.

Den Teilnehmer\*innen werden die Ziele im Drachenbootsport, wie Kraft-Schnelligkeit-Beweglichkeit-Ausdauer und vor allem Koordination aufgezeigt. Im Teamgeist auf dem Rhein-Herne-Kanal synchron im Paddeltakt die Gemeinschaft und die sozialen Kontakte fördern sowie der Muskelaufbau und die Rückenstärkung ist das zentrale Thema dieser Veranstaltung. Mitzubringen sind: Sportkleidung und Turnschuhe, evtl. Regenkleidung/Brillenband, ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, zweites Paar Schuhe und Handtuch).

Voraussetzung: Alter ab 14 Jahren (bei Minderjährigen schriftliche Einverständniserklärung der Eltern), gute Schwimmfähigkeit. Weitere Informationen gibt es unter: [www.ct-wanne.de](http://www.ct-wanne.de).

**REFERENT:** Markus Lätsch | DOSB Trainer

Disziplin: Kanu-Drachenbootsport

**VERANSTALTER\*IN:** Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V.

[info@ct-wanne.de](mailto:info@ct-wanne.de)

**ANSPRECHPARTNER:** Markus Lätsch | Tel. 0152 38586896

[Drachenbootsport@ct-wanne.de](mailto:Drachenbootsport@ct-wanne.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt, daher ist eine Anmeldung bis einschließlich 24.03.2020 zwingend erforderlich unter:

[Drachenbootsport@ct-wanne.de](mailto:Drachenbootsport@ct-wanne.de)

## Hormonfreie Verhütung - natürlich ohne Pille

17:00 UHR

**ORT: Gleichstellungsstelle Stadt Herne**

Berliner Platz 5 | 44623 Herne

**THEMA:** Die Pille zur Verhütung gibt es seit 60 Jahren. Nach dieser Zeit der „sexuellen Befreiung“ fragen sich heute viele Frauen, ob es nicht hormonfreie Alternativen gibt, sei es aus gesundheitlichen Gründen und Befindlichkeiten oder dem Wunsch nach einer möglichst natürlichen Lebensweise. Frau Dr. Christine Gathmann, Ärztin in den pro familia Beratungsstellen Oberhausen und Recklinghausen, wird in diesem Workshop einen Überblick über hormonfreie Alternativen, von der Kupferspirale über die neuesten Entwicklungen des Diaphragmas bis zu den verschiedenen Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung durch Verhütungs-Apps und Computer geben.

**REFERENTIN:** Dr. Christine Gathmann

**VERANSTALTER\*IN:** Gleichstellungsstelle Stadt Herne

Berliner Platz 5 | 44623 Herne | Tel. 02323 16 2629

[gleichstellungsstelle@herne.de](mailto:gleichstellungsstelle@herne.de)

**ANSPRECHPARTNERIN:** Claudia Kaumanns | Tel. 02323 16 2629

[claudia.kaumanns@herne.de](mailto:claudia.kaumanns@herne.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch bei Claudia Kaumanns oder per E-Mail an [gleichstellungsstelle@herne.de](mailto:gleichstellungsstelle@herne.de)

## Aktives Entspannungstraining - Eine Mischung aus Tai Chi und Qi Gong

17:30 - 18:30 UHR

**ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet**

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

**THEMA:** Unser aktives Entspannungstraining stellt eine Kombination aus Tai Chi und Qi Gong dar. Beides, bereits seit Jahrhunderten existierend, verkörpert ein chinesisches Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlfühl und bewirkt eine mentale Entspannung. Tai Chi Chuan ist bestens geeignet für alle Menschen, egal, in welchem Alter oder Fitnesszustand sie sich befinden. Maximal 10 Teilnehmer\*innen.

**REFERENTIN:** Monique Bleck | Sport- und Bewegungstherapeutin

**VERANSTALTER:** Rheumazentrum Ruhrgebiet, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik | Tel. 02325 592600

**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Herbold | Tel. 02325 592751

[zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de](mailto:zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 592751 oder per E-Mail an [zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de](mailto:zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de).

# DO | 26. März 2020

## Hochbunker Sodingen: Gesund Bauen, Wohnen und Leben

18:00 - 20:00 UHR

**ORT: Gemeindesaal der evangelischen Kirche**

Herne Sodingen | Mont-Cenis-Straße 327 | 44627 Herne

**THEMA:** Der Hochbunker in Herne-Sodingen wird zu Deutschlands ungewöhnlichstem und nachhaltigstem Wohngebäude. Wir verbinden den Anspruch an konsequent ökologisches Bauen mit frischem Denken, wie wir heute zusammenleben können. Wohngesunde Materialien, nachhaltiges Wirtschaften und ein Gemeinschaftsmodell für ein gesundes Miteinander. Aber auch die Herne Bürger\*innen und der Stadtteil Sodingen sollen von dem Projekt profitieren. Dieses und mehr möchten wir Ihnen heute Abend vorstellen.

**REFERENT\*INNEN:** Bewohner\*innen des we-house Herne

**VERANSTALTER\*IN:** we-house Herne

**ANSPRECHPARTNER:** Alex Timm | Tel. 02323 3689363

[herne@we-house.life](mailto:herne@we-house.life)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per E-Mail.

## Feldenkrais

18:00 - 19:00 UHR

**ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet**

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

**THEMA:** Feldenkrais ist eine Methode für die bewusste Körperwahrnehmung und Bewegung. Die individuellen Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten werden verbessert und erweitert.

Feldenkrais bringt Sie wieder ins Gleichgewicht, entspannt, macht Spaß und tut gut! Maximal 8 Teilnehmer\*innen.

**REFERENTIN:** Malgorzata Rolla | Ergotherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:** Rheumazentrum Ruhrgebiet | Tel. 02325 592600

**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Herbold | Tel. 02325 592751

[zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de](mailto:zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Telefonisch unter 02325 592751 oder per E-Mail an [zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de](mailto:zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de)

## Leben mit Prostatakrebs

18:00 UHR

**ORT: Marien Hospital Herne**

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Hörsaal 1-3  
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung informiert Patient\*innen und Interessierte über therapeutische Ansätze bei einer Prostatakarzinom-erkrankung und die Lebensqualität für Betroffene.

**REFERENT:** Priv. Doz. Dr. Marko Brock | Leitender Oberarzt, Klinik für Urologie

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Urologie

**ANSPRECHPARTNER:** Priv.-Doz. Dr. Marko Brock | Tel. 02323 4995322

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 4992301 oder per E-Mail an [urologie@marienhospital-herne.de](mailto:urologie@marienhospital-herne.de)



## 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. 02323 14 77 83 17

### ■ 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](http://www.herne.paritaet-nrw.org)

# DONNERSTAG

## Zumba

18:15 – 19:15 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Ein mitreißendes, vom Tanz inspiriertes, kalorienverbrennendes, muskelformendes Ganzkörpertraining.

**REFERENTIN:** Jessica El Haddari | Zumba Instructor

**VERANSTALTER:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Stepaerobic / Bodystyling

18:30 - 19:30 UHR

**ORT: Max-Wiethoff Grundschule**

Turnhalle | Max-Wiethoff-Straße 14 | 44627 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: Frauen/Fortgeschrittene. Anspruchsvolle Choreographien! Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Dennoch Spaß und Freude mitbringen.

**REFERENTIN:** Tanja Senczek | Übungsleiterin

**VERANSTALTER:** Turnverein Börnig/Sodingen  
Castroper Straße 184 | 44627 Herne | Tel. 02323 33244  
info@tbs-herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Tanja Senczek | Tel. 02323 957432

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch.

## Update yourself

18:30 UHR

**ORT: Stadtteilzentrum Pluto**

Wilhelmstraße 89a | 44649 Herne

**THEMA:** Wie viel Zeit verbringst du täglich am Handy und kannst du dir ein Leben ohne Handy überhaupt noch vorstellen? Wie schaffst du es, dich sicher und selbstbestimmt im Internet zu bewegen? Diesen und vielen weiteren Fragen werden wir im Workshop „Update yourself“ auf den Grund gehen. Wir freuen uns auf einen offenen Austausch zum Thema Handy-nutzung, gesunder Konsum & Sicherheit im Netz. Dieses Angebot richtet sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 - 27 Jahren.

**REFERENTIN:** Carolin Jaskowiak | Erzieherin

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | Jugendförderung | Team Wanne

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Stepaerobic/Bodystyling

19:00 – 20:00 UHR

**ORT: Grundschule Max-Wiethoff**

Turnhalle | Max-Wiethoff-Straße 14 | 44627 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: Frauen/Anfängerinnen. Erlernen der ersten Grundschriffe in Stepaerobic und Üben kleiner Choreographien.

**REFERENTIN:** Tanja Senczek | Übungsleiterin

**VERANSTALTER:** Turnverein Börnig/Sodingen | Castroper Straße 184  
44627 Herne | Tel. 02323 33244 | info@tbs-herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Tanja Senczek | Tel. 02323 957432

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch.

## Alkoholfreies Leben

19:00 UHR

**ORT: Katholisches Gemeindezentrum**

Herzogstraße 25 | 44651 Herne

**THEMA:** Hilfe für Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit sowie für deren Angehörige. Themen: Förderung der Abstinenz, Weiterbildungen, Persönlichkeitsentwicklung, Krankenhausberatung.

**REFERENT\*INNEN:** Alle Guttemplermittglieder\*innen

**VERANSTALTER:** Guttempler Gemeinschaft „Burg Eickel“

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Wassergymnastik mit kleinen Geräten

19:00 - 19:45 UHR

**ORT: Bewegungsbad im Sol-Thermalbad**

**der Rheumaklinik** | Claudiusstraße 45 | 44649 Herne

**THEMA:** Bewegungen, Dehnungen, Mobilisieren des gesamten Körpers für Bechterew, WS, Arthrosen und Arthritiden mit viel Spaß, Freude an der Bewegung.

**REFERENTIN:** Birgit Liedtke | Sport- und Physiotherapeutin

**VERANSTALTER:** DVMB Herne Wanne-Eickel e. V.

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Birgit Liedtke | Tel. 0176 54276788 oder  
Ruth Martins | Tel. 02323 34662 | dvmb-herne@gmx.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Wellness und Gesundheit

19:30 – 21:00 UHR

**ORT: Turnhalle Grundschule Vellwigstraße**

Vellwigstraße 28 | 44628 Herne

**THEMA:** Zielgruppe: Frauen ab ca. 35-75 Jahre. Dieses Training stellt die Ganzheitlichkeit des Menschen in den Mittelpunkt. Ziel ist es, einen Zustand von Wohlbefinden und Gesundheit zu erreichen. Die Freude an der Bewegung spüren. Dieses Angebot ist zertifiziert: mit dem Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit DTB.

**REFERENTIN:** Annegret Tomczak | Trainerin Wellness und Gesundheit, Übungsleiterin B-Lizenz

**VERANSTALTER:** Turnverein Börnig/Sodingen  
Castroper Straße 184 | 44627 Herne | Tel. 02323 33244  
info@tbs-herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Annegret Tomczak | 02323 32025

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch.

# DO | 26. März 2020

## Vortrag: positive Auswirkungen von Sport auf die Gesundheit

19:30 – 21:00 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Bewegung als Lebensbaustein. Erfahren Sie, warum Sport eine Bereicherung für den Alltag, die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden ist.

**REFERENTIN:** Joelina Hausner

**VERANSTALTER:** Feminin Fitness Herne UG

Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.



**PRAXIS OLIVIER**  
ZAHNARZT IN HERNE

Gesunde Zähne bis ins hohe Alter.

Ihr Zahnarzt in Herne-Mitte und am Schloss Strünkede.



**Zahngesund in die Zukunft**

**PRAXIS OLIVIER**  
Dr. Tim Olivier, MSC  
Master of Science - Parodontologie

**2x in Herne**  
Bochumer Str. 38 + Forellstr. 46  
Tel. **02323 / 41127**

**WWW.ZAHNMEDIZIN-HERNE.DE**

## FREITAG

**Körperscan mit Haltungsanalyse**

WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN  
TERMINE NACH VEREINBARUNG

**ORT: Orthopädie-Schuhtechnik Zänker**  
Herzogstraße 7-9 | 44651 Herne

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

**REFERENT\*IN:** Andreas Zänker | Stephanie Müller

**VERANSTALTER\*IN:** Orthopädie Zänker

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

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

**Seh-Beratung**

09:00 – 18:30 UHR

**ORT: Haus der Optik** | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

**THEMA:** Präziser 3D-Sehtest und Beratung zur Sehverbesserung mit Brillen und Kontaktlinsen.

**REFERENT:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik Stefan Tönnies

**VERANSTALTER\*IN:** Haus der Optik | www.hausderoptik.de

**ANSPRECHPARTNER:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik Stefan Tönnies  
Tel. 02325 77041 | info@hausderoptik.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Gesunde Festivalvorbereitung**

09:00 – 16:00 UHR

**ORT: BARMER** | Westring 295 | 44629 Herne

**THEMA:** Tipps und Tricks für eine sorglose Festivalteilnahme z. B. Notfallset, ausreichende Wasseraufnahme – faltbare Trinkflasche.

**VERANSTALTER\*IN:** BARMER | Tel. 0800 333004503551  
patrick.schaefer@barmer.de

**ANSPRECHPARTNER:** Patrick Schäfer

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Zumba**

09:30 – 10:30 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**  
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Ein mitreißendes, vom Tanz inspiriertes, kalorienverbrennendes, muskelinformendes Ganzkörpertraining.

**REFERENTIN:** Jessica El Haddari | Zumba Instructor

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

**Fußballtraining wie bei den Profis**

10:00 – 11:30 UHR

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

**THEMA:** Stationstraining zum Thema Fußball (Erfahrungen im Umgang mit „Fuß“ und „Ball“ sammeln).

**REFERENTINNEN:** Laura Fastabend | Mirjam Nieländer  
Grundschullehrerinnen

**VERANSTALTER\*IN:** Grundschule Börsinghauser Straße  
Tel. 02323 35438

**ANSPRECHPARTNERIN:** Laura Fastabend | Tel. 01732379422  
laurafastabend@gmail.com

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

**Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene**

10:00 – 12:00 UHR

**ORT: DRK-Haus** | Hartkortstraße 29 | 44652 Herne

**THEMA:** Selbsthilfe nach einem Schlaganfall. Wenn Sie selbst oder ein Ihnen nahestehender Mensch einen Schlaganfall hatten, werden Sie sich nach Akutbehandlung und Rehabilitationsphase oft allein gelassen fühlen. Hatten Sie in dieser Zeit kompetente Ansprechpartner\*innen, fällt die Unterstützung weg und Sie sind auf einmal auf sich selbst gestellt.

Unsere Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und Angehörige kann Ihnen in dieser Situation hilfreich zur Seite stehen. Sie finden bei uns Selbstbetroffene als Ansprechpartner\*innen auf Augenhöhe. Ihnen wird hier zugehört, Mut gemacht und viele Ihrer Fragen können aus eigener Erfahrung beantwortet werden. Die Gemeinschaft mit anderen Schlaganfallbetroffenen wird Ihnen dabei helfen, die neue Lebenssituation als Herausforderung anzunehmen. Die möglichen Einschränkungen durch einen Schlaganfall sind vielfältig. Häufig gilt es motorische Fähigkeiten zurückzugewinnen oder die im Rahmen der ambulanten oder stationären Rehabilitation bereits erreichten Fortschritte zu verbessern oder auch nur zu erhalten. Diesem Ziel dient das im Rahmen der Selbsthilfe-Treffen angebotene Funktionstraining unter fachlicher Anleitung von Physiotherapeut\*innen.

**VERANSTALTER:** DRK-Kreisverband Herne und Wanne-Eickel

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Ausstellung: MitGefühl & EmPathie**

10:00 – 16:00 UHR

**ORT: Kontakt- und Informationszentrum Herne**  
Schulstraße 67 (Ecke Vinckestraße) | 44623 Herne

**THEMA:** Wander-Ausstellung der Diakonischen Brüder- und Schwesternschaft Wittekindshof zu den Themen „Achtsamkeit, Mitgefühl, Resonanz, Spiritualität und Resilienz“.

Die Ausstellung soll zum einen die christlichen Wurzeln und Bedeutungen des Konzeptes Mitgefühl zeigen. Zum anderen soll deutlich werden, welche Verbindungen bestehen zu modernen Konzepten der Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) und Gestaltung von Beziehungen (Resonanz), die Prozesse des Denkens und insbesondere der Emotionen einbeziehen. Inzwischen werden die Konzepte des Mitgefühls und der Achtsamkeit in der Gesundheitsförderung Mitarbeitender in pflegerischen und sozialen Berufen eingesetzt.

**VERANSTALTER\*IN:** Diakonische Stiftung  
Wittekindshof | Kontakt- und  
Informationszentrum Herne  
Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Blome  
Tel. 02323 1480690  
kiz-herne@wittekindshof.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

**Gedächtnis- und Konzentrationstraining**

10:15 – 11:00 UHR

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

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

**REFERENTINNEN:**  
Annika Stallasch | Ergotherapeutin  
Vanessa Kalfopulos | Ergotherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:**  
St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNERINNEN:**  
Annika Stallasch | Tel. 02325 374 4000  
Vanessa Kalfopulos | Tel. 02325 3745121

**ANMELDUNG:**  
Erforderlich. Bitte telefonisch unter  
02325 374 4000 oder 02325 3745121.

FR | 27. März 2020

**Gymnastik im Sitzen**

10:15 – 11:15 UHR

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

**THEMA:** Gymnastik im Sitzen; Bewegungsförderung, Steigerung der Mobilität, Sturzprophylaxe, Konditionstraining, Training der motorischen Fähigkeiten.

**REFERENTIN:** Daniela Pauly | Dipl. - Sozialarbeiterin

**VERANSTALTER\*IN:** DRK-Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“  
Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Pauly | Soziale Betreuung,  
Tel. 02325 969137 | d.pauly@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# App dafür!

Nutzen Sie die Entsorgung Herne App für Android und iOS. Alle Infos direkt auf Ihr Smartphone!

- Abfallkalender mit Leerungsterminen für die eigene Adresse
- Erinnerungsfunktion, damit kein Abfuhrtermin versäumt wird.
- Infos zum Wertstoffhof und zu Sonderaktionen
- Interaktiver Stadtplan mit allen Standorten für Papier-, Glas- und Alttextilcontainern
- Meldfunktion für ein sauberes Stadtbild



Entsorgung Herne  
Kundencenter  
Südstraße 10  
44625 Herne  
Telefon: 02323 / 16 16 70  
Telefax: 02323 / 16 43 20  
E-Mail: info@entsorgung.herne.de  
www.entsorgung-herne.de

Entsorgung  
Herne

# FREITAG

## Faszien-Pilates

10:30 – 11:30 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Mobilisierende, stärkende und entspannende Übungen für den Körper. Das Training bringt Energie und ist gut für Gelenke und Rücken.

**REFERENTIN:** Kerstin Feige

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG

Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Ein schöner Moment im Heimatmuseum Unser Fritz

11:00 - 12:30 UHR

**ORT: Heimatmuseum Unser Fritz**

Unser-Fritz-Straße 108 | 44653 Herne

**THEMA:** In dem ehemaligen Schulgebäude, in dem das Heimatmuseum der Stadt Herne untergebracht ist, gibt es allerhand zu entdecken und wiederzuerkennen. Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken darf, wer mag, im historischen Klassenzimmer „die Schulbank drücken“. Mit unseren Besucher\*innen entdecken wir gemeinsam, was die Aufmerksamkeit so auf sich zieht: da gibt es – nicht nur am alten Küchenofen – vielleicht das ein oder andere zu erzählen von anno dazumal.

**VERANSTALTER\*IN:**

Emschertal-Museum der Stadt Herne

Karl-Brandt-Weg 7 | 44629 Herne

Tel. 02323 16 2611

emschertal-museum@herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:**

Andrea Prislán | Tel. 02323 16 2388

andrea.prislan@herne.de

**ANMELDUNG:**

Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

## Tai Bo Einsteiger\*innen

11:30 – 12:00 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:**

Effektives, kalorienfressendes Ganzkörpertraining, Kombination aus Kampfsporttechniken und Musik, Stärkung der Bein- und Rumpfmuskulatur sowie der Ausdauerleistung.

**REFERENTIN:**

Kerstin Feige

**VERANSTALTER\*IN:**

Feminin Fitness Herne UG

Tel. 02323 944751

www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:**

Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:**

Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Entspannung im LAGO

12:00 – 14:00 UHR

**ORT: LAGO** | Am Ruhmbach 2 | 44627 Herne

**THEMA:** Entspannung, Klangschalen-Meditation, Duftreise.

**REFERENTINNEN:** Anke Spengler | Isabell Vöpel

**VERANSTALTER:** Revierpark Gysenberg | Am Revierpark 40 44627 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Bernacki | Tel. 02323 969150  
bernacki@gysenberg.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 969150.

## HERNE TANZT - 16. Herner Tanzforum

12:00 – 16:00 UHR

**ORT: Realschule Orange** | Semlerstraße 4 | 44649 Herne

**THEMA:** Beim 16. Herner Tanzforum können tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche aus den Herner Schulen und Vereinen vor einem großen Publikum ihre geprobten Darbietungen präsentieren. Ob Ballett, Breakdance, Akrobatik, Jazz oder Walzer im 4/4-Takt – alle Tanzstile sind gleichermaßen erwünscht und erhofft. Geplant sind außerdem Tanzworkshops für angemeldete Gruppen vor der Veranstaltung, Zuschauer\*innen sind ohne Anmeldung herzlich willkommen!

**VERANSTALTER:** Stadtsportbund Herne e. V. | Bahnhofstraße 143 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Barbara Thiel | Tel. 02323 981363

barbthi@t-online.de | in Kooperation mit dem Ausschuss für den Schulsport der Stadt Herne

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Teilnehmende Kinder- und Jugendgruppen aus Schulen und Vereinen melden sich über die Herner Schulen und Sportvereine an. Das Formular findet sich auf der Homepage des SSB Herne und wird auch allen Schulen und Vereinen per E-Mail zugesendet. Zuschauer sind ohne Anmeldung herzlich willkommen!

## 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, Technik viele Herausforderungen. Regelmäßig ausgeübt, eignet sich diese Sportart ideal zur Stressbewältigung und fördert Ihre körperliche und psychische Belastbarkeit im Alltag. Informationen hierzu, verbunden mit einer praktischen Anleitung, erhalten Sie bei dieser Einführungsveranstaltung.

**REFERENT\*INNEN:** Stefan Dommer | Physiotherapeut  
Titilola Ayodele | Sport- und Bewegungstherapeut  
Inga Henning | Bewegungstherapeutin

**VERANSTALTER:** St. Marien Hospital Eickel

**ANSPRECHPARTNER:** Stefan Dommer | Tel. 02325 3745158

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# FR | 27. März 2020

## Aquafitness mit Kleingeräten

13:00 – 13:45 UHR + 14:00 – 14:45 UHR

**ORT: Rheumazentrum Ruhrgebiet**

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

**THEMA:** Hier erwartet Sie ein Ganzkörpertraining mit dynamischen Bewegungen. Es werden gezielt die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie der Auftrieb und Wasserwiderstand, genutzt. Mit dem Training werden Ausdauer und Kraft, aber auch Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Maximal 15 Teilnehmer\*innen.

**REFERENTIN:** Monique Bleck | Sport- und Bewegungstherapeutin

**VERANSTALTER\*IN:** Rheumazentrum Ruhrgebiet | Tel. 02325 592751

**ANSPRECHPARTNERIN:** Susanne Herbold

zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02325 592751 oder per E-Mail an zptrs@rheumazentrum-ruhrgebiet.de.

## Arbeiten an der Dachterrasse und dem Atriumhof des Pestalozzi-Gymnasiums - Einführung in die Gartenarbeit

13:30 - 15:00 UHR

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium (Pestro)**

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Die Garten-AG arbeitet an der Dachterrasse und dem Atriumhof des Pestalozzi-Gymnasiums. Interessierte können gerne helfen und/oder sich in die Gartenarbeit einführen lassen.

**REFERENT:** Alexander Saeger

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Tel. 02323 16 2213  
buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Alexander Saeger | Volker Gößling  
Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.



**Home Instead**  
Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

Kosten-  
übernahme durch  
alle Pflegekassen  
möglich

Nutzen Sie unsere Leistungen:

- **Betreuung zuhause**
- **Begleitungsdienste**
- **Hilfen im Haushalt**
- **Grundpflege**
- **Demenzbetreuung**
- **Entlastung pflegender Angehöriger**

Sie bestimmen die Zeit.

Von wenigen Stunden bis zu ganzen Tagen.

Pflegegrad vorhanden? Nutzen Sie Ihren Anspruch.

**HISB Betreuungsdienst Herne GmbH**

Castroper Straße 137 • 44628 Herne

Patrick.noelle@homeinstead.de

www.homeinstead.de

**Tel.: 02323 988998 - 0**

Alltagsbegleitung  
und persönliche  
Betreuung für  
Senioren und  
Familien zuhause

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.  
© 2016 Home instead GmbH & Co. KG



# FREITAG

## Vortrag: Gärtnern in der Stadt

14:00 - 16:00 UHR

**ORT: VHS Herne, Kulturzentrum**

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne | Raum 64 (EG)

**THEMA:** Wer sich mit selbstgezo-genem Gemüse versorgen oder auch nur eigene Zierpflanzen wachsen möchte, kann in der Stadt auf eine breite Palette verschiedener Kulturmethoden zurückgreifen.

Im Rahmen dieses Vortrags wird der erfahrene Gemüse-gärtner und Produktionsgartenbauingenieur Christoph Richard eine Einführung in die Welt des urbanen Gärtnerns geben: Vom Material bis zu den Methoden, vom Samenkorn zur fertigen Pflanze sowie ein „who is who?“ der wichtigsten Sorten und ihrer Aussaat im Jahresverlauf.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vorher bei der VHS an.

**REFERENT:** Richard Christoph

**VERANSTALTER:** Stadt Herne | VHS | Wilhelmstraße 37  
44649 Herne

**ANSPRECHPARTNER:** Sven Becker | Tel. 02323 16 2807  
sven.becker@herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch, per Fax oder per E-Mail, Tel. 02323 16 2920 oder über Herrn Becker direkt.

## Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 1-3 Jahren

14:30 UHR

**ORT: Evangelische Kindertagesstätte Kunterbunt**

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

**THEMA:** Kinder im Alter von 1-3 Jahren erleben gemeinsam mit einem Elternteil einen Bewegungsparcours mit verschiedenen Schwerpunkten, eine gesunde Pause und eine gemeinsame Entspannung. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und dicke Socken!

**REFERENTIN:** Patricia Servais | Erzieherin

**VERANSTALTER\*IN:** Evangelische Kindertagesstätte Kunterbunt

**ANSPRECHPARTNERIN:** Silke Haendel | Tel. 02325 33549  
her-kiga-richard-wagner-strasse@kk-ekvw.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch bei Frau Haendel.

## Aufgesattelt, der Frühling kommt!

15:00 - 17:30 UHR

**ORT: Abenteuerspielplatz Hasenkamp**

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

**THEMA:** Wir machen gemeinsam eure Fahrräder wieder startklar für das Jahr. Ersatzteile müssen eigenständig mitgebracht werden (Decathlon ist direkt gegenüber). Kinder von 8 - 11 Jahren sind herzlich Willkommen.

**REFERENT:** Ugur Önver | Erzieher

**VERANSTALTER:** Abenteuerspielplatz Hasenkamp  
Tel. 02323 44082 | ASP@Herne.de | Ugur.Oenver@Herne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Ugur Önver | Tel. 02323 44082  
Ugur.Oenver@Herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 44082 oder per E-Mail an Ugur.Oenver@Herne.de

## Functional Training im Bewegungsparcours

15:00 UHR

**ORT: Bewegungsparcours im Herner Stadtgarten**

Hölkeskampring | Ecke Vinckestraße (ggü. ALDI Parkplatz)

**THEMA:** Wir nutzen den Bewegungsparcours im Stadtgarten für ein Functional Training. Mit Lust und Neugier werden dabei Übungen in Kraft, Beweglichkeit und Koordination gemeistert. So können Interessierte später ihr eigenes, gesundes und effektives Training im Stadtgarten gestalten.

**REFERENT:** Kardo Kaldewey | Dipl. Sportwissenschaftler und Personal Trainer A

**VERANSTALTER:** Stadtsportbund Herne | Bahnhofstraße 143  
44623 Herne

**ANSPRECHPARTNER:** Frank Stieglitz | Tel. 02323 957098  
frank.stieglitz@ssb-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## „Gemeinsam hoch hinaus“

15:00 - 19:00 UHR

**ORT: Kletterwald Haltern**

Hullerner Straße 109 | 45721 Haltern am See

**THEMA:** Das Kletterangebot im Hochseilgarten richtet sich an Jugendliche von 14-27 Jahren. Ziel ist es, aktiv zu werden, gemeinschaftlich Bewegung und Spaß zu fördern, dem Alltag „zu entfliehen“, Chancen und Grenzen zu erkennen und sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken/motivieren.

**VERANSTALTER\*IN:** Kinder- Jugend- und Kulturzentrum  
„Der Heisterkamp“ | Heisterkamp 62 | 44652 Herne  
Tel. 02323 375591 | Facebook: „Der Heisterkamp Eickel“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Alexandra Tisch | Tel. 02323 375591  
alexandra.tisch@herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Anmeldevordrucke sind ab dem 16.03.2020 während der Öffnungszeiten im Heisterkamp erhältlich.

## Walk in the Park

15:00 UHR

**ORT: DRK-Altenhilfezentrum (Treffpunkt)**

Bergmannstraße 20 | 44651 Herne

**THEMA:** Ein gemeinsamer Spaziergang durch den Königsgruber Park mit Hendrik Bollmann.

**REFERENT:** Hendrik Bollmann

**VERANSTALTER\*IN:** DRK-Altenhilfezentrum Königsgruber Park

**ANSPRECHPARTNER:** Herr Dr. Krause | Tel. 02325 969 1510  
m.krause@drk-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

# FR | 27. März 2020

## Vortrag „Premium Gesundheit“

15:30 - 17:00 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Erfahren Sie, wie Sie auf einem unglaublich effektiven und schnellem Weg Ihren Stoffwechsel in Schwung bekommen und zugleich Ihr gesamtes Körpersystem gestärkt wird.

**REFERENTIN:** Gaby von Bienert | Lehrerin für Fitness, Gesundheitsförderung und Prävention

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751.

## Leistungen der Pflegeversicherung

16:00 - 17:30 UHR

**ORT: Home Instead Herne** | Castroper Straße 137 | 44628 Herne

**THEMA:** Vortrag zum Thema „Leistungen der Pflegeversicherung bei Pflegebedürftigkeit“. Bitte beachten Sie, dass der Veranstaltungsort nicht barrierefrei ist. Anmeldung bis zum 23.03.2020 erwünscht.

**REFERENT:** Patrick Globert | Pflegedienstleitung

**VERANSTALTER\*IN:** Home Instead Herne | Tel. 02323 9889989  
herne@homeinstead.de

**ANSPRECHPARTNER:** Patrick Globert  
patrick.globert@homeinstead.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

Jetzt neue Premium  
Gleitsichtgläser

Mit doppelter  
Genauigkeit.

Das Paar ab:

299,-



HAUS DER OPTIK

www.HAUSEROPTIK.de

Overhofstr. 4a 44649 Herne Wanne



**Ursula Bien**

Diplom Biologin und Heilpraktikerin

Naturheilpraxis Holsterhausen

Bielefelder Str. 107, 44625 Herne

Telefon: 02325 63 89 658

Email: info@HP-UBi.de

Website: www.HP-UBi.de

Mitgliedschaften:



## FREITAG

## Abtauchen und Auftanken - In Klängen baden!

16:00 - 17:00 UHR

**ORT: Foyer der Gleichstellungstelle Stadt Herne**  
im Gebäude der Martin-Opitz-Bibliothek

**THEMA:** Du möchtest einfach mal so richtig entspannen, dir eine Auszeit vom Alltag gönnen, den Kopf „ausschalten“, Körper und Geist auftanken? Dann lass Dich einladen. Tauche ein in die wohltuende Kraft der Klänge! Eingekuschelt in eine Decke und auf einer Matte liegend kannst Du die Schwingungen und Töne von Klangschalen und -spielen genießen und in eine tiefe regenerierende Entspannung sinken. Lass dich vertrauensvoll in ein beruhigendes Klangbad hineingleiten, denn Schwingung und Resonanz sind Grundeigenschaften des Lebens. „Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen“ (Peter Hess)  
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, evtl. ein kleines Kissen.

**REFERENT\*INNEN:** Pia Plattner | Peter Hess Klangmassagepraktikerin, Entspannungspädagogin und Psychoonkologin  
Marion Slota | Peter Hess Klangmassagepraktikerin, Yogalehrerin und Hypno Coach

**VERANSTALTERIN:** Pia Plattner | Heinrichstraße 15 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Pia Plattner | Tel. 0157 77035666  
marion@pushpayoga.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte vorher telefonisch oder per E-Mail.

## Bewegungserziehung auf der Judomatte für 3- bis 6-jährige Kinder

16:30 - 18:00 UHR

**ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße**  
Königstraße 25 | 44652 Herne

**THEMA:** Förderung motorischer Grundlagen, insbesondere der Koordination und spielerisches Hinführen an die Sportart Judo für 3- bis 6-jährige Kinder.

**REFERENT\*INNEN:** Martina Rotkowski und weitere Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | Friedgrasstraße 63  
44652 Herne

**ANSPRECHPARTNER\*IN:** Martina Rutkowski | Volker Gößling  
Tel. 0177 2227991 | Volker.Goessling@DSC-Judo.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesund den Arbeitsalltag meistern

16:30 - 18:00 UHR

**ORT: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum**  
Rathausstraße 6 | 44649 Herne

**THEMA:** Leistungsdruck, Überstunden und Konflikte am Arbeitsplatz können zu innerer Unruhe, Leistungsverlust und Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten führen. Dieser Vortrag richtet sich an Berufstätige, die lernen möchten besser mit Arbeitsstress umzugehen und eigene Erholungsressourcen (wieder) zu entdecken.

**REFERENTIN:** Dipl.-Psych. Stefanie Müller

**VERANSTALTER\*IN:** Psychotherapeutische Praxis | Stefanie Müller  
Brunsteinstraße 32 | 44789 Bochum

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dipl.-Psych. Stefanie Müller  
Tel. 0234 58710440 | info@psychotherapieinbochum.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 0234 58710440 oder per E-Mail an info@psychotherapieinbochum.de.

## Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

16:30 - 18:00 UHR

**ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße**  
Königstraße 25 | 44652 Herne

**THEMA:** Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.

**REFERENT\*INNEN:** Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | Friedgrasstraße 63  
44652 Herne

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Reha-Sport

17:00 - 18:00 UHR

**ORT: Sportverein GEA Happel e. V.**  
Südstraße 48 | 44625 Herne

**THEMA:** Rehabilitationssport, Krebsnachsorge, Orthopädie, Angebot für Frauen und Männer.

**REFERENTIN:** Julia Zeinalova | Sportdozentin

**VERANSTALTER:** Sportverein GEA Happel e. V.  
Tel. 0173 3085802 | info@svgeahappel.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Julia Zeinalova | Tel. 0162 8777768  
Julia.zeinalova@freenet.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesunder Rücken

17:30 - 18:30 UHR

**ORT: Feminin Fitness Herne UG**  
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** Gesundheitliche Stabilisierung der Rumpfmuskulatur zur Prävention und zum allgemeinen Wohlbefinden.

**REFERENTIN:** Hanna Kania

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751

## „Aus dem Garten auf den Tisch“

17:30 - 20:30 UHR

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

**THEMA:** Küche für Alle! Teenies im Alter von 10-15 Jahren sind herzlich eingeladen mit regionalem und saisonalem Gemüse sowie anderen gesunden Zutaten gemeinsam ein neues Rezept auszuprobieren.

**REFERENT\*INNEN:** Sabine Meloni | Karin Kania  
Björn Zöllner | Erzieher\*innen

**VERANSTALTER\*IN:** FB 42 - Jugendförderung  
Team Sodingen | Städtisches Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“  
Mont-Cenis-Straße 292  
44627 Herne | Tel. 02323 61428  
diewache@herne.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Sabine Meloni | Björn Zöllner  
Tel. 02323 61428  
diewache@herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

FR | 27. März 2020

## Frauen-Fitness

18:00 - 19:30 UHR

**ORT: Sportverein GEA Happel e. V.**  
Südstraße 48 | 44625 Herne

**THEMA:** Fitness für Frauen, Multifunktionales Training, Faszientraining, Tabata Training.

**REFERENTIN:** Julia Zeinalova | Sportdozentin

**VERANSTALTER:** Sportverein GEA Happel e. V.  
Tel. 0173 3085802 | info@svgeahappel.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Julia Zeinalova | Tel. 0162 8777768  
Julia.zeinalova@freenet.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.



Schauen Sie auf eine Tasse Kaffee vorbei!

## Bestens umsorgt in Herne!

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

## Unsere Leistungen im Überblick:

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



**Seniorenschule**  
*Curanum Herne*

Sie finden uns hier:

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

# FREITAG | 27. März 2020

## Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

18:00 - 19:30 UHR

**ORT:** Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße  
Königstraße 25 | 44652 Herne

**THEMA:** Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart Judo für alle Altersgruppen.

**REFERENT\*INNEN:** Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | Friedgrasstraße 63  
44652 Herne

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Tischtennis - mit Spaß gesund bleiben

18:30 - 21:00 UHR

**ORT:** Turnhalle der Grundschule „Kunterbunt“  
in Herne-Mitte | Neustraße 16 | Zugang/Zufahrt jedoch nur  
über Von-der-Heydt-Straße/Poststraße)

**THEMA:** Tischtennis als spiel- und spaßorientierte „Lifetime“-  
Sportart und Bewegungsangebot für Jedermann. Freies Tisch-  
tennis, Rundlauf-Variationen, Spiel an Mini-Tischen, bei Interes-  
se auch Abnahme des TT-Sportabzeichens.

**REFERENT:** Stefan Bartnik | Übungsleiter/C-Trainer

**VERANSTALTER:** Tischtennisclub (TTC) Westfalia Herne 1992 e. V.  
www.ttc-westfalia-herne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Stefan Bartnik | Tel. 02323 23726  
stefan.bartnik@ttc-westfalia-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Spinning

18:30 - 19:30 UHR

**ORT:** Feminin Fitness Herne UG  
Bochumer Straße 79 | 44623 Herne

**THEMA:** In mitreißender Atmosphäre zu motivierender Musik, eine  
der beliebtesten Methoden das Herz-Kreislauf-System zu stär-  
ken, die Fettverbrennung anzukurbeln. Der ideale Ausgleich  
zum Alltag.

**REFERENTIN:** Hanna Kania

**VERANSTALTER\*IN:** Feminin Fitness Herne UG  
Tel. 02323 944751 | www.feminin-fitness.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Gaby von Bienert | Bettina Hausner

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 944751

## Judo-Schnuppertraining des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

19:30 - 21:15 UHR

**ORT:** Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße  
Königstraße 25 | 44652 Herne

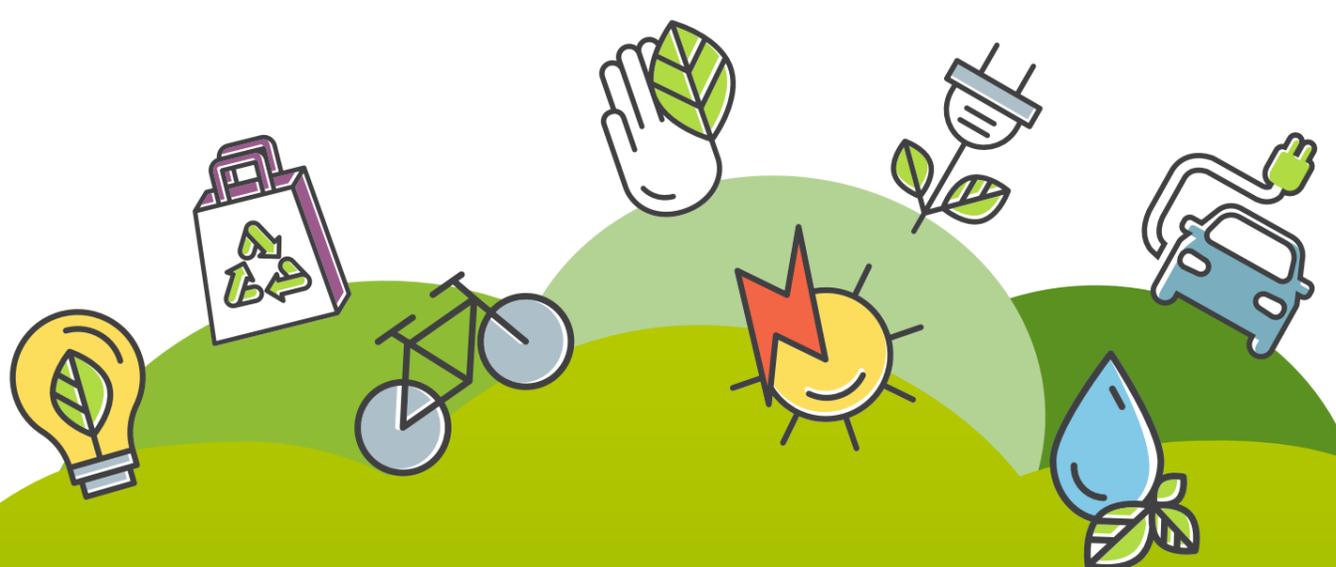
**THEMA:** Schnuppertraining in der olympischen Zweikampfsportart  
Judo für alle Altersgruppen.

**REFERENT\*INNEN:** Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel  
- Judo e. V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | Friedgrasstraße 63  
44652 Herne

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

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.



## Gut begleitet durchs Leben

**Diakonische Stiftung  
Wittekindshof**  
Menschenwürde gestalten.

Die Diakonische Stiftung Wittekindshof in Herne und Oberhausen:

- Wohn- und Unterstützungsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung und/oder psychischer Beeinträchtigung
- Sozialpädagogische Familienhilfe und Familienunterstützender Dienst
- Kontakt- und Informationszentrum (KIZ), Bildungs- und Freizeitangebote



Haben Sie allgemeine Fragen oder hätten Sie  
gerne Informationen zu unseren Angeboten?  
Wir beraten Sie gern!

Diakonische Stiftung Wittekindshof  
Geschäftsstelle Herne/Oberhausen  
Bahnhofstraße 13 | 44623 Herne  
Telefon (02323) 919 26 48  
herne@wittekindshof.de  
www.wittekindshof.de





# ZÄNKER

Ihr Fußspezialist



NUR  
**59€**  
STATT 89€

bis 27.03.2020

## KÖRPERSCAN VABENE BALANCE 3D MIT HALTUNGSANALYSE UND FUSSDRUCKMESSUNG

**Im Rahmen der Herner Gesundheitswoche vom 23.03. bis zum 27.03.2020 bieten wir Ihnen 30,00 Euro Rabatt auf die Vabene Balance 3D Körpervermessung für maßgeschneiderte neurologische Einlagen.**

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

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




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

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

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

# SAMSTAG

## Frühlingswanderung des Pestalozzi-Gymnasiums Herne

VORAUSSICHTLICH 07:30 - 18:00 UHR

**ORT:** Ort und Route der Wanderung werden kurzfristig auf der Schulhomepage [www.pgherne.de](http://www.pgherne.de) bekannt gegeben.

**THEMA:** Gemeinsame Tageswanderung der PG-AG Natur PUR auf einer attraktiven Route mit Schüler\*innen, Lehrkräften und anderen Mitarbeiter\*innen des Pestalozzi-Gymnasiums sowie sonstigen Interessierten.

**REFERENT:** Michel Kortmann

**VERANSTALTER\*IN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6 44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Michel Kortmann | Volker Gößling  
Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte bis zum 23.03.2020 per E-Mail an [hr.kortmann@pgherne.de](mailto:hr.kortmann@pgherne.de)

## Seh-Beratung

09:00 – 13:00 UHR

**ORT:** Haus der Optik | Overhofstraße 4a | 44649 Herne

**THEMA:** Präziser 3D-Sehtest und Beratung zur Sehverbesserung mit Brillen und Kontaktlinsen.

**REFERENT:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik Stefan Tönnies

**VERANSTALTER\*IN:** Haus der Optik | [www.hausderoptik.de](http://www.hausderoptik.de)

**ANSPRECHPARTNER:** Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik S. Tönnies  
Tel. 02325 77041 | [info@hausderoptik.de](mailto:info@hausderoptik.de)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Ausstellung: MitGefühl & EmPathie

10:00 - 16:00 UHR

**ORT:** Kontakt- und Informationszentrum Herne  
Schulstraße 67 (Ecke Vinckestraße) | 44623 Herne

**THEMA:** Wander-Ausstellung der Diakonischen Brüder- und Schwesternschaft Wittekindshof zu den Themen „Achtsamkeit, Mitgefühl, Resonanz, Spiritualität und Resilienz“.

Die Ausstellung soll zum einen die christlichen Wurzeln und Bedeutungen des Konzeptes Mitgefühl zeigen.

Zum anderen soll deutlich werden, welche Verbindungen bestehen zu modernen Konzepten der Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) und Gestaltung von Beziehungen (Resonanz), die Prozesse des Denkens und insbesondere der Emotionen einbeziehen. Inzwischen werden die Konzepte des Mitgefühls und der Achtsamkeit in der Gesundheitsförderung Mitarbeitender in pflegerischen und sozialen Berufen eingesetzt.

**VERANSTALTER\*IN:** Diakonische Stiftung Wittekindshof  
Kontakt- und Informationszentrum Herne  
Tel. 02323 1480690 | [kiz-herne@wittekindshof.de](mailto:kiz-herne@wittekindshof.de)

**ANSPRECHPARTNERIN:** Dorothee Blome | Tel. 02323 1480690  
[kiz-herne@wittekindshof.de](mailto:kiz-herne@wittekindshof.de)

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Vater-Kinder-Sporttag

10:00 - 12:30 UHR

**ORT:** Sporthalle der Europa-Grundschule Königstraße  
Königstraße 25 | 44652 Herne

**THEMA:** Gemeinsames Klettern, Spielen und Toben für 3- bis 12-jährige Kinder und deren Väter, Großväter, Onkel ...

**REFERENT\*INNEN:** Christoph Ganswind und weitere Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.  
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne | Tel. 0177 2227991  
[Volker.Goessling@DSC-Judo.de](mailto:Volker.Goessling@DSC-Judo.de)

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | TV Röhlinghausen 1883 e. V.  
Familienzentrum Eickel | Europa-Grundschule Königstraße  
Pestalozzi-Gymnasium

**ANSPRECHPARTNER:** Christoph Ganswind | Volker Gößling  
DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Themen-Radtour des ADFC

10:00 UHR

**ORT:** Europaplatz / An der Kreuzkirche in Herne

**THEMA:** Geführte Radtour, ca. 35 km, mit 5 Stationen. Informationen zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Freizeit, Historisches.

**VERANSTALTER:** ADFC Herne e. V. | Vinckestraße 91 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNER:** Michael Thomasen | Tel. 02323 945820  
Volker Bregulla | Tel. 02323 39192

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Qi Gong für Einsteiger\*innen

10:15 - 11:00 UHR + 11:15 - 12:00 UHR

**ORT:** VHS | Kulturzentrum

Gymnastikhalle (Untergeschoss) | Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne

**THEMA:** Workshop: „Das Spiel der fünf Tiere“, Einführung in chinesische Bewegungsübungen zur Unterstützung der Blutzirkulation und der Gelenke. Es gibt viele verschiedene Varianten.

**REFERENT\*IN:** Xi Zhang

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | VHS | Wilhelmstraße 37  
44649 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Inga Mühlenbrock | Tel. 02323 16 3426  
[inga.muehlenbrock@herne.de](mailto:inga.muehlenbrock@herne.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 16 2920, per Fax oder per E-Mail oder über Frau Mühlenbrock.

## Resilienz - eine Einführung

10:30 - 12:00 UHR

**ORT:** VHS | Kulturzentrum

Raum 201 (2. Etage) | Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Resilienz ist die Fähigkeit, sich gegen Stress und Belastungen zu wappnen, die jeder Beruf mit sich bringt. Dieser Workshop bietet erste Informationen und Übungen. Zur Vertiefung bietet die VHS einen Bildungsurlaub vom 04. - 06.05.2020 an.

**REFERENTIN:** Claudia Levenig

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | VHS | Wilhelmstraße 37  
44649 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Inga Mühlenbrock | Tel. 02323 16 3426  
[inga.muehlenbrock@herne.de](mailto:inga.muehlenbrock@herne.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 16 2920, per Fax oder per E-Mail oder über Frau Mühlenbrock.

## Yoga für den Rücken

10:30 - 12:00 UHR

**ORT:** VHS | Kulturzentrum

Raum 209 (2. Etage) | Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Workshop zur Einführung für Beschäftigte in sitzender Tätigkeit u. a.. Bitte bequeme Kleidung und (Woll-) Socken mitbringen.

**REFERENTIN:** Marcella Simone

**VERANSTALTER\*IN:** Stadt Herne | VHS | Wilhelmstraße 37  
44649 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Inga Mühlenbrock | Tel. 02323 16 3426  
[inga.muehlenbrock@herne.de](mailto:inga.muehlenbrock@herne.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 16 2920, per Fax oder per E-Mail oder über Frau Mühlenbrock.

## Zahnpflege Heute

11:00 UHR

**ORT:** Zahnarztpraxis Dr. Dirk Boeddinghaus

Reichsstraße 31 | Ecke Burgstraße | 44651 Herne

**THEMA:** Es wird die aktuelle Zahnpflege und Mundhygiene für Patient\*innen anhand von Beispielen und Vergleichen herausgearbeitet. Am Ende weiß der/die Patient\*in, welches für ihn die optimale Reinigungsmethode ist. Alter: 18 - 100 Jahre. Vortrag.

**REFERENT:** Dr. Moritz Boeddinghaus | Zahnarzt/Oralchirurg

**VERANSTALTER:** Dr. Moritz Boeddinghaus | Bolkerstraße 37  
40213 Düsseldorf | [moritz.boeddinghaus@gmail.com](mailto:moritz.boeddinghaus@gmail.com)

**ANSPRECHPARTNER:** Dr. Moritz Boeddinghaus | Tel. 0178 1661413  
[moritz.boeddinghaus@gmail.com](mailto:moritz.boeddinghaus@gmail.com)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per E-Mail an den Veranstalter.

# SA | 28. März 2020

## Wenn die Speiseröhre brennt

12:00 – 14:00 UHR

**ORT:** Marien Hospital Herne | Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum | Hörsaal 1-2  
Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

**THEMA:** Informationsveranstaltung für alle Interessierten:

- Symptome und Beschwerden
- Diagnostik
- Konservative Therapie
- Operative Therapie
- Offene Diskussion

Während der Veranstaltung haben Sie Gelegenheit, unser Roboter-System kennenzulernen.

**REFERENTEN:** Priv.-Doz. Dr. Dirk Bausch | Chefarzt

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Levon Aslanyan | Oberarzt

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Dr. Johannes Schweinfurth | Leitender Arzt

Medizinische Klinik I | Abteilung für Gastroenterologie

**VERANSTALTER\*IN:** Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

**ANSPRECHPARTNER:** Levon Aslanyan | Tel. 02323 499 5801

[chirurgie@marienhospital-herne.de](mailto:chirurgie@marienhospital-herne.de)

Omar Thayer | Tel. 02323 499 5801

[chirurgie@marienhospital-herne.de](mailto:chirurgie@marienhospital-herne.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 499 5801.

## Ein schöner Moment im Schloss

14:30 - 16:00 UHR

**ORT:** Schloss Strünkede | Karl-Brandt-Weg 5 | 44629 Herne

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

**REFERENT\*INNEN:** n.n.

**VERANSTALTER\*IN:** Emschertal-Museum der Stadt Herne  
Karl-Brandt-Weg 7 | 44629 Herne | Tel. 02323 16 2611  
[emshertal-museum@herne.de](mailto:emshertal-museum@herne.de)

**ANSPRECHPARTNERIN:** Andrea Prislán | Tel. 02323 16 2388  
[andrea.prislan@herne.de](mailto:andrea.prislan@herne.de)

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.

**SAMSTAG | 28. März 2020****CrossFit Herne - Schnupperkurs**

15:00 – 16:00 UHR

**ORT: CrossFit Herne**

Ruhrstadt Arena | Sodinger Straße 561a | 44628 Herne

**THEMA:** Kraft, Ausdauer und Koordination. Bei einem hochintensivem CrossFit-Workout wird all dies vereint.

Dabei ist CrossFit aber nicht nur für Top-Athleten geeignet. Auch Sporteinsteiger\*innen und sogar Kinder können aktiv und vor allem mit viel Spaß am Training teilnehmen.

Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnesslevel ist CrossFit für jeden geeignet. Und genau das wollen wir dir in unserem kostenfreien Schnupperkurs vermitteln.

In unserem Workout of the Day (WOD) fördern wir sowohl Koordination, Schnellkraft, Maximalkraft und Flexibilität um in allen sportlichen Bereichen zu glänzen.

**REFERENT:** Patrick Oehring | Personal Coach**VERANSTALTER\*IN:** CrossFit Herne**ANSPRECHPARTNERIN:** Patrick Oehring | CrossFit Herne

Tel. 0177 5226843 | oehring83@googlemail.com

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per E-Mail an oehring83@googlemail.com.**Nachhaltige Prävention mit Vitamin D**

16:00 UHR

**ORT: Naturheilpraxis „Körper wie Seele“**

Jobststraße 35 | 44629 Herne

**THEMA:** Knochenschmerzen? Müdigkeit? Reizdarm? Häufige Infektanfälligkeit? Kennen Sie das? Haben Sie schonmal über einen Vitamin D-Mangel nachgedacht? Fast 90 % aller Deutschen leiden mindestens im Winter unerkannt an einem Vitamin D-Mangel. In diesem Vortrag soll das Sonnenvitamin – genauer genommen das Sonnenhormon D3 genauer vorgestellt werden. Erklärt werden, wie ein Vitamin D-Mangel erkannt und nachgewiesen werden kann und somit letztlich auch recht kostengünstig behoben werden kann. Bei einem Ausgleich des Mangels kann bei vielen chronischen Krankheiten eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes bewirkt werden oder noch besser: es können nachhaltig Krankheiten vorgebeugt werden.**REFERENTIN:** Elisabeth Strüber | Heilpraktikerin**VERANSTALTER\*IN:** Naturheilpraxis „Körper wie Seele“**ANSPRECHPARTNERIN:** Elisabeth Strüber | Tel. 02323 3994399

heilpraktikerin@koerper-wie-seele.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Per E-Mail oder per Telefon. Bitte Nachricht auf dem AB hinterlassen.**SONNTAG | 29. März 2020****Tango Argentino – Die ersten Schritte****Workshop für Paare**

16:00 – 17:30 UHR

**ORT: Tango Studio / Tango-Treffpunkt**

Mont-Cenis-Straße 82 | 44623 Herne | Eingang Wielandstraße

**THEMA:** Dieser Workshop wird für Paare ohne Vorkenntnisse jeder Altersgruppe angeboten, die Tango Argentino sehen, hören, fühlen und tanzen möchten. Beim Tango Argentino ergänzen sich Umarmung, Bewegung und Improvisation ideal und wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Das Ziel ist es, nach diesem Kurs einen kleinen Tango zu tanzen und durch den Tanz die wunderbare Musik und den Rhythmus des Tangos für sich zu entdecken. Mitzubringen sind bitte Schuhe mit glatten Sohlen. Eine paarweise Anmeldung ist erforderlich.**REFERENTIN:** Paloma Chamrai**VERANSTALTER:** Tango Argentino Herne e. V.**ANSPRECHPARTNER:** Uwe von Lipinski | Tel. 02323 18484**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte paarweise und nur schriftlich per E-Mail oder im Internet mit Namen und Telefonnummer. Anmeldeschluss 20.03.2020.

Internetanmeldung: tango.treffpunkt@yahoo.de oder über Homepage: www.tango-treffpunkt.de. Die Plätze sind begrenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

**Liebeserklärung an dein Leben**

13:00 – 16:00 UHR

**ORT: Werkstatt ARTig** | Kaiserstraße 101 | 44629 Herne**THEMA:** Auf einem Keilrahmen gestaltest du mithilfe von mitgebrachten Fotos, Karten, Stoff deines Liebesshirts und anderen Dingen eine Liebeserklärung an dein Leben. Es soll ein Werk werden, das immer dann zum Zuge kommt, wenn es mal nicht so rund läuft im Leben. Der Workshop ist für jung und alt geeignet.**REFERENTIN:** Sigrid Wille**VERANSTALTER\*IN:** Werkstatt ARTig**ANSPRECHPARTNERIN:** Sigrid Wille | Tel. 02323 9871818**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte per E-Mail an werkstattartig@gmx.de anmelden.**Ein schöner Moment im Heimatmuseum  
Unser Fritz**

14:30 – 16:00 UHR

**ORT: Heimatmuseum Unser Fritz**

Unser-Fritz-Straße 108 | 44653 Herne

**THEMA:** In einem ehemaligen Schulgebäude, in dem das Heimatmuseum der Stadt Herne untergebracht ist, gibt es allerhand zu entdecken und wiederzuerkennen. Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken darf, wer mag, im historischen Klassenzimmer „die Schulbank drücken“. Mit unseren Besucher\*innen entdecken wir gemeinsam, was die Aufmerksamkeit so auf sich zieht: da gibt es – nicht nur am alten Küchenofen – vielleicht das ein oder andere zu erzählen von anno dazumal.**VERANSTALTER\*IN:** Emschertal-Museum der Stadt Herne  
Karl-Brandt-Weg 7 | 44629 Herne | Tel. 02323 16 2611  
emschertal-museum@herne.de**ANSPRECHPARTNERIN:** Andrea Prislán | Tel. 02323 16 2388  
andrea.prislán@herne.de**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch oder per E-Mail.**Tierpark-Rallye für die ganze Familie**

14:30 - 17:00 UHR

**ORT: Tierpark Bochum** | Klinikstraße 49 | 44791 Bochum**THEMA:** Familienbesuch des Tierparks Bochum und gemeinsames Absolvieren einer Rallye mit spannenden Fragen zu den Tieren.**REFERENT\*INNEN:** Jessica Steiner und weitere Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.**VERANSTALTER:** DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.  
Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne | Tel. 0177 2227991  
Volker.Goessling@DSC-Judo.de

DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | Pestalozzi-Gymnasium

**ANSPRECHPARTNER\*IN:** Jessica Kaßbeck | Volker Gößling  
DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte bis zum 23.03.2020 mit Angabe der Zahl der Kinder und Erwachsenen per E-Mail an Volker.Goessling@DSC-Judo.de oder buero@pgherne.de**IN BEWEGUNG  
BLEIBEN.  
MIT UNS.****DIE AWO.****Auguste-Sindermann-Tagespflege**  
Poststraße 38  
44629 Herne  
Tel. 02323 22 84 33  
www.awo-ruhr-mitte.de

# VERANSTALTUNGEN | KITAS

## Nachhaltig Essen • Kochen • Einkaufen

**MONTAG – FREITAG**

**ORT: Städtische Kita „Zauberland“**

Ludwigstraße 12 | 44649 Herne

**THEMA:** In dieser Woche wollen wir mit den Kindern (3-6 Jahre) saisonale Lebensmittel kennenlernen, einkaufen und verarbeiten.

**VERANSTALTERIN:** Städtische Kita „Zauberland“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Ines Riese | Tel. 02323 16 3630  
ines.riese@herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Fußball AG

**MONTAG | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“**

Turnhalle | Poststraße 33 | 44629 Herne

**THEMA:** Aufwärmspiele, Kennenlernspiele, Partnerübungen.  
Teilnahme: 12 Kinder.

**REFERENTINNEN:** Christiane Hasecke | Birgit Popiolek

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Christiane Hasecke | Tel. 02323 56602

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Geschmacksexplosion garantiert

**MONTAG | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Kita „MOBILE“**

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

**THEMA:** Wir fertigen ein Geschmacksmemory und entdecken dabei verschiedene Geschmacksrichtungen.

**REFERENTIN:** Stephanie Kinhöfer

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Kita „MOBILE“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225  
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Fußball AG

**DIENSTAG | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“**

Turnhalle | Poststraße 33 | 44629 Herne

**THEMA:** Geschicklichkeitsübungen, Ballgefühl.

**REFERENTINNEN:** Christiane Hasecke | Birgit Popiolek

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Christiane Hasecke | Tel. 02323 56602

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Wer weiß denn sowas?

**DIENSTAG | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Kita „MOBILE“**

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

**THEMA:** Wir ordnen Lebensmittel mithilfe der Lebensmittelpyramide.

**REFERENTIN:** Anke Pfeifers

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Kita „MOBILE“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225  
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesund starten in den Tag

**MITTWOCH | 09:00 UHR**

**ORT: Städt. Kita Kaiserstraße** | Kaiserstraße 72 | 44629 Herne

**THEMA:** „Gemeinsam und gesund essen“. Es wird ein gesundes Buffet aufgebaut, an dem sich Eltern und ihre Kinder bedienen können und gemeinsam in der Kita frühstücken.

**VERANSTALTERIN:** Kita Kaiserstraße | Tel. 02323 923094  
kita.kaiserstrasse@herne.de

**ANSPRECHPARTNERIN:** Svenja Janot | Tel. 02323 923094  
kita.kaiserstrasse@herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesundes Pausenbrot

**MITTWOCH | 09:30 UHR**

**ORT: Evangelische Kindertagesstätte „Kunterbunt“**

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

**THEMA:** Gesundes Pausenbrot; gemeinsam mit den Vorschulkindern erarbeiten wir das Thema gesundes Pausenbrot, bereiten sie gemeinsam zu und probieren sie.

**REFERENTIN:** Silke Haendel

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Kindertagesstätte „Kunterbunt“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Silke Haendel

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Fußball AG

**MITTWOCH | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“**

Turnhalle | Poststraße 33 | 44629 Herne

**THEMA:** Kinder werden auf Positionen vorbereitet. Erprobung des ersten Spieles, Regelverständnis.

**REFERENTINNEN:** Christiane Hasecke | Birgit Popiolek

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Tageseinrichtung

„Unterm Regenbogen“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Christiane Hasecke | Tel. 02323 56602

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Hilf mit und erstelle die Ernährungspyramide

**MITTWOCH | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Kita „MOBILE“**

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

**THEMA:** Wir erstellen unsere eigene Ernährungspyramide.

**REFERENTIN:** Birgit Ishorst

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Kita „MOBILE“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225  
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Fußball AG

**DONNERSTAG | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“**

Turnhalle | Poststraße 33 | 44629 Herne

**THEMA:** Wiederholung vom Tag 1 und 2, Teambuilding, soziales Lernen von Rücksichtnahme, Koordination, Toleranz.

**REFERENTINNEN:** Christiane Hasecke | Birgit Popiolek

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Christiane Hasecke | Tel. 02323 56602

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Bert der Gemüsekobold

**DONNERSTAG | 14:30 UHR**

**ORT: Evangelische Kita „MOBILE“**

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

**THEMA:** Bilderbuchkino.

**REFERENTIN:** Birgit Kerger

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Kita „MOBILE“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225  
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Fußball AG

**FREITAG | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“**

Turnhalle | Poststraße 33 | 44629 Herne

**THEMA:** Das erste Spiel findet statt. Wir erfinden einen Motivationspruch, der uns zusammenschweißt.

**REFERENTINNEN:** Christiane Hasecke | Birgit Popiolek

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Christiane Hasecke | Tel. 02323 56602

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Lebensmittelrallye

**FREITAG | 10:00 UHR**

**ORT: Evangelische Kita „MOBILE“**

Eickeler Bruch 125 | 44652 Herne

**THEMA:** Bewegungsspiele zum Thema Ernährung.

**REFERENTIN:** Stephanie Kinhöfer

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Kita „MOBILE“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Irmtraud Scheffer-Linker | Tel. 02325 60225  
her-kiga-eickeler-bruch@kk-ekvw.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 1-3 Jahren

**FREITAG | 14:30 UHR**

**ORT: Evangelische Kindertagesstätte „Kunterbunt“**

Richard-Wagner-Straße 8a | 44651 Herne

**THEMA:** Kinder im Alter von 1-3 Jahren erleben gemeinsam mit einem Elternteil einen Bewegungsparcours mit verschiedenen Schwerpunkten, eine gesunde Pause und eine gemeinsame Entspannung. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und dicke Socken.

**REFERENTIN:** Patricia Servais | Erzieherin

**VERANSTALTERIN:** Evangelische Kindertagesstätte „Kunterbunt“

**ANSPRECHPARTNERIN:** Silke Haendel | Tel. 02325 33549

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch bei Frau Haendel.



# VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

## Praktische Verkehrserziehung

### MONTAG - SONNTAG

**ORT: Josefschule** | Stöckstraße 113 | 44649 Herne

**THEMA:** Übungen zum Rad fahren, Übungen zum Roller fahren, Verhalten und Sicherheit im Verkehr, Reparaturen an Fahrrädern. In erster Linie für die 3., 4. und Auffangklasse.

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Lehrer\*innen und pädagogisches Personal der Josefschule.

**VERANSTALTERIN:** Josefschule Herne

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Herr Faber | Frau Arat | Frau Girke  
Tel. 02325 72065 | josefschule.herne@t-online.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Mülltrennung- und Wiederverwertbarkeit 1.0

### MONTAG - SONNTAG

**ORT: Josefschule** | Stöckstraße 113 | 44649 Herne

**THEMA:** Mülltrennung, Nachhaltigkeit, Müll wiederverwerten.

**REFERENTIN:** Frau Thiede | Lehrerin (AK 1)

**ANSPRECHPARTNERIN:** Josefschule Herne

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Mülltrennung- und Wiederverwertbarkeit 2.0

### MONTAG - SONNTAG

**ORT: Josefschule** | Stöckstraße 113 | 44649 Herne

**THEMA:** Mülltrennung, Papier schöpfen, Nachhaltigkeit.

**REFERENTIN:** Frau Wüstefeld | Klassenlehrerin (AK2)

**ANSPRECHPARTNERIN:** Josefschule Herne

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Gymnasium Wanne lernt nachhaltig und gesund

### MONTAG - FREITAG | GANZTÄGIG

**ORT: Gymnasium Wanne** | Gerichtstraße 9-11 | 44649 Herne

**THEMA:** Vielfältige Angebote, Workshops, Vorträge und Mitmach-Aktionen: saisonale und regionale Speisen (Mensa), „Achtung Umwelt - Umweltachtung“ - Eine argumentative Auseinandersetzung mit Umweltthemen, Klima- und Umweltschutz -A6: Upcycling, „Fruchtzwerg und Co.“ - Wir überprüfen Kinderlebensmittel - Sind sie wirklich gut für Kinder?, „Schön oder geschönt?“ - Die mediale Konstruktion von Schönheitsnormen durch Retusche-Prozesse, Wir überprüfen unseren ökologischen Fußabdruck, Basteln eines Lebensmittelkalenders (regional und saisonal), uvm..

**REFERENT\*INNEN:** Lehrkräfte und Oberstufenschüler\*innen des Gymnasium Wanne

**VERANSTALTERIN:** Gymnasium Wanne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Janicki | janicki@gymnasium-wanne.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Gesundes Frühstück

### MONTAG - FREITAG

**ORT: Josefschule** | Stöckstraße 113 | 44649 Herne

**THEMA:** Gesunde Ernährung.

**ANSPRECHPARTNER:** Göring | Tel. 02323 72065  
josefschule.herne@t-online.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## „Think 'n drink!“

### Echt ätzend: Säure in Getränken

### MONTAG - FREITAG

#### WÄHREND DER UNTERRICHTSZEIT

**ORT: Pestalozzi-Gymnasium Herne**

Harpener Weg 6 | 44629 Herne

**THEMA:** Fast jedes Kind weiß: Zucker in Essen und Getränken verursacht Schäden an den Zähnen, man nennt das KARIES. Nur Wenige wissen aber, dass viele Getränke auch starke Schäden an Zähnen verursachen können durch einen weiteren Inhaltsstoff: die Säure. Diese löst die Zähne fortschreitend auf und führt zu sogenannten EROSIONEN = Zahnverschleiß durch Säuren. Zusammen mit den Schüler\*innen der 6. Klasse des Pestalozzi-Gymnasiums wollen wir das hochbrisante Thema in Theorie und Praxis erarbeiten. Die Jugendlichen haben dann die Möglichkeit in einem Wettbewerb einen eigenen Flyer zu entwerfen, der genau über dieses Thema EROSIONEN und genau diese Zielgruppe der Jugendlichen in der eigenen Sprache informieren soll. Der Flyer der Gewinnerklasse wird dann an alle weiterführenden Schulen in Herne verteilt und hilft somit die Zahngesundheit in Herne zu verbessern. Mitbegleitet wird das Projekt wieder einmal von unserem Zahnpaten „Radio Herne“.

**REFERENTINNEN:** Zahnärztin Birsell Habrichi-Pulat und ihr Team

**VERANSTALTERIN:** Stadt Herne | Zahngesundheitsdienst  
Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Birsell Habrichi-Pulat | Tel. 02323 16 2512  
birsell.habrichi-pulat@herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Nachtschisch gesund und lecker!

### MONTAG - FREITAG

**ORT: OGS der Katholischen Grundschule Bergstraße**

Bergstraße 13 | 44625 Herne

**THEMA:** Gesunder Nachtschisch als Abschluss einer ausgewogenen Mittagsmahlzeit für Grundschul Kinder in der OGS.

**VERANSTALTERIN:** OGS der Katholischen Grundschule Bergstraße

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Ottenhoff | OGS Bergstraße  
Tel. 02323 1466782 | ogs-bergstra@caritas-herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Zahngesundheit, Gesunde Ernährung

### MONTAG - FREITAG

**ORT: Josefschule Herne** | Stöckstraße 113 | 44649 Herne

**THEMA:** Zahnhygiene, gesundes Frühstück - Klasse 1a.

**VERANSTALTERIN:** Josefschule Herne

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Frau Ciecior | Frau Cheruthottunkal  
Tel. 02325 72065 | josefschule.herne@t-online.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Chinese Jump Rose

### MONTAG - FREITAG

**ORT: Josefschule** | Stöckstraße 113 | 44649 Herne

**THEMA:** Gummitwist - neu entdeckt!

**REFERENTINNEN:** Frau Arat | Frau Girke

**VERANSTALTERIN:** Josefschule Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Arat | Frau Girke

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Gesundes Frühstück

### MONTAG - FREITAG

**ORT: Grundschule Claudiussschule** | Klassenraum

**THEMA:** Ausgewogene Ernährung, gesundes Frühstück, gesamte Klasse.

**VERANSTALTERIN:** Grundschule Claudiussschule  
Tel. 02325 791092

**ANSPRECHPARTNER\*INNEN:** Lehrer\*innen der 4. Klasse

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Seilchenwettbewerb

### MONTAG - FREITAG | 10 MINUTEN TÄGLICH

**ORT: Josefschule Herne** | Stöckstraße 113 | 44649 Herne

**THEMA:** Seilchen springen, Jahrgang 4, Grund- und Pferdchensprung.

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Frau Koch | Frau Winterhoff  
Tel. 02325 72065

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Gesundes und nachhaltiges Frühstück

### MONTAG - FREITAG | 08:00 - 11:00 UHR

**ORT: Josefschule Herne** | Stöckstraße 113 | 44649 Herne

**THEMA:** Jahrgangsstufe 1 - Projektwoche. Inhalt: Gesundes Frühstück gemeinsam planen, regional und ressourcenschonend einkaufen, gemeinsam zubereiten, probieren und essen.

**REFERENT\*INNEN:** Multiprofessionelles Team der Jahrgangsstufe 1

**VERANSTALTERIN:** Josefschule Herne | Tel. 02325 72065  
josefschule.herne@t-online.de

**ANSPRECHPARTNER\*IN:** Julia Ciecior | j-ciecior@web.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Spring dich fit!

### MONTAG

**ORT: Horstschule** | Städtische Gemeinschaftsgrundschule  
Richardstraße 6 | 44625 Herne

**THEMA:** Die Veranstaltung richtet sich an die Klassen der Horstschule. Es findet ein Seilchen-Springwettbewerb statt.

**VERANSTALTERIN:** Anke Maiwald | Horstschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Claudia Marjanovic | Tel. 02325 41607

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Gesund und fit in der Schule -

### Sportliche Kinder essen am Pantrings Hof

### MONTAG | 08:00 - 09:30 UHR

**ORT: Grundschule Pantrings Hof**

Eberhard-Wilderdmuth-Straße 43 | 44628 Herne

**THEMA:** Die sportlichen Kinder vom Pantrings Hof bereiten gemeinsam mit ihren Lehrer\*innen und ihren Familien ein gesundes Frühstück zu. Dies wird anschließend als Groß-Picknick von allen gemeinsam verspeist, um gestärkt die Fitness-Stationen ausprobieren zu können. Je nach Wetterlage findet das Picknick auf dem Schulhof oder in der Pausenhalle statt.

**REFERENT\*INNEN:** Das Kollegium der Grundschule Pantrings Hof

**VERANSTALTERIN:** Grundschule Pantrings Hof  
Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Elif Roßmannek | Barbara Thiel  
Tel. 02323 83833 | pantrings.herne@cityweb.de

**ANMELDUNG:** Nicht erforderlich.

## Gesundes Schulfrühstück

### MONTAG | 08:00 - 10:00 UHR

**ORT: Sonnenschule** | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

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

**REFERENT\*INNEN:** Klassenlehrer\*innen der 1. Klassen

**VERANSTALTERIN:** Sonnenschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Wagener | Tel. 02325 41430

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

# VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

## Zumba

**MONTAG | 08:00 – 10:00 UHR**

**ORT: Sonnenschule** | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schüler\*innen der 2a und der 2b der Sonnenschule. Die Kinder lernen die Tanzart „Zumba“ kennen.

**REFERENTIN:** Frau Mayer | Sozialpädagogische Fachkraft der Sonnenschule

**VERANSTALTERIN:** Sonnenschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Wagener | Tel. 02325 41430

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Wir säen eine Blumenwiese für Bienen

**MONTAG | 08:00 - 11:30 UHR**

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

**THEMA:** Anlegen eines Streifens mit bienenfreundlichen Pflanzen, Klasse 4c.

**REFERENTIN:** Frau Asmuth | Lehrerin

**VERANSTALTERIN:** Südschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Asmuth | Tel. 02325 32800

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Wir kochen gesund mit regionalen Produkten

**DIENSTAG | 08:00 - 11:30 UHR**

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

**THEMA:** Gesund kochen, Klasse 1b.

**REFERENTIN:** Frau Fallasch

**VERANSTALTERIN:** Südschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Fallasch

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Aus alt mach neu - wir stellen aus Verpackungsmaterialien Spielzeuge her

**DIENSTAG | 08:00 - 11:30 UHR**

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

**THEMA:** Aus alt mach neu - wir stellen aus Verpackungsmaterialien Spielzeug her. Klasse 4b, während der Unterrichtszeit.

**REFERENTIN:** Frau von Reuter | Lehrerin

**VERANSTALTERIN:** Südschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau von Reuter

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Erste Hilfe für Kinder

**DIENSTAG | 08:00 - 11:30 UHR**

**ORT: Sonnenschule** | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schüler\*innen der Klassen 3a und 3b der Sonnenschule. Die Kinder lernen, wie man sich um Verletzte kümmert, kleine Wunden versorgt und 1. Hilfe leistet.

**REFERENT\*IN:** Mitglied des ASB Herne

**VERANSTALTERIN:** Sonnenschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Wagener | Tel. 02325 41430

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Entspannung

**MITTWOCH**

**ORT: OGS der Katholischen Grundschule Bergstraße**

Bergstraße 13 | 44625 Herne

**THEMA:** Entspannung für Grundschulkind: Im OGS Alltag Entspannung, Lockerungs- und Bewegungsübungen. Elemente aus dem Autogenen Training. Traumreisen.

**REFERENTIN:** Renate Gabriele Schlechtriem | Heilpraktikerin

**VERANSTALTERIN:** OGS der Katholischen Grundschule Bergstraße

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Ottenhoff | OGS Bergstraße  
Tel. 02323 1466782 | ogs-bergstrasse@caritas-herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich, über die Mitarbeiter der OGS.

## Gesundes Frühstück

**MITTWOCH**

**ORT: Grundschule Claudiussschule**

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

**THEMA:** Gesundes Frühstück im Klassenverband der Klasse 1.

**VERANSTALTERIN:** Grundschule Claudiussschule

Tel. 02325 791092

**ANSPRECHPARTNERIN:** Nicola Begoin | Tel. 0163 7753120  
nicbeg@web.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Spielen wie vor 100 Jahren

**MITTWOCH**

**ORT: Grundschule Claudiussschule**

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

**THEMA:** Bewegte Pause. Zielgruppe: Schulkinder.

**REFERENTINNEN:** Frau Bonk | Frau Constapel | Frau Mohrenz  
Lehrerinnen

**VERANSTALTERIN:** Grundschule Claudiussschule

Tel. 02325 791092

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Frau Bonk | Frau Constapel  
Frau Mohrenz | Tel. 02325 79109  
grundschule-claudiusstr@t-online.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Fit durch Tennis

**MITTWOCH**

**ORT: Grundschule Claudiussschule**

Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

**THEMA:** Bewegungsformen kennenlernen und ausprobieren. Ausdauer trainieren und Koordination verbessern.

**VERANSTALTERIN:** Grundschule Claudiussschule

Tel. 02325 791092

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Eckert | Frau Schmidt | Frau Lutum  
Tel. 02325 791092 | grundschule-claudiusstr@t-online.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Wir kochen gesund mit regionalen Produkten

**MITTWOCH | 08:00 - 11:30 UHR**

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

**THEMA:** Gesund kochen, Klasse 1c.

**REFERENTIN:** Frau Al Ahmed

**VERANSTALTERIN:** Südschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Al Ahmed

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Life Kinetik – gehirngerechtes Bewegungstraining

**MITTWOCH | 08:00 - 11:30 UHR**

**ORT: Sonnenschule** | Rottbruchstraße 10 | 44625 Herne

**THEMA:** Das Angebot richtet sich an die Schüler\*innen der 4a und der 4b der Sonnenschule. Die Kinder lernen weitere Life Kinetik-Übungen kennen und probieren dies intensiv aus.

**REFERENTINNEN:** Frau Nauber | Frau Mönning

Frau Bauer | Frau Mayer

**VERANSTALTERIN:** Sonnenschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Wagener | Tel. 02325 41430

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Judo-Schnuppertraining an der Europa-Grundschule Königstraße

**MITTWOCH | 08:00 - 13:20 UHR**

**ORT: Sporthalle der Europa-Grundschule**

**Königstraße** | Königstraße 25 | 44652 Herne

**THEMA:** Schnupperstunden im „Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport Judo“ für Schüler\*innen der Europa-Grundschule Königstraße.

**REFERENT\*INNEN:** Übungsleiter\*innen des DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.

**VERANSTALTER:** Europa-Grundschule Königstraße / DSC Wanne-Eickel - Judo e. V. | Friedgrasstraße 63 | 44652 Herne

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

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Ess-Kult-Tour im Emschertal-Berufskolleg

**MITTWOCH | 09:00 – 15:00 UHR**

**ORT: Emschertal-Berufskolleg** | Steinstraße 22 | 44652 Herne

**THEMA:** Das Angebot „Ess-Kult-Tour“ ist ein IN FORM zertifiziertes Angebot der Verbraucherzentrale NRW. In diesem Rahmen nehmen zwei Klassen des Emschertal-Berufskollegs an einem interaktiven Parcours zum Thema Einkaufs- und Essverhalten teil. Durch die Arbeit an Stationen erfahren die Schüler\*innen Wissenswertes rund um Lebensmittelkennzeichnung, Lebensmittelzusatzstoffe, Nährstoffbedarf, Werbung und nachhaltiges Konsumieren. Die Veranstaltung wurde durch die Projektkoordination des „First Mover“-Projektes, welches vom LZG NRW gefördert wird, initiiert.

**REFERENTIN:** Gudrun Tischner-Krause | Diplom-Oecotrophologin

**VERANSTALTERIN:** Verbraucherzentrale NRW

ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw

**ANSPRECHPARTNERIN:** Laura-Mareen Hahn  
Stadt Herne, Fachbereich Gesundheitsmanagement  
Tel. 02323 16 3739 | gesundheitswoche@herne.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## PG-Workshop „Kulturtechniken“:

### PG-Tanzkurs im Tanzpott Herne

**MITTWOCH | 16:00 - 18:00 UHR**

**ORT: Tanzschule Tanzpott Herne**

Bahnhofstraße 70-72 | 44623 Herne

**THEMA:** Die regelmäßige PG-Workshop „Kulturtechniken für das wahre Leben“ behandelt verschiedenen lebenspraktische Themen, die helfen, Oberstufen-Schüler\*innen des Pestalozzi-Gymnasiums auf das Leben außerhalb und nach der Schule vorzubereiten.

Der Workshop am 25.03.2020 wird als Tanzkurs für die Jahrgänge 9, EF, Q1 und Q2 im Tanzpott Herne stattfinden.

**REFERENT\*INNEN:** Tanzlehrer und Profi-Tänzer Sergiy Plyuta vom Tanzpott Herne

**VERANSTALTERIN:** Pestalozzi-Gymnasium Herne | Harpener Weg 6  
44629 Herne | Tel. 02323 16 2213 | buero@pgherne.de

**ANSPRECHPARTNER:** Sergiy Plyuta | Tanzpott Herne  
Volker Gößling | Pestalozzi-Gymnasium

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Auf der Anmeldeleiste im Oberstufen-Büro des Pestalozzi-Gymnasiums.

# VERANSTALTUNGEN | SCHULEN

## Fit durch Tennis

### DONNERSTAG

**ORT: Grundschule Claudiuschule**  
Claudiusstraße 88 | 44649 Herne

**THEMA:** Bewegungsformen kennenlernen und ausprobieren. Ausdauer trainieren und Koordination verbessern.

**VERANSTALTER:** Grundschule Claudiuschule  
Tel. 02325 791092

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Eckert | Frau Schmidt | Frau Lutum  
grundschule-claudiusstr@t-online.de, 02325 791092

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Sport- und Spielefest

### DONNERSTAG | 08:00 - 13:20 UHR

**ORT: Schillerschule** | Städt. Gemeinschaftsgrundschule  
Schillerstraße 51 | 44623 Herne

**THEMA:** Sport- und Spielestationen für die Schüler\*innen mit anschließenden Völkerballturnier für die Klasse 3 und 4.

**REFERENT\*IN:** Lehrkraft

**VERANSTALTERIN:** Schillerschule

**ANSPRECHPARTNER:** Anne Schulte | Schulsportlehrerin  
Tel. 02323 53069

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Wir kochen gesund mit regionalen Produkten

### DONNERSTAG | 08:00 - 11:30 UHR

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

**THEMA:** Gesund kochen, Klasse 1a.

**REFERENTIN:** Frau Irlé

**VERANSTALTERIN:** Südschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Irlé

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Gesunde Pausenernährung

### FREITAG

**ORT: Horstschule** | Städt. Gemeinschaftsgrundschule  
Richardstraße 6 | 44625 Herne

**THEMA:** Eltern der Horstschule. Im Rahmen des Elterncafés werden für die Schüler\*innen der Horstschule gesunde Pausensnacks vorbereitet.

**VERANSTALTERIN:** Sabine Kampkötter | Gülcan Güner

**ANSPRECHPARTNERIN:** Claudia Marjanovic | Tel. 02325 41607

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Ein Gemüsegarten für die Südschule

### FREITAG | 08:00 - 09:30 UHR

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

**THEMA:** Die Klasse 2b pflanzt ihr eigenes Gemüse an.

**REFERENTIN:** Stefanie Oonk

**VERANSTALTERIN:** Südschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Stefanie Oonk | stefanie.oonk@t-online.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Obstsalat aus regionalen Produkten

### FREITAG | 08:00 - 09:30 UHR

**ORT: Südschule** | Klassenraum 4a  
Plutostraße 115 | 44651 Herne

**THEMA:** Wir machen einen Obstsalat aus regionalen Produkten.

**REFERENTIN:** Frau Gröbe | Lehrerin

**VERANSTALTERIN:** Südschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Gröbe

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Wir säubern den Park / Müll sammeln

### FREITAG | 08:00 - 11:30 UHR

**ORT: Entweder Königsgruber oder Eickeler Park**

**THEMA:** Müll sammeln, dabei Bewegungsspiele.

**REFERENTINNEN:** Frau Loenhoff-Suder | Frau Feil | Frau Koitka

**VERANSTALTER\*INNEN:** Klassenlehrer\*innen der 3. Klassen  
Südschule | Plutostraße 115 | 44651 Herne | Klassen 3 a,b,c

**ANSPRECHPARTNERINNEN:** Frau Loenhoff-Suder | Frau Feil  
Frau Koitka

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## Ein Gemüsegarten für die Südschule

### FREITAG | 08:00 - 09:30 UHR

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

**THEMA:** Die Klasse 2a legt ein Gemüsebeet an.

**REFERENTIN:** Lena Wegener

**VERANSTALTERIN:** Südschule

**ANSPRECHPARTNERIN:** Lena Wegener | Tel. 02325 32800  
lena\_wegener@hotmail.de

**ANMELDUNG:** Nicht möglich. Schulinterne Veranstaltung.

## In meinem Körper ist was los

### FREITAG | 09:00 UHR

**ORT: Stadtbibliothek Herne-Mitte**  
Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**THEMA:** Lesung für Grundschulkindern – ein besonderes Körperbuch, das Kinder auf eine abenteuerliche Reise durch den menschlichen Körper entführt.

**REFERENTIN:** Dr. med. Sibylle Mottl-Link

**VERANSTALTERIN:** Stadtbibliothek Herne

**ANSPRECHPARTNERIN:** Frau Schlautmann | Tel. 02323 16 2793  
dorothe.schlautmann@herne.de

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Bitte telefonisch unter 02323 16 2793.

## Fußballtraining wie bei den Profis

### FREITAG | 10:00 - 11:30 UHR

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

**THEMA:** Stationstraining zum Thema Fußball Erfahrungen im Umgang mit „Fuß“ und „Ball“ sammeln.

**REFERENTINNEN:** Laura Fastabend | Mirijam Nieländer  
Grundschullehrer\*innen

**VERANSTALTERIN:** Grundschule Börsinghauser Straße  
Tel. 02323 35438

**ANSPRECHPARTNERIN:** Laura Fastabend | Tel. 0173 2379422  
laurafastabend@gmail.com

**ANMELDUNG:** Erforderlich. Telefonisch oder per E-Mail.



# SPONSOR\*INNEN

## Hauptsponsor:

### **Herner Sparkasse**

Berliner Platz 1  
44623 Herne  
02323 5490 0

### **ASB Regionalverband**

#### **Herne-Gelsenkirchen e.V.**

Siepenstraße 12 a  
44623 Herne  
02323 919040

### **AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte**

Herzogstraße 36  
44807 Bochum  
0234 507 580

### **A. Zänker Orthopädie- Schuhtechnik und Schuhhaus GmbH**

Herzogstraße 7-9  
44651 Herne  
02325 90120

### **BARMER Herne**

Westring 295  
44629 Herne  
0800 333004 503551

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

Schulstraße 16  
44623 Herne  
02323 929 600

### **Curanum Betriebs GmbH West Seniorenresidenz Curanum Herne**

Zur-Nieden-Straße 1d  
44651 Herne  
02325 9610

### **Deutsches Rotes Kreuz**

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

Harkortstraße 29  
44652 Herne  
02325 969 500

### **Der Paritätische**

Altenhöfener Straße 83  
44623 Herne  
02323 14778317

### **Diakonische Stiftung Wittekindshof**

Bahnhofstraße 13  
44623 Herne  
02323 9887548

### **Entsorgung Herne AöR**

Südstraße 10  
44625 Herne  
02323 16 2427

### **Evangelisches Krankenhaus Herne**

Wiescherstraße 24  
44623 Herne  
02323 498 2411

### **Feminin Fitness Herne UG**

Bochumer Straße 79  
44623 Herne  
02323 944751

### **Haus der Optik**

Overhofstraße 4a  
44649 Herne  
02325 77041

### **HISB Betreuungsdienst Herne GmbH**

Castroper Straße 137  
44628 Herne  
02323 988 998 0

### **Hörgeräte Vogel GmbH & Co. KG**

Robert-Brauner-Platz 1  
44623 Herne  
02323 52327

### **IKK classic**

Herzogswall 4  
45657 Recklinghausen  
02361 1809 31004

### **Naturheilpraxis Holsterhausen**

Bielefelder Straße 107  
44625 Herne  
02325 6389658

### **Naturheilpraxis Körper wie Seele**

Jobststraße 35  
44629 Herne  
02323 3994339

### **Praxis Olivier**

Bochumer Straße 38  
44623 Herne  
02323 411 27

### **Revierpark Gysenberg Herne GmbH**

Am Revierpark 40  
44627 Herne  
02323 969 150

### **Sodinger Akustik Ernst GmbH**

Mont-Cenis-Straße 293  
44627 Herne  
02323 9191050

### **Stadtwerke Herne AG**

Grenzweg 18  
44623 Herne  
02323 592 267

### **wewole Stiftung**

Langforthstraße 24  
44628 Herne  
02323 934101



## Professionelle Pflege und Betreuung

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

Der ASB Regionalverband Herne-Gelsenkirchen e.V. und die angegliederten Gesellschaften betreiben stationäre Pflegeeinrichtungen im gesamten Ruhrgebiet, fünf Häuser allein in Herne und Wanne-Eickel.

Neben modernen Einrichtungen der klassischen stationären Altenpflege sowie einem Kurzzeitpflegezentrum finden Sie in unseren Begegnungs- und Pflegezentren auch Sonderpflegebereiche für außerklinische Beatmung, junge Pflegebedürftige oder demenziell erkrankte Menschen.

Mehr unter [www.asb-herne-gelsenkirchen.de](http://www.asb-herne-gelsenkirchen.de)



**Unser Team wächst weiter,**  
in der Pflege, Hauswirtschaft und  
Therapie. Arbeiten beim ASB -  
das ist mehr als nur ein Job.  
Finden Sie es heraus:  
[onlinebewerbung@asb-mail.de](mailto:onlinebewerbung@asb-mail.de)

# VERANSTALTER\*INNEN

## DIE MITVERANSTALTER

**ADFC Herne e. V.**  
Vinckestraße 91  
44623 Herne

**Arbeiterwohlfahrt  
Unterbezirk Ruhr-Mitte**  
Bahnhofplatz 12  
44623 Herne  
02323 952414

**auric Hörcenter Herne**  
Hauptstraße 89b  
44651 Herne  
02325 646460

**Ausschuss für den Schulsport  
der Stadt Herne**

**AWO Unterbezirk Ruhr-Mitte**  
Breddestraße 14  
44623 Herne  
02323 9524 0

**BARMER Herne**  
Westring 295  
44629 Herne  
0800 333004503551

**Bibliothek Herne-Mitte**  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne  
02323 16 2793

**Bibliothek Herne-Wanne**  
Wanner Straße 21  
44649 Herne  
02323 16 3122

**Canu Touring  
Wanne 32/02 e. V.**  
Postfach 200156  
44631 Herne  
02325 48935

**Caritasverband Herne e. V.**  
Schulstraße 16  
44623 Herne  
02323 92960 0

**CrossFit Herne**  
Sodinger Straße 561a  
44628 Herne  
0176 30445560

**Diakonische Stiftung  
Wittekindshof  
Kontakt- und  
Informationszentrum**  
Schulstraße 67  
44623 Herne  
02323 1480 690

**DRK Tagespflege**  
Bergmannstraße 20  
44651 Herne  
02323 969 450

**DRK-Altenhilfzentrum  
Königsgruber Park**  
Bergmannstraße 20  
44651 Herne  
02325 969 137

**DRK-Haus am Flottmannpark**  
Am Flottmannpark 6  
44625 Herne  
02323 969 59

**DRK-Kreisverband Herne  
und Wanne-Eickel**  
Harkortstraße 29  
44652 Herne  
02325 969 0

**DRK-Pflege-, Betreuungs-  
und Service Wanne-Eickel  
GmbH**

Bergmannstraße 2  
44651 Herne  
02323 969 440

**DSC Wanne-Eickel - Judo e. V.**  
Friedgrasstraße 63  
44652 Herne  
0177 2227991

**Ev. Krankenhausgemein-  
schaft Herne/  
Castrop-Rauxel gGmbH**  
Zentrale Krankenpflegeschule  
Wiescherstraße 24  
44623 Herne  
02323 4982125

**Evangelisches  
Johanneswerk gGmbH  
Ludwig-Steil-Haus  
Alten- und Pflegeheim**  
Hirtenstraße 5-7  
44652 Herne  
02325 90140

**Familienzentrum  
St. Joseph**  
Agnesstraße 6  
44652 Herne  
02325 77969

**Feminin Fitness Herne UG**  
Bochumer Straße 79  
44623 Herne  
02323 944751

**Haus der Optik**  
Overhofstraße 4a  
44649 Herne  
02325 77041

**Home Instead Herne**  
Castroper Straße 137  
44628 Herne  
02323 9889989

**Koethers&Röttsches**  
Bebelstraße 18  
44623 Herne  
02323 147670

**Kooperation Agentur  
für Arbeit und Stadt Herne,  
Koordinierungsstelle  
„Kein Abschluss ohne An-  
schluss - Übergang Schule-  
Beruf NRW“**  
Eickeler Markt 1  
44651 Herne  
02323 163752

**Kornmühle Naturkost GmbH**  
Viktor-Reuter-Straße 13  
44623 Herne  
02323 54989

**Marien Hospital Herne  
Universitätsklinikum der  
Ruhr-Universität Bochum**  
Hölkeskampring 40  
44625 Herne  
02323 499 0

**Mario Groß**

**Naturheilpraxis  
Holsterhausen  
Ursula Bien**  
Bielefelder Straße 107  
44625 Herne  
02325 6389658

**Naturheilpraxis  
Körper wie Seele**  
Jobsstraße 35  
44629 Herne  
02323 3994399

**Orthopädie-Schuhtechnik  
Zänker**  
Herzogstraße 7-9  
44651 Herne  
02325 90120

**Psychotherapeutische Praxis  
Stefanie Müller**  
Brunsteinstraße 32  
44789 Bochum  
0234 58710440

**Quartiersbüro Herne-Mitte**  
Viktor-Reuter-Straße 1  
44623 Herne  
02323 92960934

**Revierpark Gysenberg  
Herne GmbH**  
Am Revierpark 40  
44627 Herne  
02323 969 150

**ReVital e. V.**  
Düngelstraße 28  
44623 Herne  
02323 4982410

**Rheumazentrum Ruhrgebiet  
Zentrum für Prävention,  
Therapie, Rehabilitation  
und sportmedizinische  
Diagnostik**  
Claudiusstraße 45  
44649 Herne  
02325 592 0

**Rosa Strippe e. V.**  
Kortumstraße 143  
44787 Bochum  
0234 19446

**Sportbildungswerk Herne e. V.**  
Bahnhofstraße 143  
44623 Herne  
02323 9192385

**Sportverein GEA-Happel e. V.**  
Südstraße 48  
44625 Herne  
0173 3085802

**St. Anna Hospital  
Klinik für innere Medizin**  
Hospitalstraße 19  
44649 Herne  
02325 986 2101

**St. Marien Hospital Eickel  
- Universitätsklinikum  
der Ruhr-Universität Bochum**  
Marienstraße 2  
44651 Herne  
02325 374 0

**Stadt Herne  
Emschertal-Museum**  
Karl-Brandt-Weg 7  
44629 Herne  
02323 16 2388

**Stadt Herne  
Gleichstellungsstelle**  
Berliner Platz 5  
44623 Herne  
02323 16 2629

**Stadt Herne | Fachbereich  
Gesundheitsmanagement  
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum  
(BüZ)**  
Rathausstraße 6  
44649 Herne  
02323 16 3636

**Stadt Herne | Fachbereich  
Gesundheitsmanagement  
Sozialpsychiatrischer Dienst**  
Rathausstraße 6  
44649 Herne  
02323 16 3564

**Stadt Herne | Fachbereich  
Kinder-, Jugend- und Familie  
Kinder-, Jugend-  
und Kulturzentrum  
„Der Heisterkamp“**  
Heisterkamp 62  
44652 Herne  
02325 375591

**Stadt Herne  
Jugendförderung /  
Abenteuerspielplatz  
Hasenkamp**  
Im Hasenkamp 24  
44625 Herne  
02325 44082

**Stadt Herne  
Jugendförderung /  
Stadtteilzentrum Pluto**  
Wilhelmstraße 89a  
44649 Herne  
02325 655657

**Stadt Herne  
Jugendförderung /  
Städtisches Kinder- und  
Jugendzentrum „Die Wache“**  
Mont-Cenis-Straße 292  
44627 Herne  
02323 61428

**Stadt Herne  
Jugendförderung / Städ-  
tisches Spielzentrum**  
Jean-Vogel-Straße 17  
44625 Herne  
02323 460418

**Stadt Herne  
Volkshochschule Wanne**  
Wilhelmstraße 37  
44649 Herne  
02323 16 3426

**Stadt Herne  
Volkshochschule Herne**  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
44623 Herne  
02323 16 2920/2841

**Stadt Herne  
Zahngesundheitsdienst**  
Freiligrathstraße 12  
44623 Herne  
02323 16 2512

**Stadtsportbund Herne e. V.**  
Bahnhofstraße 143  
44623 Herne  
02323 957098

**Susanne Fass  
Eurythmietherapeutin**  
Eickeler Bruch 141  
44652 Herne  
02325 34243

**Tagespflege Herne W&H  
GmbH**  
Funkenbergstraße 4-6  
44623 Herne  
02323 9511468

**Tango Argentino Herne e. V.**  
Mont-Cenis-Straße 82  
44623 Herne  
02323 18484

**Tanzpott Herne**  
Bahnhofstraße 70-72  
44623 Herne  
02323 1373541

**Tischtennisclub (TTC)  
Westfalia Herne 1992 e. V.**  
Kaiserstraße 23a  
44629 Herne  
02323 23726

**Turnverein Börnig/Sodingen**  
Castroper Straße 184  
44627 Herne  
02323 33244

**Verbraucherzentrale NRW**

**we-house Herne**  
Mont-Cenis-Platz 1  
44627 Herne  
02323 3689363

**Weltladen Esperanza**  
Freiligrathstraße 19  
44623 Herne  
02323 52681

**Werkstatt ARTig**  
Kaiserstraße 101  
44629 Herne  
02323 9871818

**Wohnungsverein Herne eG**  
Bochumer Straße 35  
44623 Herne  
02323 994910

**Zahnarztpraxis  
Dr. Moritz Boeddinghaus**  
Bolkerstraße 37  
40213 Düsseldorf  
0178 1661413

**Zentrum für Orthopädie  
und Unfallchirurgie  
der St. Elisabethgruppe -  
Katholische Kliniken  
Rhein-Ruhr**  
Hospitalstraße 19  
44649 Herne  
02325 9862020

## SCHULEN

**Europa-Grundschule  
Königstraße**  
Königstraße 25  
44651 Herne  
02325 34400

**Grundschule  
Börsinghauser Straße**  
Börsinghauser Straße 64  
44627 Herne  
02323 35438

**Grundschule Claudiuschule**  
Claudiusstraße 88  
44649 Herne  
02325 79 10 92

**Grundschule Horstschule**  
Richardstraße 6  
44625 Herne  
02325 41607

**Grundschule Josefschule**  
Stöckstraße 113  
44649 Herne  
02325 72065

**Grundschule Pantrings Hof**  
Eberhard-Wilderdmuth-Str. 43  
44628 Herne  
02323 83833

**Grundschule Schillerschule**  
Schillerstraße 51  
44623 Herne  
02323 53069

**Gymnasium Wanne**  
Gerichtsstraße 9-11  
44649 Herne  
02323 16 3245

**Grundschule Jürgens Hof**  
Jürgens Hof 61  
44628 Herne  
02323 83837

**Katholische Grundschule  
Herne**  
Bergstraße 13  
44625 Herne  
02323 46559

**OGS Südschule**  
Plutostraße 115  
44651 Herne  
02325 32800

**Pestalozzi-Gymnasium**  
Harpener Weg 6  
44629 Herne  
02323 16 2213

**OGS der Katholischen  
Grundschule Bergstraße**  
Bergstraße 13  
44625 Herne  
02323 46559

**Städt. Gemeinschaftsgrund-  
schule Horstschule**  
Richardstraße 6  
44625 Herne  
02325 41607

**Städt. Grundschule  
Sonnenschule**  
Rottbruchstraße 10  
44625 Herne  
02325 41430

## KITAS

**Ev. Kindertagesstätte  
„Kunterbunt“**  
Richard Wagner Straße 8a  
44651 Herne  
02325 33549

**Ev. Kita „MOBILE“**  
Eickeler Bruch 125  
44652 Herne  
02325 60225

**Ev. Tageseinrichtung  
„Unterm Regenbogen“**  
Poststraße 33  
44629 Herne  
02323 56602

**Kita Kaiserstraße**  
Kaiserstraße 72  
44629 Herne  
02323 923094

**Städtische Kita Plutostraße**  
Plutostraße 8  
44651 Herne

**Städtische Kita Zauberland**  
Ludwigstraße 12  
44649 Herne  
02323 16 2630

## SELBSTHILFEGRUPPEN

**Deutsche Vereinigung  
Morbus Bechterew**  
Landesverband NRW e. V.  
Gruppe Herne Wanne-Eickel

**Guttempler**  
Gemeinschaft „Burg Eickel“

# IMPRESSUM

**Impressum**

Herausgeberin: **Stadt Herne**  
Der Oberbürgermeister

Organisation, Planung: **Abteilung Gesundheitsförderung  
und BGM im Fachbereich  
Gesundheitsmanagement  
der Stadt Herne**

Redaktionsleitung: **Marie Meinhardt**  
Rathausstraße 6 | 44649 Herne  
Telefon: 02323 16 4570  
[www.gesundheit-in-herne.de](http://www.gesundheit-in-herne.de)  
[Marie.Meinhardt@herne.de](mailto:Marie.Meinhardt@herne.de)

Gestaltung | Satz: **EignArt Dietmar Koch**  
[info@eignart.com](mailto:info@eignart.com)

Auflage: **5.000 Exemplare**  
Innenseiten gedruckt auf 80g/qm  
Recyclingpapier „BE zertifiziert“

**LAGO**  
Die Therme.

**Wellness-Samstag XXL**

jeden  
2. + 4.  
Samstag  
ab 18 Uhr

Wechselnde Angebote wie zB.:

- Wenik Aufgüsse
- Aqua Floating
- Klangschalen-Ritual
- Duftreise
- Traumreise
- Schnuppertauchen  
oder Aqua-Fitness

**Erholung pur -  
Wellness Samstag XXL**

Jeden 2. & 4. Samstag im Monat findet im LAGO  
der Wellness-Samstag XXL statt. Nutzen Sie  
unsere gesundheitsfördernden Zusatzangebote  
ohne Aufpreis! Eine perfekte Atmosphäre  
um den Alltag hinter sich zu lassen  
und sich ganz XXL zu entspannen ...

Am Ruhmbach 2 Herne Tel. 02323 969-0 [www.gysenberg.de](http://www.gysenberg.de)



**Echte Hilfe.  
Genau dann, wenn  
ich sie brauche.**



[herner-sparkasse.de](http://herner-sparkasse.de)

**Überlassen Sie Ihre  
Zukunft nicht dem  
Zufall.**

**Nutzen Sie unsere  
Versicherungsexpertise.**

Wenn's um Geld geht

 **Herner Sparkasse**