

20. Schulsporttag der Herner Gesundheitswoche

Veranstaltung des Herner Breitensportprogramms

Veranstaltungsort: im Stadtgebiet

Thema:

Sportliche Vielfalt von Abenteuersport bis Yoga Sportarten kennen lernen, die richtige Sportart finden, Spaß haben, darum geht es beim 20. Schulsporttag der Herner Gesundheitswoche. Vereine und Schulen initiieren sportliche Angebote im gesamten Stadtgebiet. So können Schüler/innen Sportarten von Abenteuersport bis Yoga ausprobieren.

Vierter Ausdauerschwimmwettbewerb der Schulen Gesucht wird die schwimmstärkste Schule. Im Mittelpunkt des 4. Ausdauerschwimmwettbewerbs der Schulen steht der Erwerb des Ausdauerschwimmabzeichnens des Schwimmverbandes NRW. Verliehen wird es in Stufen:

- 1. Stufe:** 15 Minuten,
- 2. Stufe:** 30 Minuten und
- 3. Stufe:** 45 Minuten.

Zur Motivation bekommen die erfolgreichen Schwimmer für jede erreichte Stufe einen weiteren „Schwimmring“ auf dem Abzeichen und eine Urkunde. Pokale gibt es für die besten Grundschulen sowie für die beste weiterführende Schule.

Beweg dich – Seilchen springen

Einzel springen (engl. single rope): Schüler springen normal beidbeinig (easy jump), machen den Laufschriff und probieren Tricksprünge.

Rad (wheel): Schüler bilden eine Kette, sie geben je einen Griff an ihren Nachbarn weiter. Dabei lassen sich Tricks wie Drehungen oder Platzwechsel machen.

Doppelter Holländer (double dutch): Dabei werden 2 Langseile in Gegenrichtung geschlagen. In der Mitte sind ein oder mehr Springer, die verschiedene Tricks probieren.

Show: Mehrere Springer planen eine Show-Choreographie und zeigen verschiedene Arten des Seilspringens zu Musik.

Veranstalter:

Stadt sportbund Herne e.V., Ausschuss für den Schulsport
Bahnhofstr. 143 | 44623 Herne | Tel. 02323 957098

Ansprechpartnerin:

Frau Losch-Schroeder
Stadt sportbund Herne e.V.



Ohne Muskel geht es nicht**8:30 Uhr****Ort: Altenhilfzentrum „Königsgruber Park“**

Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

Thema:

Durch ein gezieltes Muskeltraining soll die Mobilität verbessert werden.

Referentin: Frau Heinemann**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.

Altenhilfzentrum „Königsgruber Park

Bergmannstr. 20 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Diekämper | Tel. 02325 969470**Schneller Gesundheitsscheck****9:00 - 18:00 Uhr****Ort: Ruhr-Apotheke**

Hauptstr. 225 | 44649 Herne

Thema:

Kostenfreie Bestimmung von Blutzucker, Body-Mass-Index, Blutdruck und Körperfettanteil.

Veranstalter: Paracelsus Apotheke

Gerichtsstr. 8 | 44649 Herne | Tel. 02325 71727

Ansprechpartner: Herr Dr. Robert Sibbel**Gedächtnis- und Konzentrationstraining****9:00- 9:45 Uhr****Ort: Konferenzraum, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

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

Referentinnen: Frau Ilse Bendner, Frau Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Aktionstag mit der Grundschule Schulstraße****9:00 - 13:00 Uhr****Ort: Abenteuerspielplatz Hasenkamp**

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:

Dieses Angebot ist nur für die Schüler der Grundschule Schulstraße. Unter dem Motto „kletter' dich fit, halte dein Gewicht“ haben die Schüler die Möglichkeit, auf dem Abenteuerspielplatz sich im Niedrigseilgarten zu bewegen, die Bewegungsbaustelle zu nutzen, oder sich einfach nur auf dem Platz zu bewegen.

Referenten: Herr Simon, Herr Stoll**Veranstalter:** Abenteuerspielplatz Hasenkamp

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

Ansprechpartner: Herr Simon, Herr Stoll**Rund um Verhütung, Schwangerschaft und Geburt****10:00 - 12:00 Uhr****Ort: GFI - Gesellschaft zur Förderung der Integrationsarbeit in Herne**

Horsthauser Str. 171 | 44628 Herne

Thema:

Vermittlung von Informationen über Verhütung, Schwangerschaft und Geburt für Frauen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte.

Referentin: Frau Färber, Frau Hölzel-Bendzuck**Ansprechpartner:** Frau Mai | Tel. 02323 16-3754**Seniorengymnastik****10:15 - 11:15 Uhr****Ort: Bewegungsraum, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Thema:

Erlebtes austauschen: Stuhlgymnastik speziell für Senioren zur Förderung der Eigenaktivität.

Referentinnen: Frau Ilse Bendner, Frau Anja Simbeck**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Marienstraße 2 | 44651 Herne

Ansprechpartner: Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0

18. März 2010

Duftparty**10:00 - 17:00 Uhr****Ort: convita apotheke am Ev. Krankenhaus**
Wiescherstr. 20 | 44623 Herne**Thema:**

Duftparty "dufter Frühling". Erfahren Sie mehr über die Wirkung dieser ätherischen Öle und deren Einsatzmöglichkeiten. Schauen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie.

Referentin: Frau Märker**Veranstalter:** Convita apotheke am Ev. Krankenhaus
Wiescherstr. 20 | 44623 Herne | Tel. 02323 1463542**Ansprechpartnerin:** Frau Märker**Morbus Parkinson****10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr****Ort: Neue Apotheke**
Bahnhofstr. 31 | 44623 Herne**Thema:**

Referat (keine ärztliche Beratung!) über Diagnose, Ursachen und Therapie bei Morbus Parkinson für Betroffene und Angehörige.

Referent: Selbsthilfegruppe Herne, Herr Overbeck**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung,
Selbsthilfegruppe Herne, Herr Overbeck**Ansprechpartner:** Herr Overbeck | Tel. 02323 61726**Rückenschule****14:15 - 15:00 Uhr****Ort: Raum Rückenschule, St. Marien-Hospital Eickel**
Marienstr. 2 | 44651 Herne**Thema:**

In einem gezielten Übungsprogramm werden Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessert. Darüber hinaus helfen Informationen über rückengerechtes Verhalten, Rückenprobleme zu vermeiden.

Referenten: Herr Matthias Krol, Physiotherapeut und Rückenschul-Instructor (IFK), Frau Barbara Hennig, staatl. geprüfte Masseurin und med. Bademeisterin**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel: 02325 374-0**Wege aus der Sucht – Gewichtige Bausteine****14:00 - 20:30 Uhr****Ort: Suchtberatung des Diakonischen Werkes**
Hauptstr. 245 a | 44649 Herne**Thema:**

Die Veranstaltung wendet sich an Suchtkranke, deren Angehörige und interessierte Bürger. Die Mitarbeiter der Suchtberatung stellen in Zusammenarbeit mit ihren Selbsthilfegruppen ein aufeinander abgestimmtes Informations- und Beratungsangebot in Form einer Multimediapräsentation vor.

In der Zeit von 14:00 – 16:00 Uhr stehen Ansprechpartner für persönliche Fragen zur Verfügung. Von 18:30 – 20:30 Uhr findet eine Gruppenveranstaltung statt, in der die Arbeit der Selbsthilfegruppen medial präsentiert wird.

Referenten: Team der Suchtberatung,
Selbsthilfegruppenmitglieder**Veranstalter:** Suchtberatung des Diakonischen Werkes
Hauptstr. 245 a | 44649 Herne | Tel: 02325 971813**Ansprechpartner:** Herr Hammelmann, Frau Walli,
Herr Hackforth**Ist Ihre Versicherung genauso fit?**

Besuchen Sie uns bei der
Herner Gesundheitswoche am 18.03.2010

Highlights:

- Infostand des Pflegedienstes Barenberg
- Ernährungstest
- Fitness-Check in der Zeit von 12:00 - 20:00 Uhr

Ihr Ansprechpartner
in allen Versicherungsfragen

Geschäftsstelle
Dobbeck GmbH
Mont-Cenis-Str. 266
44627 Herne
Tel. 02323 967520
info.dobbeck@Continentale.de



Kletter dich fit, halte dein Gewicht“**14:00 - 17:00 Uhr****Ort: Abenteuerplatz Hasenkamp**

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne

Thema:

Alle Herne Kinder im Alter von 6 – 14 Jahren sind herzlich eingeladen, auf dem Abenteuerplatz einen Niedrigseilgarten zu durchlaufen, die Rollenrutsche zu nutzen, in der Bewegungsbaustelle zu bauen oder sich auf der Hüpfburg fit zu hüpfen.

Referenten: Frau Harnisch, Herr Stoll**Veranstalter:** Stadt Herne, Jugendförderung, Team Herne-Mitte

Im Hasenkamp 24 | 44625 Herne | Tel. 02325 44082

Ansprechpartner: Frau Harnisch, Herr Stoll**Vorstellung der Selbsthilfegruppe
Bauchaortenaneurysma****15:00 Uhr****Ort: Marienhospital Herne**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Informationen zur Entstehung und Behandlung von Bauch-
aortenaneurysma.

Referentin: Herr Dr. Claeys**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Aneurysma, Frau Wilzoch

Zillertalstr. 120 | 44807 Bochum | Tel. 0234 540887

Ansprechpartner: Frau Wilzoch**Diagnose, Behandlung und Beratung
bei depressiven Erkrankungen im Alter****16:00 - 17:30 Uhr****Ort: Bibliothek des St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Referenten: Herr Dipl.-Psychologe Anton Storms, OberarztFrau Annette Bachmann, Dipl.-Sozialpädagogin, geronto-
psychiatrische Beratung**Veranstalter:** St. Marien-Hospital EickelKlinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 3 74-0**Inline-Skate für Jedermann****15:00 Uhr****Ort: Rund um Pluto**

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Thema:

Inline für alle; jung und alt, Crushtraining, Parcours. Eine klei-
ne Anzahl Inline Skates stehen kostenlos zur Verfügung.

Veranstalter: Stadt Herne, Jugendförderung, Team Wanne

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Ansprechpartner: Herr Höhner-Mertmann | Tel. 02325 655657**Knieprobleme und Sport****15:00 - 17:00 Uhr****Ort: St. Anna-Hospital, Konferenzraum 2**

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Thema:

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und der Möglichkeit ei-
gener Fallbesprechung.

Referent: Herr Dr. Meyer**Veranstalter:** Anna-Hospital, Zentrum für Orthopädie und

Unfallchirurgie | Hospitalstr. 19 | 44649 Herne

Ansprechpartnerinnen: Frau Suer, Frau Janz, Frau Radtke

Tel. 02325 9862000

Sport und Spaß in der Turnhalle**15:30 - 17:30 Uhr****Ort: Gymnastikhalle Wananas**

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Thema:

für Kinder von 6 – 14 Jahren – Gemeinsam Spaß an sport-
licher Bewegung und Spiel haben. Bitte sportliche Kleidung
und Turnschuhe mitbringen! Treffpunkt: ab 15:00 Uhr im Ju-
gendtreff am Freibad.

Referent: Herr Kania**Veranstalter:** Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne

Tel. 02325 50621

Ansprechpartnerin: Frau Borgwardt

18. März 2010

Für die Gesundheit – bekommen Sie Ihr Gewicht in den Griff!

16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Ev. Krankenhaus Herne, Kapelle
Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

Thema:

Veranstaltung für übergewichtige Patienten aller Altersgruppen, die Fragen zum Thema Adipositas haben.

Referenten: Frau Dr. Mitschka, Frau Dr. Preuss-Nowotny, Frau Dr. Bonhag

Veranstalter: Ev. Krankenhaus Herne und Frau Dr. Mitschka
Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne | Tel. 02323 50747

Ansprechpartnerin: Frau Dr. Mitschka

Auszeit vom Alltag

16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis M. Scheunemann
Bahnhofstr. 7 a | 44623 Herne

Thema:

Verschiedene Methoden zur Verminderung der körperlichen und seelischen Anspannung aus naturheilkundlicher Sicht. Vortrag, bei Interesse auch praktische Übungen.

Referentin: Frau Scheunemann

Veranstalter: Naturheilpraxis M. Scheunemann
Bahnhofstr. 7 a | 44623 Herne | Tel. 02323 2072972

Ansprechpartnerin: Frau Scheunemann

Sie suchen Hilfe.
Wir helfen gerne!



**SOZIAL- UND
PFLEGEVERMITTLUNG**

St. Vincenz Gruppe Ruhr



Hilfe bei sozialen, pflegerischen
oder psychosozialen Problemen



Caritasverband
Herne e.V.

- ➔ Jederzeit erreichbar
- ➔ Hilfe innerhalb von 24 Stunden
- ➔ Telefon 0 800 - 6 78 40 00
Kostenlos auch aus dem Mobilfunknetz

Continentale Fitness-Profil**16:00 - 20:00 Uhr****Ort: Continentale Dobbeck GmbH**

Mont-Cenis-Str. 266 | 44627 Herne

Thema:

Ärztliche Beratungsgespräche zur Cholesterinwertbestimmung, Bluthochdruck- und Atemvolumenmessung incl. Fitness-Pass zwischen **10:00 – 20:00 Uhr**. Ausgabe von Ernährungstests zum Ausfüllen für zuhause. Anschließend Testauswertung wird nach Rückgabe durch das Continentale Gesundheitsmanagement ausgewertet und diese dann zur Verfügung gestellt. Hierbei stehen Stärken und Schwächen des eigenen Ernährungsverhaltens im Focus. Um ggfls. neue Wege der persönlich richtigen Ernährung zu gehen, helfen dann unsere Tipps. Zusätzlich können sie den Beratungs- und Infostand des Pflegebüros Bahrenberg besuchen.

Referent: Herr Dr. Wentzek**Veranstalter:** Continentale Dobbeck GmbH

Mont-Cenis-Str. 266 | 44627 Herne

Ansprechpartner: Herr Dobbeck**Gesunde Ernährung****17:00 Uhr****Ort: RAA**

Amtmann-Winter-Str. 1 | 44649 Herne

Thema:

Veranstaltung für die Vätergruppe mit MH, Väter mit Zuwanderungsgeschichte, Väter sollen über gesunde Ernährung informiert werden.

Referentin: Frau Kaya**Veranstalter:** RAA, Amtmann-Winter-Str. 1

44649 Herne | Tel. 02323 16-3753

Ansprechpartner: Herr Kaan**Behandlung des hohen Blutdrucks****18:00 Uhr****Ort:** Marienhospital Herne, Seminarraum 1. OG

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

In diesem Seminar für Patienten und die interessierte Öffentlichkeit wird die Häufigkeit und die Ursachen der Erkrankung erläutert (50 %) sowie über medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapieansätze gesprochen.

Referent: Herr Prof. Dr. Bernhard Krämer**Veranstalter:** Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne | Tel. 02323 4991671

Ansprechpartnerin: Frau Hintz**Stationäre Pflege und Betreuung beatmungspflichtiger Menschen****18:00 Uhr****Ort: ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Holsterhausen**

Eichsfelderstr. 1 | 44625 Herne

Thema:

Angebot für Angehörige von dauerbeatmeten Menschen und Interessierte – Vorstellung des Wohnbereiches für dauerbeatmete Menschen im ASB Begegnungs- und Pflegezentrum Holsterhausen

Referentin: Frau Büchel, Frau Steinicke**Veranstalter:** ASB Regionalverband Herne-Gelsenkirchen e. V.

Siepenstr. 12 a | 44623 Herne | Tel. 02323 63780

Ansprechpartner: Herr Ahrens**Traumreisen****18:15 - 19:45 Uhr****Ort: Naturheilpraxis Börnig**

Vellwigstr. 25 | 44628 Herne

Thema:

Die Veranstaltung richtet sich an jeden, der gerne wieder mal entspannen und träumen möchte. Kommen Sie mit auf die Reise. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Referentin: Frau Schmidt**Veranstalter:** Naturheilpraxis Börnig

Vellwigstr. 25 | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Schmidt | Tel. 02323 2290049**Themenfilm Ernährung****19:00 Uhr****Ort: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“**

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne

Thema:

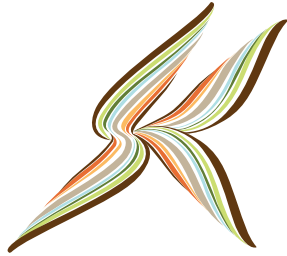
Angebot für Teens / Jugendliche ab 12 Jahren. Anhand eines Themenfilmes und der sogenannten E-Liste (Zusatzstoffe in Lebensmitteln) werden angesagte Getränke und Lebensmittel „untersucht“.

Veranstalter: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne | Tel. 02323 61428

Ansprechpartner: Herr Heider

18. März 2010



Praxis für Naturheilkunde
Sevim Kaya

Heilpraktikerin
Alternative Therapien

Heilpraktikerin
Humanistische Psychotherapie

Praxis für Naturheilkunde
Magdeburger Straße 54
44651 Herne

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

Therapien

Klassische Homöopathie
Bachblütentherapie
Schüssler Salze

Narbenentstörung
Quaddeln
Eigenbluttherapie

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

Atemtherapie
Autogenes Training
Entspannung mit Klang
Therapie mit Klang
Hypnose
Ohrkerzen

Akupunktur
Ohrakupunktur
Moxibustion
Akupressur
Schröpfen
Kinesio Tape