

**19. März 2010****Bluthochdruck und Schlaganfall****10:00 Uhr****Ort: Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.**

Harkortstr. 29 | 44652 Herne

**Thema:**

Bluthochdruck-Betroffene haben ein achtmal höheres Schlaganfall-Risiko als Gesunde. Was kann getan werden, um dieses Risiko zu senken? Besonders akut stellt sich diese Frage dann, wenn jemand schon durch einen Schlaganfall beeinträchtigt ist. Prof. Klaus Kisters, anerkannter Experte auf diesem Gebiet, behandelt in seinem Vortrag Möglichkeiten zur Vorsorge.

**Referent:** Herr Prof. Dr. Kisters**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz Wanne-Eickel e. V.  
Harkortstr. 29 | 44652 Herne | Tel. 02325 969-500**Ansprechpartner:** Herr Sonnenschein**Inkontinenz wirksam begegnen****11:00 – 12:30 Uhr****Ort: Anna Vita, St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**Thema:**

Therapeutische und praktische Einführung in das Beckenbodentraining.

**Referentin:** Frau Urban**Veranstalter:** Anna Vita, St. Anna Hospital  
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Frau Urban | Tel. 02325 986 2450**Einführung in das Nordic Walking****13:00 - 13:45 Uhr****Ort: St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstraße 2 | 44651 Herne

**Thema:**

Ziel des Nordic Walking ist es u. a., das körperliche Wohlbefinden durch dosiertes Ausdauertraining in der Gruppe zu fördern.

**Referenten:** Herr Matthias Krol, Physiotherapeut,  
Nordic Walking Lehrtrainer (WFLV)  
Frau Ilse Bendner, Nordic Walking Instructor (WFLV)  
Frau Dipl.-Päd. Dr. Beate Brieseck,  
Nordic Walking Basic Instructor (WFLV)**Veranstalter:** St. Marien-Hospital Eickel  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Marienstraße 2 | 44651 Herne**Ansprechpartner:** Herr Martin Brand | Tel. 02325 374-0**Gerätetraining – aber richtig!****14:00 - 16:00 Uhr****Ort: Anna Vita, St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**Thema:**

Praktische Demonstration, was beim Gerätetraining zu beachten ist.

**Referent:** Herr Schröder**Veranstalter:** Anna Vita, St. Anna Hospital  
Hospitalstraße 19 | 44649 Herne**Ansprechpartnerin:** Herr Schröder | Tel. 02325 986 2450**Hallux Valgus –  
Möglichkeiten der Behandlung****15:00 - 17:00 Uhr****Ort: Kongresszentrum des St. Anna Hospitals**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**Thema:**

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und der Möglichkeit eigener Fallbesprechungen.

**Referent:** Herr Dr. Meyer**Veranstalter:** Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | Tel. 02325 986-2000**Ansprechpartnerinnen:** Frau Suer, Frau Janz, Frau Radtke

19. März 2010

## Harninkontinenz der Frau - eine verkannte moderne Krankheit

16:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

**Referent:** Dr. Cwetanovic

**Veranstalter:** St. Marienhospital Herne, Hölkeskampring 40,  
44625 Herne | Tel. 02323 499-5204

## Turnen – Selbstbewusstsein schaffen für den eigenen Körper

16:30 - 18:00 Uhr – 3-6jährige Kinder

18:00 - 20:00 Uhr – 7-16jährige Kinder

**Ort:** Sporthalle der Görres-Schule

Edmund-Weber-Str. 273 | 44651 Herne

**Thema:**

Turnen für Kids und Teens, die ihren Körper fühlen wollen und ggfls. auch ihre Grenzen kennenlernen möchten.

**Referenten:** Frau Bocian, Herr Koßmeier, Frau Rettka,  
Frau Reznik, Frau Schäfgén

**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e. V.  
Am Bollwerk 17 | 44651 Herne

**Ansprechpartner:** Frau Bocian | Tel. 0173 2828212

## Kräftig stoffwechseln durch Bewegung

16:30 - 17:30 Uhr

**Ort:** meta-com

Röhlinghauser Str. 19 | 44651 Herne

**Thema:**

Diese Veranstaltung informiert über Zusammenhänge von Wohlbefinden, Gesundheit und Bewegung und gibt zugleich Hinweise auf Möglichkeiten, den Stoffwechsel nachhaltig anzuregen. Dabei wird über Irrtümer beispielsweise bezüglich der Fettverbrennung und Gewichtsreduktion aufgeklärt.

**Referentin:** Frau Claudia Levenig, Sportwissenschaftlerin

**Veranstalter:** meta-com | Röhlinghauser Str. 19 | 44651 Herne

**Ansprechpartnerin:** Frau Levenig | Tel. 02323 1727290

## Tanz dich fit – Hip Hop Tanzen für 6-14jährige

17:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne

**Thema:**

für Kinder von 6 – 14 Jahren – Hip Hop Tanzen macht Spaß und zudem auch fit!

**Referentin:** Frau Mazik

**Veranstalter:** Jugendtreff Am Freibad

Am Freibad 30 | 44649 Herne | Tel. 02325 50621

**Ansprechpartnerin:** Frau Borgwardt

## Da haben wir den Salat – mal anders!

18:30 Uhr

**Ort:** Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne

**Thema:**

Für Jugendliche/Teens ab 12 Jahren. Gemeinsam werden ausgefallene Salate zubereitet.

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

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

**Ansprechpartner:** Herr Heider

## INAWARE-Befreiungsweg©

19:00 - 19:45 Uhr

**Ort:** karana Yoga-Center

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne

**INAWARE bedeutet:**

Introspection = Innenschau

Awareness = Erkenntnis, Bewusstsein

Release = Loslassen

Der INAWARE-Befreiungsweg© ist ein effektiver Weg zur Problemlösung. Durch eine geführte Seelenreise gelangen Sie in völliger körperlicher Entspannung und innerer Stille zu Ihrem seelischen Raum der Erkenntnis. Ihr Problem, Ihre Problematik breitet sich nun in ganzer Offenheit vor Ihnen aus. Sie können es angstfrei betrachten, annehmen - und dann loslassen. Weitere Schritte werden nun ohne Ihre weitere Mithilfe getan. Ihre Seele befreit sich vom Ballast, Ihr Herz befreit sich von den Sorgen, Ihr Körper verliert alle Verspannungen. Sie lassen einfach los mit der Erkenntnis, dass sich Ihr Problem nun auflöst.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden. Anmeldung erbeten!

**Veranstalter:** karana Yoga-Center, Heinrichstr. 19.  
44623 Herne | Tel. 02323 399151

**Referentin und Ansprechpartnerin:** Frau Breddermann