

15. März 2010

Eröffnung der 22. Herner Gesundheitswoche

11:00 Uhr

Ort:

Hauptstelle der Herner Sparkasse

Berliner Platz 1 | 44623 Herne | 1. Stock

Begrüßung:

Herr Hans-Jürgen Mulski

Vorstandsvorsitzender der Herner Sparkasse

Eröffnungsansprache:

Frau Bürgermeisterin Birgit Klemczak

Gastvortrag:

Herr Herbert J. Süßmeier

Dipl.-Päd., Geschäftsführer Umwelt und Gesundheit e. V., München

Unterhaltung:

Paul vom Circus Schnick-Schnack | Jongelage, Slapstick, Zauberei

Musikalische Begleitung:

Elmar-Dissinger-Trio

Veranstalter:

**Abteilung für Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung
im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne**

Rathausstraße 6 | 44649 Herne | Tel. 02323 16-4570

Herner Sparkasse | Berliner Platz 1 | 44623 Herne

Info:

Herr Dr. phil. Alexander Brandenburg

Tel. 02323 16-4570



15. März 2010

Therapeutisches Reiten Das Gleichgewicht auf dem Rücken der Pferde finden können

9:30 - 11:30 Uhr**Ort: Therapiezentrum Hof Feuler**

Linder Weg 4 | 45770 Marl

Thema:

Theoretische Einführung in das Therapeutische Reiten mit Berücksichtigung des Therapiehofes. Nach telefonischer Absprache besteht um 9:00 Uhr eine Mitfahrgelegenheit ab dem St. Marien-Hospital Eickel (Treffpunkt Haupteingang).

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

Fit mit neuer Figur durch's Revier

10:00 - 11:30 Uhr**Ort: Gewichtheberzentrum im Sportpark Eickel****Thema:**

Kontrollierter Fettabbau / Ausdauerförderung / Beseitigung gesundheitlicher Risikofaktoren / Gleichgewichtsschulung / Beseitigung von Dysbalancen in der Muskulatur für Frauen ab 30 Jahren

Referent: Herr Schlicker**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 370379

Ansprechpartner: Herr Schlicker

Rund um Verhütung, Schwangerschaft und Geburt

10:00 - 12:00 Uhr**Ort: Kindertagesstätte „Regenbogenland“**

Friedrich-Brockhoff-Str. 23 | 44653 Herne

Thema:

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

Referentin: Frau Färber | Frau Hölzel-Bendzuck**Ansprechpartnerin:** Frau Mai | Tel. 02323 16-3754

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

Möglichkeiten einer gesunden Ernährung in Herner Kindertageseinrichtungen

15:00 - 17:00 Uhr**Ort: Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Abteilung 43/5**

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum | Rathausstr. 6, 44649 Herne

Thema:

Vortrag und Diskussion über die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. Es werden innovative Möglichkeiten einer gesunden Ernährung in Kindertageseinrichtungen vorgestellt und mit interessierten Fachleuten der Herner Gesundheitsförderung sowie pädagogischen Fachkräften aus den Kindertagesstätten diskutiert.

Teilnahme nur nach Voranmeldung unter der Telefonnummer: 02323 16-4574

Referent: Herr Süßmeier, Kompetenzzentrum „Gesunde

Ernährung“ Münchener Aktionswerkstatt G'sundheit (MAG's)

Veranstalter: Gesunde-Städte-Büro Herne**Ansprechpartner:** Herr Winkler, Gesunde-Städte-Büro Herne

Tel. 02323 16-4574

Die schmerzhafteste Schulter - aktuelle Behandlungskonzepte

15:00 - 17:00 Uhr**Ort: St. Anna-Hospital, Hospitalstr. 19**

44649 Herne | Konferenzraum 2

Thema:

Vortrag mit nachfolgender Diskussion und der Möglichkeit eigener Fallbesprechung

Referentin: Frau Dr. Schepers**Veranstalter:** Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie

Hospitalstr. 19 | 44649 Herne | Tel. 02325 986-2000

Ansprechpartnerinnen: Frau Suer, Frau Janz, Frau Radtke

15. März 2010

Das Kreuz mit dem Kreuz

16:00 - 17:30 Uhr

Ort: **Naturheilpraxis M. Scheunemann**

Bahnhofstr. 7 a | 44623 Herne

Thema:

Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenbeschwerden – Vortrag und die Möglichkeit, Fragen zu stellen

Referentin: Frau Scheunemann

Veranstalter: Naturheilpraxis M. Scheunemann

Bahnhofstr. 7 a | 44623 Herne | Tel. 02323 2072972

Ansprechpartnerin: Frau Scheunemann

Yoga für Teens - Ausstrahlung aus der inneren Balance

16:30 - 17:45 Uhr

Ort: **karana Yoga-Center**

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

Sanfte Körper- und Atem-Übungen führen dich in die Welt des Yoga ein. Abwechselndes Anspannen und Entspannen und Dehnen deiner Muskeln machen Deinen Körper geschmeidig. Du spürst, dass sich durch Yoga eine innere Haltung entwickelt, die nach Außen strahlt. Durch eine kurze Meditation lernst Du, aus der inneren Stille Kraft zu schöpfen. Den Rahmen für diese Yoga-Einheit bildet das Erleben von tiefer Entspannung.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden. Telefonische Anmeldung erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.

Veranstalter: karana Yoga-Center

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne | Tel. 02323 399151

Referentin und Ansprechpartnerin: Frau Breddermann

Kinder-Turnen

16:30 - 18:00 Uhr

Ort: **Sporthalle der Albert-Schweitzer-Schule**

Thema:

Turnen / Gymnastik / diverse Sport-Spiele / entwicklungs-fördernde Bewegungsangebote für Kinder von 3 – 8 Jahren

Referentin: Frau Hahn

Veranstalter: TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 3886

Ansprechpartner: Frau Hahn

Fatburner Step

17:00 - 17:55 Uhr

Ort: **Herner Sport- und Wellnesszentrum**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Es wird in diesem Kurs 40 Minuten lang mit, auf und über dem Stepper geschwitzt und gelacht. Am Ende des Ausdauerteils werden die erlernten Schritte zu einem Finale zusammengesetzt. Anschließend werden die Problemzonen (BBP und Rücken / Schultern) gekräftigt. Dieser Kurs ist auch für Stepanfänger geeignet.

Referentin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Veranstalter: TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Tel. 0176 24382571

Gesundheit hat Gewicht

Wir machen es Ihrer Gesundheit leicht!!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Rahmen der

22. Herner Gesundheitswoche

Der **Moritz**
bringt's!



Moritz-Apotheke

Hauptstr.244 • 44649 Herne

Tel.02325/98977 • Fax.02325/989798

15. März 2010

Wege aus der Nikotinsucht

17:00 Uhr

Ort: **Marienhospital Herne, Haus Mitte, großer Hörsaal**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

Angebot für Raucher, deren Angehörige und Interessierte – Vortrag mit anschließender offener Fragestunde.

Inhalte: Folgen des Rauchens, Wege und Möglichkeiten des Nikotinverzichtes

Referentin: Frau Dr. Wissing

Veranstalter: Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne | Tel. 02323 499-5128

Ansprechpartnerin: Frau Dr. Wissing

Warum wirkt Röntgenstrahlung wie niedrig dosiertes Cortison? – Linderung für die verschlissenen Gelenke

17:30 - 18:30 Uhr

Ort: **Marienhospital Herne, Seminarraum 1. Etage**

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Thema:

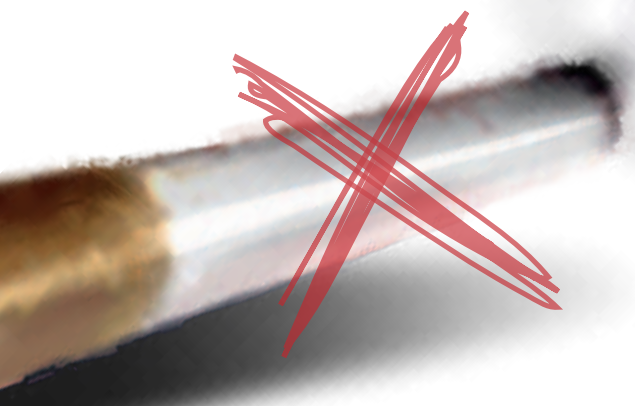
In einer nicht medizinischen Sprache werden die Ähnlichkeiten zwischen der Cortisonwirkung und dem Effekt der Röntgenstrahlung erklärt. Auf die Gemeinsamkeiten und Möglichkeiten der Behandlung wird hingewiesen, dabei werden die bekannten Erkrankungen des modernen Menschen wie Fersensporn, Tennisellenbogen, Schultersteife und ähnliches erklärt.

Referent: Herr Prof. Adamietz, Herr Dr. Schneider

Veranstalter: St. Marienhospital Herne

Hölkeskampring 40 | 44625 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Beatrix Jansen | Tel. 02323 499-1531



Sanitätshaus



Ärztebedarf • Reparaturservice
Reha-Artikel • Sanitätshaus

Neuer Eingang
Manteuffelstr. 7 d
Hofeinfahrt

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr

Samstag geschlossen

Manteuffelstraße 7 d • 44629 Herne • direkt am Haus

Tel. 02323 / 50123 + 51380 • Fax 02323 / 18327 • www.rudolf-laufer.de

15. März 2010

Nordic Walking Schnupperstunde**17:00 - 18:00 Uhr****Ort: Sportpark Eickel**

Heisterkamp | 44652 Herne

Thema:

Nordic Walking ist eine ideale und zugleich schonende Bewegungsform, um gleichzeitig die gesamte Muskulatur zu trainieren und Kondition aufzubauen. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Gesundheit gefördert.

Referenten: Frau Claudia Levenig, Sportwissenschaftlerin
Nordic Walking Lehrtrainerin (WFLV)

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

Ansprechpartnerin: Frau Levenig | Tel. 02323 1727290

**Entspannung vertiefen:
Tibetische Klangschalen
ergänzen das autogene Training**
17:30 Uhr**Ort: Medienraum Station 4, St. Marien-Hospital Eickel**

Marienstr. 2 | 44651 Herne

Referentin: Frau Gisela Hertel, Dipl.-Sozialarbeiterin

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

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

Sport auf Pluto!**18:00 Uhr****Ort: Pluto**

Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Thema:

Alle ab 14 Jahren sind eingeladen, auf dem Zwergplaneten Sport zu treiben:

- Dauerlauf
- Hockey
- Streetball und alles!

Veranstalter: Stadt Herne, Jugendförderung, Team Wanne
Wilhelmstr. 89 a | 44649 Herne

Ansprechpartner: Herr Höhner-Mertmann | Tel. 02325 655657

**Teilnahme mit einer Jugendgruppe
am Sporttag auf Pluto!**
17:00 Uhr**Ort: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“**

Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne

Thema:

Angebot für Teens / Jugendliche ab 14 Jahren, Anmeldung erforderlich, da Mitfahrgelegenheiten begrenzt sind!

Veranstalter: Städt. Kinder- und Jugendzentrum „Die Wache“
Mont-Cenis-Str. 292 | 44623 Herne | Tel. 02323 61428

Ansprechpartner: Herr Heider

Naturheilpraxis Börnig
 Birgit Schmidt · Vellwigstr. 25 · 44628 Herne
 Tel.: (0 23 23) 2 29 00 49





- Akupunktur
- TCM (*traditionelle chinesische Medizin*)
- Fußreflexzonentherapie
- Beratung
- Psychologische Unterstützung
- Fortbildungen
- Massagetherapie u.a.m.

www.naturheilpraxis-boernig.de

Frauen-Gymnastik**18:30 - 20:00 Uhr****Ort: Sporthalle der Südschule**

Burgstr. | 44651 Herne

Thema:

Gymnastik / Spiele / Ausdauerförderung / Verbesserung der körperlichen Konstitution für Frauen ab 50 Jahren

Referentin: Frau Hahn**Veranstalter:** TV Röhlinghausen 1883 e. V.

Am Bollwerk 17 | 44651 Herne | Tel. 02325 3886

Ansprechpartner: Frau Hahn**Pilates****18:00 - 18:55 Uhr****Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der in erster Linie Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung geschult werden. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt; eine ganzheitliche Methode für mehr Balance im Körper und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Für diesen Kurs benötigt man keine Vorkenntnisse.

Referentin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel**Veranstalter:** TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Tel. 0176 24382571

Entspannung pur durch Yoga und Meditation**19:00 - 21:00 Uhr****Ort: karana Yoga-Center**

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne

Thema:

An diesem Entspannungsabend kehren wir uns vom stressigen Alltagserleben ab und stellen Wohlbefinden, Ruhe und innere Einkehr in den Mittelpunkt. Wir praktizieren Yoga-Körperstellungen, die auch für bisher Nichtgeübte geeignet sind. Eine anschließende Fantasiereise entführt uns entspannt in unsere innere Erlebniswelt. Den Rahmen für diesen Abend setzen Tiefenentspannungsübungen und meditative Klänge. Den Abschluss bildet eine Meditation, in der wir Stille und Kontemplation erfahren.

*Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen. Ein Umkleideraum ist vorhanden. Telefonische Anmeldung erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.***Veranstalter:** karana Yoga-Center

Heinrichstr. 19 | 44623 Herne | Tel. 02323 399151

Referentin und Ansprechpartnerin: Frau Breddermann**Pflegeversicherung – kein Buch mit 7 Siegeln!****19:00 Uhr****Ort: convita apotheke am Ev. Krankenhaus**

Wiescherstr. 20 | 44623 Herne

Thema:

Herr Dudziak gibt nützliche und wertvolle Tipps & Informationen (Dauer ca. 45 Minuten) für Betroffene und Angehörige.

*Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!***Referent:** Herr Dudziak, Frau Märker**Veranstalter:** convita apotheke am Ev. KrankenhausSeniorenapotheke | Wiescherstr. 20 | 44623 Herne
Tel. 02323 1463542**Ansprechpartnerin:** Frau Märker**Power Yoga****19:00 - 19:55 Uhr****Ort: Herner Sport- und Wellnesszentrum**

Sodinger Str. 561 a | 44628 Herne

Thema:

Power Yoga ist ein Workout, das wie kein anderes Training zur geistigen und körperlichen Ausgeglichenheit führt. Power Yoga besteht aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik. Power Yoga basiert auf einer festgelegten Reihenfolge von Körperübungen (Asanas), welche dynamisch ineinander übergehen und somit einen Übungsfluss bilden, den Sonnengruß!

Referentin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel**Veranstalter:** TTC Ruhrstadt Herne

Sodinger Str. 561 a | 44648 Herne

Ansprechpartnerin: Frau Wai Ying Fan-Keuchel

Tel. 0176 24382571

