

## **Kostenloser Fuß-Check**

**Montag - Freitag | 8:30 - 17:30 Uhr**

**Termine nach Vereinbarung**

**Ort: Orthopädie-, Schuh und Technik GMBH**

Andreas Zänker | Herzogstr. 7 - 9 | 44651 Herne

**Thema:**

Während der Gesundheitswoche bieten wir Menschen mit Einschränkungen im Bewegungsapparat, Fußproblemen egal welcher Herkunft, z. B. Diabetiker, Rheumatiker, Kinder, Sportler usw. einen kostenloser Fuß-Check mit neuartigem 3D-Laserfußscanner und anschließende Beratung an.

Eine Terminvereinbarung ist unter der Tel. 02325 901218 erforderlich.

**Veranstalter:** Orthopädie-, Schuh und Technik GMBH

Herzogstr. 7 - 9 | 44651 Herne

Dr. Joachim Neuerburg (Chefarzt Gynäkologie):

## **„Von Gummis, Pillen und Vertrauen“**

**Nach Vereinbarung**

**im St. Anna-Hospital oder in der Schule**

**Ort: St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**Thema:**

Herr Dr. Joachim Neuerburg beschreibt und diskutiert die Wirkungsweise und die Sicherheit verschiedener Verhütungsmethoden. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

**Ansprechpartner:** Sekretariat Gynäkologie

Tel. 02325 986-2301

Dr. Joachim Neuerburg (Chefarzt Gynäkologie):

## **„Die Angst vor dem ersten Mal - Vom falschen Bild unserer Sexualität“**

**Nach Vereinbarung**

**im St. Anna-Hospital oder in der Schule**

**Ort: St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**Thema:**

Herr Chefarzt Dr. Joachim Neuerburg beschreibt ein unbefangenes und realistisches Bild unserer Sexualität, das frei von überhöhten Erwartungen und Gruppenzwängen ist. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

**Ansprechpartner:** Sekretariat Gynäkologie

Tel. 02325 986-2301

Dr. Werner Hoffmann (Chefarzt):

## **„Zwischen Fast Food und Kartoffeln.**

**Von falschen Diäten**

**und richtiger Ernährung“**

**Nach Vereinbarung**

**im St. Anna-Hospital oder in der Schule**

**Ort: St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**Thema:**

Herr Dr. Werner Hoffmann beschreibt Chancen und Gefahren verschiedener Diätikuren und gibt Tipps zur richtigen Ernährung. Die Veranstaltung richtet sich an Schulklassen aller Schulformen.

**Ansprechpartner:** Sekretariat Medizinische Klinik 2

Tel. 02325 986 -2151

## **„Keine Angst vorm Onkel Doktor“**

**Nach Vereinbarung**

**Ort: St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**Thema:**

Kindergärten besuchen das St. Anna Hospital. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder ab fünf Jahren. Wegen der großen Nachfrage können nur Kindergärten aus Wanne berücksichtigt werden.

**Ansprechpartner:** Sekretariat Pflegedienstleistung

Tel. 02325 986-2380

## **Stabilitätstraining für einen gesunden Rücken**

**Nach Vereinbarung**

**Ort: Anna-Vita, St. Anna Hospital**

Hospitalstraße 19 | 44649 Herne

**Thema:**

Schulklassen nach Terminvereinbarung (ab 10. Klasse), praktische Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

**Ansprechpartnerin:** Frau Urban | Tel. 02325 986 2450

## Medienausstellung „Gesundheit hat Gewicht“

15. - 27. März 2010 | während der Öffnungszeiten

**Ort: Hauptbibliothek Herne**

Willi-Pohlmann-Platz 1 | 44623 Herne

**Hauptbibliothek Wanne**

Wanner Str. 21 | 44649 Herne

### Thema:

Die Stadtbibliothek präsentiert eine Vielfalt von Büchern und anderen Medien zu den unterschiedlichsten Gesundheitsaspekten. Im Blickpunkt steht u. a. auch das Thema Depression.

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Anlauf | Tel. 02323 16-2791

Frau Hammer | Tel. 02323 16-3442

## Fit in den Frühling

15. - 19. März 2010 | 9:00 - 15:00 Uhr

**Ort: Signal Iduna IKK, Regionaldirektion Herne/Castrop-Rauxel**

Bebelstr. 22 | 44623 Herne

### Thema:

Der Winter ist vorbei, doch deftiges Essen und zu wenig Bewegung haben ihre Spuren an Bauch und Hüften hinterlassen? Richtige Ernährung und sportliche Betätigung machen Sie jetzt wieder fit für den Frühling.

Als Hilfe auf dem Weg zur Fitness geben Ihnen die MitarbeiterInnen der Signal Iduna IKK Hilfsmittel an die Hand: In verschiedenen Broschüren sind alle wichtigen Informationen zum Thema Ernährung und Fitness zusammengestellt und es finden sich kleine Tests zur Überprüfung Ihres persönlichen Fitnessfaktors. Besuchen Sie uns und

- lassen sie kostenlos Ihren Körperfettanteil messen
- testen Sie verschiedene Gymnastikgeräte in unserem Fitness-Parcours
- lernen Sie unser Kursprogramm kennen
- erhalten Sie eine frühlingshafte Überraschung.

**Ansprechpartner:** Regionaldirektion Herne / Castrop-Rauxel

Tel. 02323 9520-0

## Sehtest mit Wellenfrontanalyse

Montag - Freitag | 9:00 - 18:30 Uhr

Samstag 9:00 - 13:00 Uhr

**Ort: Haus der Optik**

Overhofstr. 4 a | 44649 Herne

### Thema:

Sehtest mit der modernsten Technik.

**Ansprechpartner:** Haus der Optik, Overhofstr. 4 a

44649 Herne | Tel. 02325 77041

## Präventionswoche

15. - 19. März 2010 | zu den Öffnungszeiten

**Ort: Barmer GEK**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

### Thema:

Vorstellung der gesamten Präventionspalette wie Kurse, Gesund – Aktiv – Wochen, Vorsorgeuntersuchungen.

**Ansprechpartner:** Barmer GEK, Freiligrathstr. 19  
44623 Herne | Tel. 018500 826496

## Ernährungsberatung

15. März 2010 | 17. März 2010 | 19. März 2010

Nach gezielter telefonischer Vereinbarung

**Ort: Barmer GEK**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

**Referentin:** Frau Pidt-Malchus

**Ansprechpartner:** Barmer GEK, Freiligrathstr. 19  
44623 Herne | Tel. 018500 826496

## Rentenberatung

16. März 2010 | 18. März 2010

Nach gezielter telefonischer Vereinbarung

**Ort: Barmer GEK**

Freiligrathstr. 19 | 44623 Herne

**Referentin:** Herr Schlamann

**Ansprechpartner:** Barmer GEK, Freiligrathstr. 19  
44623 Herne | Tel. 018500 826496

