



Hansestadt Wesel  
am Rhein



# Gesundheitswoche für alle 12. bis 17. Mai 2025

---

Informationsveranstaltungen, Trainingsangebote und Schnupperkurse  
Stärken Sie Ihre Gesundheit mit tollen kostenlosen Angeboten!

# Wochenplan Gesundheitswoche 2025

Montag, 12.05.	Dienstag, 13.05.	Mittwoch, 14.05.
	<b>10:00 Uhr</b> „Nordic Walking“	
		<b>11:45 Uhr</b> „Yoga für Rücken & Atmung“
<b>14:00 Uhr</b> „Eröffnung der Gesundheitswoche“ Bürgermeisterin Ulrike Westkamp <b>Vortrag</b> „Psychosoziale Gesundheit - Ein Thema, das uns alle betrifft“	<b>14:30 Uhr</b> „Workout für Frauen“	
	<b>15:00 Uhr</b> „Klangreise“ <b>15:30 Uhr</b> „Stressmanagement und Yoga auf dem Stuhl“	
	<b>16:15 Uhr</b> „Yoga für Menschen mit Krebserfahrung“	<b>16:00 Uhr</b> „LSBTIAQ* einfach erklärt - Lebenslagen u. Erfahrungen von queeren Menschen“
<b>19:00 Uhr</b> „Einklang und Balance mit bewegter Meditation“		

**Alle Veranstaltungen sind kostenlos!**

Donnerstag, 15.05.	Freitag, 16.05.	Samstag, 17.05.
<p><b>09:00 Uhr</b> „Stress lass nach - ein Workshop“</p>		
<p><b>10:00 Uhr</b> „Klangreise - Entspannung für Körper und Seele“</p>	<p><b>10:00 Uhr</b> „Yin Yoga“</p>	<p><b>10:00 Uhr</b> „Rollator- u. Rollstuhltag Sicher und mobil im Alltag“</p>
<p><b>14:00 Uhr</b> „Zurück zu mir - raus aus Stress und Anpassung - Rein ins selbstbewusste Leben“</p>	<p><b>14:30 Uhr</b> „Ernährung im Alter - ausgewogen und lecker“</p>	
<p><b>17:00 Uhr</b> „Wenn Geldsorgen den Alltag bestimmen!“</p>		

**Alle Veranstaltungen sind kostenlos!**



# Gesundheitswoche für alle

12. bis 17. Mai 2025



## Liebe Interessierte,

möchten Sie Ihre Gesundheit fördern und neue Wege finden, Ihr Wohlbefinden zu steigern? Dann lade ich Sie ein, aktiv an unserer Gesundheitswoche 2025 teilzunehmen. Diese Woche bietet Ihnen ein vielfältiges Programm rund um das Thema Gesundheit.

## Kostenloses Gesundheits-Angebot für alle!

Die Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel, Lotte Goldschmidtböing, hat mit vielen Kooperationspartner\*innen abwechslungsreiche Angebote zusammengestellt. Die jeweiligen Spezialist\*innen berücksichtigen sowohl Ihre seelische Gesundheit als auch Ihr körperliches Wohlbefinden. Von Stressbewältigung über gesunde Lebensgewohnheiten und optimale Bewegung bis hin zu gesunder Ernährung: Starten Sie Ihr persönliches Gesundheits-Programm.

Ein besonderer Fokus liegt auf Menschen mit internationaler Familiengeschichte. Die Angebote sind darauf ausgerichtet, verschiedene kulturelle Hintergründe und individuelle Gesundheitsbedürfnisse zu berücksichtigen. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem sich alle Menschen willkommen und verstanden fühlen - unabhängig von Herkunft und Sprache.

Wir freuen uns besonders darüber, dass das Psychosoziale Zentrum Niederrhein des AWO Kreisverbands Wesel e.V. die Gesundheitswoche mit einem aufschlussreichen Vortrag eröffnet.

## Besuchen Sie eine oder auch gleich mehrere unserer kostenlosen Angebote - Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Ihre

Ulrike Westkamp

Bürgermeisterin der Stadt Wesel

**Mo., 12.05., 14:00 Uhr**  
Ratssaal Wesel, 1. Etage  
Klewer-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

**Eröffnung der Gesundheits-  
woche durch Bürgermeisterin  
Ulrike Westkamp**

# „Psychosoziale Gesundheit - Ein Thema, das uns alle betrifft“

## AWO Psychosoziales Zentrum Niederrhein (PSZ)

Andreas Weimer, Psychologe (M. Sc.), Jennifer Leighton, Psychologin (M. Sc.),  
Anja Pasch, M.A., Sozialwissenschaftlerin, Psychologische Beraterin

**Mo., 12.05., 14:00 - 15:30 Uhr**  
Ratssaal Wesel, 1. Etage  
Klever-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

Das Psychosoziale Zentrum Niederrhein des AWO Kreisverbands Wesel e.V. begleitet geflüchtete Menschen mit psychischen und emotionalen Belastungen

auf ihrem Weg zur Stabilisierung und Integration. Ziel ist es, traumatische Erlebnisse zu bewältigen, sozialen Rückzug zu überwinden und langfristige Perspektiven zu eröffnen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Herausforderungen geflüchteter Menschen und informiert über bestehende Beratungsangebote.

Kontaktmöglichkeit: Asiye Koc, Einrichtungsleitung,  
Tel. 0176/12555795, a.koc@awo-kv-wesel.de

AWO Psychosoziales Zentrum Niederrhein (PSZ)  
Hopfenstr. 10-12, 47441 Moers, Tel. 0284 /1731374,  
psz@awo-kv-wesel.de

**Initiative:** Integrationsbeauftragte / Gleichstellungsbeauftragte  
der Stadt Wesel

**Kontakt:** Lotte Goldschmidtböing, integration@wesel.de,  
Tel. 0281/203-2371, bitte anmelden!

**Alle Veranstaltungen sind kostenlos!**

# „Einklang und Balance mit bewegter Meditation“

Stefanie Schremmer

Im Zentrum dieses Workshops steht eine sanfte und gleichzeitig aktive Meditation zu wohlklingender Musik. Diese bewegte Meditation ist eine wundervolle

Übung, sich mit seinem Herzen zu verbinden, Stress abzubauen und den Energiefluss auszugleichen bzw. anzuregen. Diese Meditation hilft Ihnen, raus aus dem Kopf zu kommen und entspannt und achtsam zur inneren Ruhe zu finden.

**Initiative:** Soziale Dienste Niederrhein GmbH

**Kontakt:** Mir-Zuliebe Meditation & More – Stefanie Schremmer  
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 27, 46485 Wesel, [www.mir-zuliebe.net](http://www.mir-zuliebe.net)  
[stefanie.schremmer@gmail.com](mailto:stefanie.schremmer@gmail.com), Tel. 0163/8808364, bitte anmelden  
(max. 10 TN)!

**Mo., 12.05., 19:00 – 20:30 Uhr**  
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 27,  
46485 Wesel-Lackhausen

# „Nordic Walking“

Jennifer Sniegon

Wir bieten Nordic Walking für alle Fitnesslevel an. Anfänger\*innen haben die Möglichkeit, die richtige Technik zu erlernen und sich sicher in den Sport einzufinden. Fortgeschrittene können in einer separaten Gruppe eine längere Strecke zurücklegen und ihre Ausdauer weiter verbessern. So kommt jede\*r auf ihre/seine Kosten und kann in ihrem/seinem eigenen Tempo aktiv werden!

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegon,  
[sniegon@skfwesel.de](mailto:sniegon@skfwesel.de),  
Tel. 0281/28267,  
bitte anmelden!



**Di., 13.05., 10:00 – 11:30 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz Rheinpromenade Wesel, 46487 Wesel

# „Workout für Frauen“

Andreja Mai

**Di., 13.05., 14:30 - 15:30 Uhr**  
Sonnenblumenhaus,  
Marienweg 8, 46483 Wesel

Ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Training aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Es wird zu Musik mit eigenem Körpergewicht trainiert mit dem Ziel, sich wohl zu

fühlen, eine bessere Körperhaltung zu erreichen und allgemeine Körperfitness zu verbessern.

**Initiative:** Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel,  
FGZ Feldmark

**Kontakt:** Anne Burkhart, a.burkhart@caritas-wesel.de,  
Tel. 0170/3852871, bitte anmelden!



## „Klangreise“

Birte Klaus

Erleben Sie eine entspannende Klangreise - mit Klangschalen und weiteren Instrumenten, die Sie sanft in eine Welt der Ruhe führen. In einer angenehmen Atmosphäre laden wir Sie ein, den klaren, beruhigenden Tönen zu lauschen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Gönnen Sie sich diese Auszeit, geben Sie sich den harmonischen Klängen hin und tanken neue Energie für den Alltag.

Yogamatten sind vorhanden, bitte bringen Sie bequeme Sportsachen und ein Tuch als Unterlage mit.

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Di., 13.05., 15:00 - 15:45 Uhr**  
Mehrgenerationenhaus Bogen,  
Pastor-Janßen-Str. 7,  
46483 Wesel

**Kontakt:** Jennifer Sniegon, sniegon@skfwesel.de, Tel. 0281/28267  
bitte anmelden!

**Alle Veranstaltungen sind kostenlos!**

# „Stressmanagement und Yoga auf dem Stuhl“

Janina Czech, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

In diesem Workshop verbinden wir bewährte Stressmanagement-Techniken mit gezielten Entspannungsübungen und sanften Yogaelementen auf dem Stuhl.

Sie lernen, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf Körper und Geist hat und wie Sie durch einfache, alltagstaugliche Methoden Ihre innere Balance wiederfinden.

Theoretischer Teil: Grundlagen der Stressentstehung, Auswirkungen auf Körper & Geist, Strategien zur Stressbewältigung

Praktischer Teil: Atemübungen, sanfte Yoga- und Dehnübungen im Sitzen, geführte Entspannung

Keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme, sportliche Kleidung tragen. Eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**Initiative:** Diakonisches Werk Wesel

**Kontakt:** Janina Czech, [info@diakonie-wesel.de](mailto:info@diakonie-wesel.de), bitte anmelden!

**Di., 13. 05., 15:30 - 17:30 Uhr**  
Diakonisches Werk Wesel,  
Berliner Tor Platz 1a (2 Etage), 46483  
Wesel, barrierefrei

# „Yoga für Menschen mit Krebserfahrung“

Birte Klaus

Dieser Yoga-Kurs für Menschen mit einer Krebserfahrung ist für alle geeignet – egal, ob Sie gerade die Diagnose erhalten haben, mitten in der Behandlung stehen oder nach der Erkrankung wieder zu Kräften kommen möchten.

In diesem behutsam gestalteten Kurs finden Sie Raum, um in Ihrem eigenen Tempo sanfte Bewegungen und Atemübungen zu erleben, die Ihnen helfen, neue Kraft zu schöpfen und Ihre innere Balance wiederzufinden. Hier dürfen Sie sich fallen lassen, spüren, was Ihr Körper braucht, und mit jeder Übung ein Stück mehr zu Ihnen selbst finden.

Yogamatten sind vorhanden, bitte bringen Sie bequeme Sportsachen und ein Tuch als Unterlage mit.

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegon, [sniegon@skfwesel.de](mailto:sniegon@skfwesel.de), Tel. 0281/28267  
bitte anmelden!

**Di., 13.05., 16:15 - 17:00 Uhr**  
Mehrgenerationenhaus Bogen,  
Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel

# „Yoga für Rücken & Atmung“

Jessica Mursall



**Mi., 14.05., 11:45 - 12:45 Uhr**  
Mehrgenerationenhaus Bogen  
Pastor-Janßen-Str. 7,  
46483 Wesel

Stärken Sie Ihren Rücken und vertiefen Sie Ihre Atmung mit gezielten Yoga-Übungen. Durch sanfte, aber effektive Bewegungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt, Verspannungen werden gelöst und eine aufrechte Haltung gefördert. Ergänzend helfen bewusste Atemtechniken, innere Ruhe zu finden und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

## Für wen?

Ideal für alle, die ihre Rückengesundheit fördern und mit achtsamer Atmung mehr Entspannung in den Alltag bringen möchten.

## Hinweis:

Bitte informieren Sie uns vorab über mögliche Einschränkungen (z. B. Bandscheibenvorfall, Gelenkprobleme, Kniebeschwerden), damit die Übungen individuell angepasst werden können. Schwangere können leider nicht teilnehmen.

## Bitte mitbringen:

Ein Tuch als Unterlage, Wasser, bequeme Kleidung  
Optional: eine Decke für die Endentspannung

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegon, [sniegon@skfwesel.de](mailto:sniegon@skfwesel.de), Tel. 0281/28267, bitte anmelden!

**Alle Veranstaltungen sind kostenlos!**

# „LSBTIAQ\* einfach erklärt - Lebenslagen und Erfahrungen von queeren Menschen“

Magnus Osterkamp

Je nach Studie fühlen sich 7-12% der Menschen in Deutschland der LSBTIAQ\* Community zugehörig. Doch für welche Identitäten steht die Abkürzung eigentlich und welche (Alltags-)Erfahrungen machen diese Menschen?

In dieser Veranstaltung werden durch einen Impulsvortrag zunächst Selbstbezeichnungen aus dem Bereich geschlechtliche und sexuelle Vielfalt vorgestellt. Im Anschluss werden Studienergebnisse u.a. zu Diskriminierungserfahrungen und der psychosozialen Gesundheit vorgestellt und rechtliche Aspekte thematisiert. Im Anschluss an den Vortrag wird es Raum für Fragen und Austausch geben.

**Referent:** Magnus Osterkamp unterrichtet an einer Gesamtschule und einem Gymnasium in Borken. Er leitet zwei Diversitäts-AG, ist Moderationskraft im Team Gleichstellung bei der Bezirksregierung Münster und entwickelt gendersensiblen Unterricht für QUA-LIS NRW.

**Initiative:** Diakonisches Werk des Kirchenkreis Wesel

**Kontakt:** Sarah Huwe, huwe@diakonie-wesel.de, Tel. 0281/156212  
bitte anmelden!



**Mi., 15.05., 16:00 - 18:30 Uhr**  
Berliner-Tor-Platz 1a,  
46483 Wesel, barrierefrei

**Alle Veranstaltungen sind kostenlos!**

# „Stress lass - nach ein Workshop“

Nadine Richter und Jennifer Sniegon

**Do., 15.05., 9:00 - 12:00 Uhr**  
Mehrgenerationenhaus Bogen  
Pastor-Janßen-Str. 7,  
46483 Wesel

Der Alltag ist oft vollgepackt und stressig. Viele Gedanken sind schon beim nächsten Termin, während die aktuelle Aufgabe noch läuft. Achtsamkeit kann helfen, den Kopf freizubekommen und

mehr Ruhe zu finden. In diesem Workshop werden einfache Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Durch kleine Impulse und praktische Übungen kann Stress reduziert und das Wohlbefinden verbessert werden.

**Initiative:** Mehrgenerationenhaus Bogen

**Kontakt:** Jennifer Sniegon, [sniegon@skfwesel.de](mailto:sniegon@skfwesel.de), Tel. 0281/28267, bitte anmelden!

# „Klangreise - Entspannung für Körper und Seele“

Regine Kielmann



Gemeinsam die Kraft der Klänge erleben und in die Welt der Schwingungen eintauchen.

**Initiative:** Soziale Dienste Niederrhein GmbH

**Kontakt:** Nuran Suhrborg,  
[nuran.suhrborg@sdn-wesel.de](mailto:nuran.suhrborg@sdn-wesel.de),  
Tel. 0176/43424938,  
bitte anmelden!

**Do., 15.05., 10:00 - 11:30 Uhr**  
Fritz-Haber-Str. 17, 46485  
Wesel, zweiter Eingang

# „Zurück zu mir - raus aus Stress und Anpassung - Rein ins selbstbewusste Leben“

**Melanie Steinkamp**, psychologische Beraterin, Mentaltrainerin, Hypnose-Coach

Wer sich ständig anpasst, verliert leicht das Gespür für die eigenen Bedürfnisse. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie gesellschaftliche Erwartungen unbewusst den Selbstwert untergraben - und wie sich daraus innerer Stress entwickelt. Mit alltags-täglichen Impulsen, einer geführten Meditation und stärkenden Übungen finden Sie zurück in Ihre Kraft, bauen Resilienz auf und gewinnen neue Leichtigkeit für ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben.

**Initiative:** Soziale Dienste Niederrhein GmbH

**Kontakt:** Melanie Steinkamp, Coach-Steinkamp@gmx.de,  
Tel. 0152/21922406, bitte anmelden (max. 20 TN)!

**Do., 15.05., 14:00 - 15:30 Uhr**  
Coaching Café Melanie Steinkamp,  
Raiffeisenstr. 2b (Passage),  
46499 Hamminkeln

# „Wenn Geldsorgen den Alltag bestimmen!“

**Sandra Schulte und Norbert Schulz-Wemhoff**

Zurzeit leiden ca 5,5 Millionen Bürger\*innen in Deutschland unter Geldsorgen und Schulden. Oft reicht das niedrige Einkommen nicht, um die Grundversorgung von Miete, Strom und Lebenskosten zu decken. Dies belastet langfristig die Gesundheit und die gesellschaftliche Teilhabe. Die Schuldnerberatung der Diakonie Wesel informiert Sie über mögliche Schuldenfallen, Fördermöglichkeiten, Umgang mit knappem Budget, Schuldentilgung und den langfristigen Ausweg aus der Schuldenspirale.

**Initiative:** Diakonisches Werk Wesel

**Kontakt:** Sandra Schulte, schulte@diakonie-wesel.de, Tel. 0281/156252  
bitte bis zum 10.05.2025 anmelden!

**Do., 15.05., 17:00 - 18:30 Uhr**  
Lutherhaus Wesel,  
Korbmacherstr.12-14,  
46483 Wesel

**Alle Veranstaltungen sind kostenlos!**

# „Ruhe und Entspannung mit YIN YOGA“

Sigrid Reuyß

Fr., 16.05., 10:00 - 11:30 Uhr  
GGG Innenstadt, Böhlstr. 12,  
46483 Wesel

Yin steht für die Ruhe, Weiblichkeit und das Weiche. Im Mittelpunkt steht bei dieser Yoga-Art das Entdecken des eigenen Körpers und das intensive Insichhineinspüren im Hier und Jetzt. Yin Yoga wird größtenteils liegend und sitzend ausgeführt, ohne jegliche Anstrengung. Entspannung wird bei diesem Yoga-Stil großgeschrieben.

**Initiative:** Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel,  
Sozialraumprojekt Innenstadt Wesel

**Kontakt:** Elisabeth Majert, e.majert@caritas-wesel.de,  
Tel. 0151/14277559, bitte anmelden!

# „Ernährung im Alter - ausgewogen und lecker“

Gudrun Tischner-Krause, Dipl. Oecotrophologin



Fr., 16.05., 14:30 - 16:00 Uhr  
Mehrgenerationenhaus Wesel,  
Pastor-Janßen-Straße 7,  
46483 Wesel

Ein guter Ernährungszustand ist die Basis für Gesundheit und Lebensqualität – das ist keine Frage des Alters. Doch mit den Jahren verändert sich der Körper und oft auch die Gesundheits- und Lebenssituation. Was bedeutet dies für die Ernährung? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig? Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse und Tipps zur gesundheitsfördernden Ernährung im Alter.

**Initiative:** Beratungsstelle Wesel und Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW der Verbraucherzentrale NRW

**Kontakt:** Verbraucherzentrale NRW,  
Beratungsstelle Wesel,  
Wilhelmstr. 5-7, 46483 Wesel,  
wesel@verbraucherzentrale.nrw,  
Tel. 0281/47368401, bitte anmelden!

# „Rollator- und Rollstuhltag / Sicher und mobil im Alltag“

Axel Görgens, Katrin Verschüren, Sabine Hollenberg

Am 17. Mai 2025 veranstaltet der Kreissportbund Wesel e.V. gemeinsam mit Luttermann Wesel und der ergoflix Group GmbH von 10 bis 16 Uhr einen spannenden Rollator- und Rollstuhltag in Wesel. Die Besucher\*innen können sich auf einen Rollator TÜV, einen anspruchsvollen Rollator- und Rollstuhlparcours, einen Rollatorführerschein und einen Alltagsfitnesstest freuen. Die Veranstaltung verspricht, die Mobilität von Menschen zu fördern und ihnen ein angenehmes Gemeinschaftserlebnis zu bieten. Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

**Sa., 17.05., 10:00 - 16:00 Uhr**  
Mercatorstraße 57-59,  
46485 Wesel

**Initiative:** Kreissportbund Wesel e.V.

**Kontakt:** Katrin Verschüren, [katrin.verschueren@ksb-wesel.de](mailto:katrin.verschueren@ksb-wesel.de),  
Tel. 02803/93291 14, bitte anmelden!



**Alle Veranstaltungen sind kostenlos!**

# Gesundheitswoche für alle

12. bis 17. Mai 2025

## Aktivprogramm für Ihre Gesundheit

Die Hansestadt Wesel bietet Ihnen in Kooperation mit ihren Netzwerkpartner\*innen ein vielfältiges Programm zur Aktivierung und Stärkung der Gesundheit, insbesondere für Menschen mit internationaler Familiengeschichte, an.

