

# AKTIV UND GESUND IN WEHRINGHAUSEN

Winter 2019 / 2020

Adressen,  
Stadtteilplan,  
Infos und  
Termine



Präventionsprojekt  
GEWINN Hagen

HAGEN  
Stadt der FernUniversität



# Inhalt

Vorwort .....	3
GEWINN Hagen .....	5

## SPORT UND BEWEGUNG

Roter Stern Wehringhausen e.V.	12
DJK TuS 03 Hagen e.V. ....	13
Hagen United e.V. ....	14
Wing Tsun Kung Fu Hagen e.V. ....	15
SGV-Abteilung Hagen e.V. ....	16
Michala Moves .....	17
Yoga am Buschey .....	18
Volkshochschule Hagen .....	19
Kursübersicht .....	20
Kulturzentrum Pelmke e.V. ....	26

## GESUNDHEIT

Ärztinnen und Ärzte .....	28
Apotheken .....	30
Therapieangebote .....	31
Gesundheits-Tipp .....	32

## FREIZEIT

Erzählcafé Altes Backhaus e.V. ....	34
Kunst vor Ort e.V. ....	36
SJD – Die Falken .....	37
WildWasser Hagen e.V. ....	38
Evang.-Luth. Paulusgemeinde.....	39
Eventcafé „Oller Dreisch“ .....	40
Stadtteilladen .....	41
Termine .....	42

## ERNÄHRUNG

Rezepte .....	44
Mittagstisch .....	46

Impressum .....	47
-----------------	----

## ÜBERSICHTSKARTE IN DER HEFTMITTE



„Gesundheit ist ein Geschenk“, heißt es in einem schwedischen Sprichwort, ein Geschenk, „das man sich selber machen muss“. Die Menschen dabei zu unterstützen, sich dieses Geschenk zu machen, das ist Sinn und Zweck des neuen Gesundheitsmagazins für Wehringhausen.

Ist doch die Gesundheit ein Thema, das alle bewegt, denn es geht alle etwas an. Die Gesunden sind bestrebt, sich ihre Gesundheit zu erhalten, die nicht so Gesunden wollen sie wiederherstellen oder zumindest Mittel und Wege durch ihr persönliches Verhalten finden, ihre Krankheit in den Griff zu bekommen. Sich möglichst viel bewegen, auf gesunde Ernährung achten, viele soziale Kontakte wahren, sich geistigen Anforderungen stellen und auch Ruhephasen für Geist und Körper zulassen, das hängt sehr von der eigenen Überzeugung und Willenskraft ab. Dazu zählen auch Nikotinabstinenz und geringer Alkoholgebrauch, oder besser der völlige Verzicht darauf.

Um für die eigene Gesundheit - oder die Ihrer Lieben - aktiv werden zu können, ist es sehr hilfreich, die Angebote und deren



Anbieter in Ihrer Nähe zu kennen. Für Wehringhausen haben Sie hierfür jetzt diese Zusammenstellung in der Hand. Ich möchte Ihr Interesse darauf lenken und verbinde damit die Hoffnung, dass Sie mit dieser Broschüre genau die Angebote in fußläufiger Entfernung für sich entdecken, die ihnen auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Gesundheit verhelfen. Zudem freue ich mich darüber, dass unser Projekt „GEWINN Hagen“ durch sehr konkrete Angebote genau das in Wehringhausen erreichen will, wofür wir es eingerichtet haben.

Hagen im November 2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'E. O. Schulz'. The signature is fluid and cursive.

**Erik O. Schulz**  
Oberbürgermeister

Liebe Leserinnen und Leser,

**endlich ist es fertig – das Gesundheitsmagazin für Wehringhausen. Ein Wegweiser, der Ihnen einen Überblick gibt, wann und wo Sie in Wehringhausen für Ihre Gesundheit aktiv werden können.**

Mein Name ist Malina König und ich bin Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin (M.A.). Im Auftrag der Gesetzlichen Krankenkassen in NRW und der Stadt Hagen habe ich seit 1. Oktober 2018 die Aufgabe, Wehringhausen gesundheitsförderlicher auszurichten. Das Projekt nennt sich „GEWINN Hagen – Integrierte kommunale GEsundheitsförderung WehrINGhauseN in Hagen“.

Durch die Vernetzung von unterschiedlichen Akteur\*innen im Stadtteil sowie die Entwicklung von aktivierenden und aufklärenden Angeboten soll die Gesunderhaltung der Menschen in Wehringhausen gestärkt werden. Ein wichtiger Schritt war es, möglichst viele bestehende Angebote aufzulisten. Dazu haben wir Informationen



gesammelt und einen Aufruf zur Mitwirkung gestartet. Das Ergebnis halten Sie nun in Ihren Händen. Da die Veröffentlichung der Inhalte über freiwillige Teilnahme und Mitwirkung erfolgte, erhebt das Magazin keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sollten Ihnen Informationen fehlen, Ihr Angebot nicht enthalten sein, sprechen Sie mich bitte an oder schicken Sie mir eine E-Mail.

Ein besonderer Dank geht an den gemeinnützigen Verein „Kunst vor Ort“, der das Titelblatt des Magazines künstlerisch erarbeitet hat. Hierzu wurden diverse Sportgeräte spielerisch in Szene gesetzt, die von Kindern und Jugendlichen an der „Bohne“ in Wehringhausen zum Sporttreiben genutzt werden. Das Konzept und die Erstellung des Covers stammen von dem Fotografen Marvin Volkmann sowie dem Pädagogen und Sportler Lukas Penther.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Durchblättern.

**Malina König**

# GEWINN Hagen – Worum geht es und was ist bereits passiert?

Das Präventionsgesetz verlangt von den Krankenkassen, mehr für die Gesundheit und Gesunderhaltung der Menschen zu tun. Dabei sollen besonders Menschen erreicht werden, deren gesundheitliche Situationen durch die jeweilige Lebenslage höheren Belastungen ausgesetzt ist.

So kommt es, dass ein von den Landeskrankenkassen NRW bewilligter Förderantrag des Fachbereiches Gesundheit und Verbraucherschutz der Stadt Hagen es ermöglicht, durch eine zweijährige finanzielle Bezuschussung im Stadtteil Wehringhausen das Präventions- und Gesundheitsförderungsprojekt „GEWINN Hagen – Integrierte kommunale GESundheitsförderung WehrINGhauseN in Hagen“ durchzuführen.

Das Projekt verfolgt das Ziel, in Wehringhausen verschiedenste

Akteur\*innen mit Gesundheitsanbieter\*innen zu vernetzen und Angebote zu entwickeln, die der Gesunderhaltung der Menschen im Stadtteil zugute kommen.

Doch was wünschen sich die Stadtteilbewohner\*innen und Verantwortlichen der verschiedenen Lebenswelten, die Leiter\*innen von Kindertagesstätten, Schulen und Begegnungsstätten, die aktiven in den Vereinen zur Verbesserung der Gesundheitsförderung in Wehringhausen?



Hierzu wurden Befragungen von Bewohnern\*innen und Expert\*innen durchgeführt. Das Ergebnis: Es gibt großen Bedarf und viele Ideen. In den Antworten ganz vorne: Mehr Sport- und Bewegungsangebote im Stadtteil für alle Generationen. Und das kostengünstig oder kostenfrei, sodass auch alle Menschen die Möglichkeit haben teilzunehmen. →

Ein großer Wunsch, nämlich eine Übersicht aller Gesundheitsangebote im Stadtteil zu erhalten, soll mit diesem Magazin nun angegangen werden.

Aber es gab darüber hinaus auch konkrete Wünsche für Angebote, die es zukünftig im Stadtteil geben sollte: Schwimmkurse, Wassergymnastik, Bewegungskurse für Kinder und für Senior\*innen, Eltern-Kind-Kurse, Yoga, Kochkurse, Stadtteilspaziergänge, mehr Kontakt zu Sportvereinen, weitere Treffpunkte und Begegnungsorte für gemeinsame Mahlzeiten von Senioren\*innen.

Ihre Wünsche und Ideen habe ich mir zum Auftrag gemacht und zur Mitwirkung bei der Gestaltung von Projektmaßnahmen aufgerufen. Mit engagierten Kooperationspartner\*innen wurden bereits Koordinierungsteams für die Planung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Angeboten gegründet.

GEWINN Hagen konnte dank der gemeinschaftlichen Zusammenarbeit im Projektjahr 2019 bereits einige erfolgreiche Angebote auf den Weg bringen.

### **Gesund einkaufen und kochen für den kleinen Geldbeutel**

Am 22. Mai 2019 erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Soziallotsen“ des Sozialdienstes katholischer Frauen ein kostenfreier Koch-Kurs mit dem Titel „Gesund einkaufen und kochen für den kleinen Geldbeutel“. Unter der Leitung von Diplom-Oecotrophologin Dr. Brigitte Bäuerlein lernten die Teilnehmer\*innen niedrigschwellig die Grundlagen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung kennen und erprobten verschiedene Rezepte, die sie zukünftig zu Hause nachkochen können. Das Feedback der Veranstaltung war sehr positiv, sodass es am 8. Oktober einen Folgekurs gab.

### **FIT KID – OGS Projekt**

Im Projekt „Fit Kid Wehringhausen“ wurden in den Sommerferien 2019 zwei Aktionswochen zu den Themen „Bewegung, Spiel und Ballsport“ sowie „Gesunde Ernährung“ mit Kindern der Offenen Ganztagschulen (OGS) in Hagen Wehringhausen durchgeführt. Zu Beginn starteten zwölf Kinder zum Thema „Bewegung, Spiel und Ballsport“.



## Interkultureller Kochkurs zum Thema:

GESUND EINKAUFEN UND KOCHEN FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

mit Diplom-Oecotrophologin Dr. Brigitte Bäuerlein

Exklusiv für Wehringhausen

Kostenfreie Teilnahme



Foto: Dr. Brigitte Bäuerlein

**Wann?** Am Freitag, den 08.11.2019  
von 10:00 – 12:00 Uhr

**Wo?** In der Volkshochschule Hagen  
Wehringhauser Str. 38  
58089 Hagen

Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf **15 Personen** begrenzt.  
Bitte **melden Sie sich** daher telefonisch oder per E-Mail  
bis zum **04.11.2019** an unter:  
**malina.koenig@stadt-hagen.de** oder  
Tel. (0049) 2331 207 – 2797



- Balleinlagen, Dribbeln, Passen, Werfen, Fangen
- Koordinations-, Taktik- und Techniktraining mit und ohne Ball
- Ganzheitliche motorische und physische Förderung
- Erlernen von spielerischer Kreativität und Entscheidungsverhalten



Franziska Lange

# Bewegte Herbstferien

Montag, 14.10 – Freitag, 18.10.2019  
von 12:00 – 16:00 Uhr

Offenes  
Angebot

Was?  
Gemeinsam

Wer?  
Kinder und J

Wo?  
Sporthalle We

Nicht vergessen  
Sportkleidung u

Von 1  
Am 2  
Uhr

## Offenes Angebot

(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Parcours, Spiele und Sport

TREFFPUNKT:  
Bohne



**WO?**  
Turnhalle der  
Emil-Schumacher-  
Grundschule

Lange Straße 75  
Eingang über der  
Freiwilligen Feuerwehr

**NICHT VERGESSEN:**  
Sportkleidung,  
Hallenschuhe und Wasser

**WANN?**

Kostenlos  
jeden Sonntag  
ab dem  
03.11.2019  
von 10:00 – 14:00 Uhr

**WER?**

Kinder und Jugendliche  
ab 10 Jahren



Den Kindern sollte Spaß und Freude an Bewegung vermittelt werden. Neben Bewegungsformen mit und ohne Ball wurden auch die Grundtechniken Dribbeln, Werfen, Passen und Fangen geübt. Am letzten Tag der Projektwoche bekamen die Kinder von Übungsleiter Michael Wasielewski (Phoenix Hagen e.V. und SV Haspe) ein Urkundenheft mit dem Bronzeabzeichen des Deutschen Basketballbundes und eine Urkunde zur Teilnahme am Projekt „Fit Kid“ überreicht.

An der Aktionswoche zum Thema „Gesunde Ernährung“ nahmen insgesamt 16 Kinder der OGS-Ferienbetreuung teil und bekamen unter Anleitung von Jennifer Paul vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst der Stadt Hagen die Grundlagen einer gesunden Ernährung vermittelt. Es wurde gemeinsam der Weg des Essens verfolgt, zusammen eingekauft und ein gesundes Frühstück und Mittagessen zubereitet. Die Kinder erhielten neben Sammelmappen für die erlernten Rezepte auch eine Brotdose, in der sie zukünftig ihr gesundes Frühstück mit in die Schule nehmen können. Durch aktivierende Bewegungsspiele zum

Thema Ernährung lernten die Kinder auf spielerische Art und Weise zum Beispiel viele Obst- und Gemüsesorten kennen.

### **Bewegungsreise im Quartier**

Nach den Sommerferien 2019 startete „GEWINN Hagen“ das Schulprojekt „Bewegungsreise im Quartier“. Hier werden im sechswöchigen Rhythmus im Rahmen der OGS verschiedene Bewegungsangebote durchgeführt.

Das Projekt hat zum Ziel, den Spaß der Kinder an neuen Sport- und Bewegungsarten zu wecken. Zudem soll der Kontakt zwischen Schule und Sportvereinen hergestellt und gestärkt werden. Dadurch sollen die Kinder langfristig die Möglichkeit bekommen, sich regelmäßig in Bewegung zu halten.

Die Kinder der OGS in der Emil-Schumacher-Schule erleben bis Dezember 2019 die Sportart Basketball und die Tanzform „Drums Alive“. Danach geht es an der Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule u.a. mit erlebnispädagogischen Spielen in der Natur und im Anschluss an der Janusz-Korczak-Schule mit Cheerleading weiter. →

### **Unser Wald – Naturerlebnis in der Kita**

In Zusammenarbeit mit der Städtischen Kita Amalie-Sieveking-Haus und dem Familienzentrum ist die Projektidee „Unser Wald“ entstanden. Es handelte sich hierbei um drei Aktionsnachmittage mit Erzieher\*innen, Kindergartenkindern und Eltern, in denen der Lebensraum Wald gemeinsam erkundet wurde. Die Erwachsenen lernten und erprobten unter Anleitung eines Wald- und Erlebnispädagogen Übungen, die sie zukünftig mit den Kindern umsetzen können. Die Kinder lernten spielerisch die ökologische Vielfalt der Natur kennen, bestimmten Blätter, bauten kleine Waldhütten für die Tiere und hatten damit viele schöne Erlebnisse. Das Projekt wurde in Kooperation mit dem Verein „BiWaG – Bildung, Wald und Garten e.V.“ durchgeführt.

### **Sei gesund – Interkulturelle Gesundheitsschulung**

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „PaRT – Zusammen leben im Quartier – Kinder stärken – Zukunft sichern“ hat am 24. Oktober 2019 eine Gesund-

heitsschulung stattgefunden, in der das deutsche Gesundheitssystem vermittelt wurde. Sie richtete sich vor allem an Menschen mit bulgarischer Herkunft. Ein Sprach- und Informationsmittler begleitete den Vortrag von Hermann-Josef Lemke-Bochem von der Krankenkasse „AOK Nordwest“. Folgeveranstaltungen zu anderen Gesundheitsthemen sind in Planung.

### **Bewegte Herbstferien**

In den Herbstferien wurde das Projekt „Bewegte Herbstferien“ für Kinder von 10 bis 14 Jahren durchgeführt. In Kooperation mit dem Stadtsportbund Hagen e.V. haben täglich vier Übungsleiter\*innen Sport- und Bewegungsspiele in der Sporthalle Wehringhausen an der Eugen-Richter-Straße angeboten. Auch das Projekt „PaRT – Zusammen leben im Quartier – Kinder stärken – Zukunft sichern“ war beteiligt: Das Projektteam sorgte neben der Gewinnung der Teilnehmenden dafür, dass die Kinder sicher zur Sporthalle kamen.

### **Sport vor Ort**

Das offene Bewegungsangebot „Sport vor Ort“ für Kinder und Jugendliche



Von links: Malina König (Projektleitung „GEWINN Hagen“), Sophia Mücke und Michael Wasielewski (Phoenix Hagen e.V.), Nina Arndt (OGS Emil-Schumacher-Grundschule) sowie Petra Slowig (OGS Janusz-Korczak-Grundschule) waren im OGS-Projekt „Fit Kid Wehringhausen“ aktiv.

im Alter von 8 bis 16 Jahren fand an dem Gelände „Bohne“ im unteren Wehringhausen statt. Zwei Übungsleiter haben dort an vier Tagen im Oktober und November ein kostenloses Spiel- und Sportprogramm durchgeführt.

### **Parcours, Spiele und Sport**

Seit dem 3. November 2019 findet in Kooperation mit dem Stadtsportbund Hagen e.V. das Angebot „Parcours, Spiele und Sport“ in der Turnhalle der Emil-Schumacher-Schule statt. Das Programm ist für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren und kostenlos. Sie müssen nur Hallenschuhe, Sportkleidung und Wasser mitbringen.

### **Ausblick**

Im Jahr 2020 soll ein ganz besonderer Fokus auf Angeboten für Seniorinnen und Senioren sowie generationenübergreifenden Aktionen liegen.

Hierzu sind Sie gerne aufgerufen, sich mit Ihren Ideen zu beteiligen! Melden Sie sich einfach telefonisch bei mir unter 0 23 31 / 2 07 27 97 oder schreiben Sie mir eine E-Mail mit Ihren Wünschen und Vorschlägen an: [Malina.Koenig@stadt-hagen.de](mailto:Malina.Koenig@stadt-hagen.de)

### **Malina König**

Projektleitung „GEWINN Hagen“

## Roter Stern Wehringhausen e.V.

Beim Roten Stern Wehringhausen sind mehrere Sportarten im Angebot. Am bekanntesten ist dabei wohl die **Fußball**-Abteilung. Diese trainiert auf dem Sportplatz Waldlust. Dienstags ist Training für Vereins-Mitglieder und donnerstags frei für alle.

Ebenfalls frei ist das Training im **Basketball** immer montags um 18 Uhr in der Goldberg-Halle in der Innenstadt (Schulstraße 11). Und auch beim **Badminton** mittwochs um 18 Uhr in der Goldberg-Halle sind Gäste gerne willkommen.

Abgerundet wird das Angebot von **Parcours** immer donnerstags um 18 Uhr in der Turnhalle am Remberg (Öwen-Witt-Halle, Elbersstiege 10).



Der Grüne Stern Wehringhausen ist eine Abteilung für **soziale und ökologische** Aktivitäten. Er betreibt das **Repair-Café** „Wiederherstellbar“ an der Ecke Lange Straße und Bachstraße. Dort helfen technisch erfahrene Menschen ehrenamtlich bei kleinen Reparaturen.

### Kontakt

Mike Spenner

E-Mail [m\\_spenner2001@yahoo.de](mailto:m_spenner2001@yahoo.de), Tel. 0 17 68 / 1 85 44 65

[www.roterstern.de](http://www.roterstern.de)

## DJK TuS 03 Hagen e. V.

Der DJK TuS 03 Hagen wurde 1903 gegründet. Damals gab es noch große Leichtathletik- und Turnabteilungen. Heute spielen die meisten aktiven Mitglieder Handball.

In Wehringhausen bietet der TuS 03 aktuell Gruppen u.a. in den Sportarten **Rope Skipping** (Seilspringen) für Kinder und Jugendliche, **Turnen** und **Gymnastik** an.

Das Vereinsmotto ist „Spiel und Freizeit rund um den Sport“. Es steht auch für die vielen Aktivitäten, die außerhalb des Sports angeboten werden.

Das sind zum Beispiel gemeinsame Wanderungen in Hagens Umgebung oder Pfingstfreizeiten im Sauerland.



### Kontakt

Rope Skipping und  
Gymnastik: Bianca Schauer,  
0 15 78 / 7 61 53 22  
Turnen: Martina Koslowski,  
01 73 / 4 97 83 09

[www.djk-tus03-hagen.de](http://www.djk-tus03-hagen.de)



## Hagen United e.V.



Hagen United startete 2015 als gemeinsame Fußball-Mannschaft für Geflüchtete und Deutsche.

Alle trainieren auf dem Sportplatz Waldlust an der Deerthstraße.

Mitlerweile hat Hagen United zwei **Männer**-Mannschaften. Sie trainieren mittwochs und freitags von 19 bis 20.30 Uhr. Es gibt auch ein Team für **Frauen**, das mittwochs und freitags von 18.30 bis 20 Uhr trainiert.

Die Mini-Kicker (**Kinder**) trainieren freitags von 16.30 bis 18 Uhr.

### Kontakt

André Sänger  
Tel. 01 70 / 4 81 54 27,  
saenger.andre@gmail.com

[www.hagen-united.de](http://www.hagen-united.de)

# Wing Tsun Kung Fu Hagen e. V.

Wing Tsun ist eine **Kung Fu** Art, die auf das schnelle und effektive Bezwingen eines Angreifers ausgerichtet ist. Dabei steht der Selbstverteidigungsaspekt im Vordergrund.

Die Techniken erlauben, es auch körperlich überlegene Angreifende auszuschalten, wodurch sich Wing Tsun Kung Fu auch sehr gut für **Frauen** eignet.

Das Training für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren findet statt montags und donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr im Kulturzentrum Pelmke.

## Kontakt

[info@wt-hagen.de](mailto:info@wt-hagen.de)

[www.wt-hagen.de](http://www.wt-hagen.de)



## SGV-Abteilung Hagen e. V.

Der Sauerländische Gebirgsverein (SGV) ist einer der größten Freizeit- und Wander-Vereine Deutschlands.



Die Hagerer SGV-Abteilung wurde 1891 gegründet. Sie bietet jedes Jahr etwa 200 geführte Wanderungen in Hagen an und säubert im Sommer regelmäßig den 3-Türme-Weg.

Zum Angebot gehören auch **Ski-Gymnastik** und **Nordic Walking**. Die Nordic-Walking-Gruppe trifft sich im Sommer am Stadtgarten. Durch den Wehringhauser Wald führen viele Wanderungen.

### Kontakt

0 23 31 / 3 67 94 27  
info@sgv-hagen.de  
www.sgv-hagen.de



## Michala Moves

Michala Moves ist ein Studio für Tanz und Pilates am Wilhelmsplatz in Wehringhausen. Es gibt Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Die Schwerpunkte des Studios liegen in den Bereichen **Pilates**, **Fitness**, **Ballett** und **Hip Hop**. Gesundheitstraining und Tanz werden so verbunden. Ein Team von vier professionellen Trainerinnen und Trainern kümmert sich um die Mitglieder.

Es werden in regelmäßigen Abständen auch **Workshops** angeboten, zum Beispiel in Qigong oder Yoga.

Maria Michala (Foto), Gründerin und Inhaberin des Studios, ist studierte Bühnentänzerin und Musicaldarstellerin. Sie trainiert Pilates und Fitness und ist Ansprechpartnerin für Gesundheit und Wohlbefinden.

### Kontakt

Bismarckstraße 26  
0 15 75 / 1 03 77 74  
info@michala-moves.de  
www.michala-moves.de



## Yoga am Buschey



Das Yogazentrum „Yoga am Buschey“ befindet sich an der Ecke Buscheystraße und Palmkestraße.

Ein Einstieg in die **Yoga-Kurse** ist jederzeit auch für Anfängerinnen und Anfänger möglich. Es gibt außerdem Einzelunterricht und regelmäßige Workshops.

Ein Kurs dauert 90 Minuten, Kurse für Anfänger und Schwangere 60 Minuten. Um ohne Stress zu starten, sollte man rechtzeitig dort sein. 30 Minuten vor Unterrichtsbeginn wird die Tür geöffnet. Vor und nach dem Unterricht besteht die Möglichkeit, einen Tee zu trinken.

Mitzubringen sind nur bequeme Kleidung und warme Socken. Umkleideräume und Yoga-Matten sind vorhanden.

Auch Hilfsmittel (Klötze, Gurte, Stühle) gibt es. So können Personen, die weniger beweglich sind, die Haltungen leicht einnehmen.

### Kontakt

Buscheystraße 82  
01 74 / 2 05 85 86  
info@yoga-am-buschey.de  
www.yoga-am-buschey.de

# Volkshochschule Hagen

Die Volkshochschule (VHS) Hagen bietet viele **Kurse** aus den Bereichen Politik, Geschichte, Recht und Finanzen, Kunst und Kultur, Berufliche Bildung und EDV, Natur und Technik, Musik, Fremdsprachen und Studienreisen sowie Schulabschlüsse, Grundbildung und Integration an.

Es gibt auch zahlreiche Termine zu den Themen Gesundheit und Prävention. In der VHS werden aktuell über 50 Kurse und Seminare angeboten zu **Selbstmanagement, Achtsamkeit, Bewegung, Outdoor** und **Ernährung**.



Die Veranstaltungen haben zum Ziel, mit Freude und gemeinsam mit anderen Menschen beweglich zu bleiben. Das kann z.B. beim Gedächtnistraining, beim Abnehmen, beim Tanzen oder beim Yoga erfolgen.

Alle Angebote finden sich auf [www.vhs-hagen.de](http://www.vhs-hagen.de) und können dort auch direkt gebucht werden.

## Kontakt

Sigrun Politt, Studienleitung  
0 23 31 / 2 07 35 89, [sigrun.politt@stadt-hagen.de](mailto:sigrun.politt@stadt-hagen.de)

Sebastian Kock, Verwaltung und Organisation  
0 23 31 / 2 07 53 32, [sebastian.kock@stadt-hagen.de](mailto:sebastian.kock@stadt-hagen.de)

Besondere Fachberatung Gesundheit und Prävention  
Montag 10.00 – 12.00 Uhr, Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr  
Schwanenstraße 6 – 10 (nicht in den Schulferien)

# Kursübersicht

## MONTAGS

**Fit in die Woche** 9.30 Uhr

Michala Moves Bismarckstraße 26

**Gymnastik** 9.30 Uhr

Pelmke Pelmkestraße 14

**Yoga** 9.30 Uhr

Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Pilates** 10.30 Uhr

Pelmke Pelmkestraße 14

**Pilates I-II** 11.00 Uhr

Michala Moves Bismarckstraße 26

**Hip Hop (5–8 J.)** 16.00 Uhr

Michala Moves Bismarckstraße 26

**Hip Hop (9–12 J.)** 17.00 Uhr

Michala Moves Bismarckstraße 26

**Yoga (Anfänger)** 17.00 Uhr

Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Basketball** 18.00 Uhr

Roter Stern Halle Goldbergschule

**Jonglage** 18.00 Uhr

Pelmke Pelmkestraße 14

**Bauch + Rücken** 18.15 Uhr

Michala Moves Bismarckstraße 26

**Powerschnecke (Frauen)** 18.30 Uhr

TuS 03 Sporthalle Wehringhausen

**Yoga** 18.30 Uhr

Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Kung Fu** 19.00 Uhr

Wing Tsun Pelmkestraße 14

**Pilates I-II** 19.15 Uhr

Michala Moves Bismarckstraße 26

## DIENSTAGS

**Yoga** 8.30 Uhr

Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Kinderturnen (ab 6 J.)** 15.00 Uhr

TuS 03 Turnhalle Lange Straße 75

**Eltern-Kind-Turnen (2–6 J.)** 16.00 Uhr

TuS 03 Turnhalle Lange Straße 75

**Kinderkreativtanz (4–6 J.)** 16.00 Uhr

Michala Moves Bismarckstraße 26

**Pilates I** 17.15 Uhr

Michala Moves Bismarckstraße 26

**Drums Alive** (ab 6 J.) 18.00 Uhr  
TuS 03 Turnhalle Lange Straße 75

**Hip Hop** (Company) 18.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Tango** (Anfänger) 18.00 Uhr  
Pelmke Pelmkestraße 14

**Yoga** 18.00 Uhr  
Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Bodyforming** 18.15 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Gymnastik für Frauen** 18.30 Uhr  
Pelmke Pelmkestraße 14

**Fußball** (Mitglieder) 19.00 Uhr  
Roter Stern Sportplatz Waldlust

**Tango** (Fortgeschrittene) 19.00 Uhr  
Pelmke Pelmkestraße 14

**Latino Dance** 19.15 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Yoga** 20.00 Uhr  
Pelmke Pelmkestraße 14

## MITTWOCHS

**Pilates Chair** 9.30 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Pilates Mobilisation** 10.30 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Hip Hop** (9–12 J.) 16.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Hip Hop** (Teens) 17.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Rope Skipping** (Jugendl.) 17.00 Uhr  
TuS 03 Turnhalle Lange Straße 75

**Yoga** 17.00 Uhr  
Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Badminton** 18.00 Uhr  
Roter Stern Halle Goldbergschule

**Hip Hop** (Company) 18.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Fußball Damen** 18.30 Uhr  
Hagen United Sportplatz Waldlust

**Gymnastics** 18.45 Uhr  
TuS 03 Turnhalle Lange Straße 75



## Kursübersicht (Fortsetzung)

**Fußball Herren** 19.00 Uhr  
Hagen United Sportplatz Waldlust

**Fußball (Mitglieder)** 19.00 Uhr  
Roter Stern Sportplatz Waldlust

**Pilates I-II** 19.15 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Kung Fu** 19.00 Uhr  
Wing Tsun Pelmkestraße 14

**Akrobatik (ab 16 J.)** 19.30 Uhr  
Pelmke Pelmkestraße 14

**Pilates I-II** 19.15 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

### DONNERSTAGS

**Yoga** 9.30 Uhr  
Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Yoga** 19.30 Uhr  
Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Tänz. Seniorengymnastik** 9.30 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Hip Hop (5–8 J.)** 16.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Ballett I (6–8 J.)** 15.45 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Mini-Kicker (4–6 J.)** 16.30 Uhr  
Hagen United Sportplatz Waldlust

**Ballett II (ab 8 J.)** 17.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Hip Hop (9–12 J.)** 17.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Yoga** 17.30 Uhr  
Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Rope Skipping (6–10 J.)** 17.45 Uhr  
TuS 03 Sporthalle Wehringhausen

**Parcours** 18.00 Uhr  
Roter Stern Halle Rembergschule

**Rope Skipping (Jugendl.)** 17.45 Uhr  
TuS 03 Sporthalle Wehringhausen

**Bodyforming** 18.15 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Hip Hop (Teens)** 18.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26



**Fußball Damen** 18.30 Uhr  
Hagen United Sportplatz Waldlust

**Fußball Herren** 19.00 Uhr  
Hagen United Sportplatz Waldlust

**Ballett für Erwachsene** 19.15 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

### SAMSTAGS

**Bauch + Rücken** 11.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

**Yoga** 11.00 Uhr  
Pelmke Pelmkestraße 14

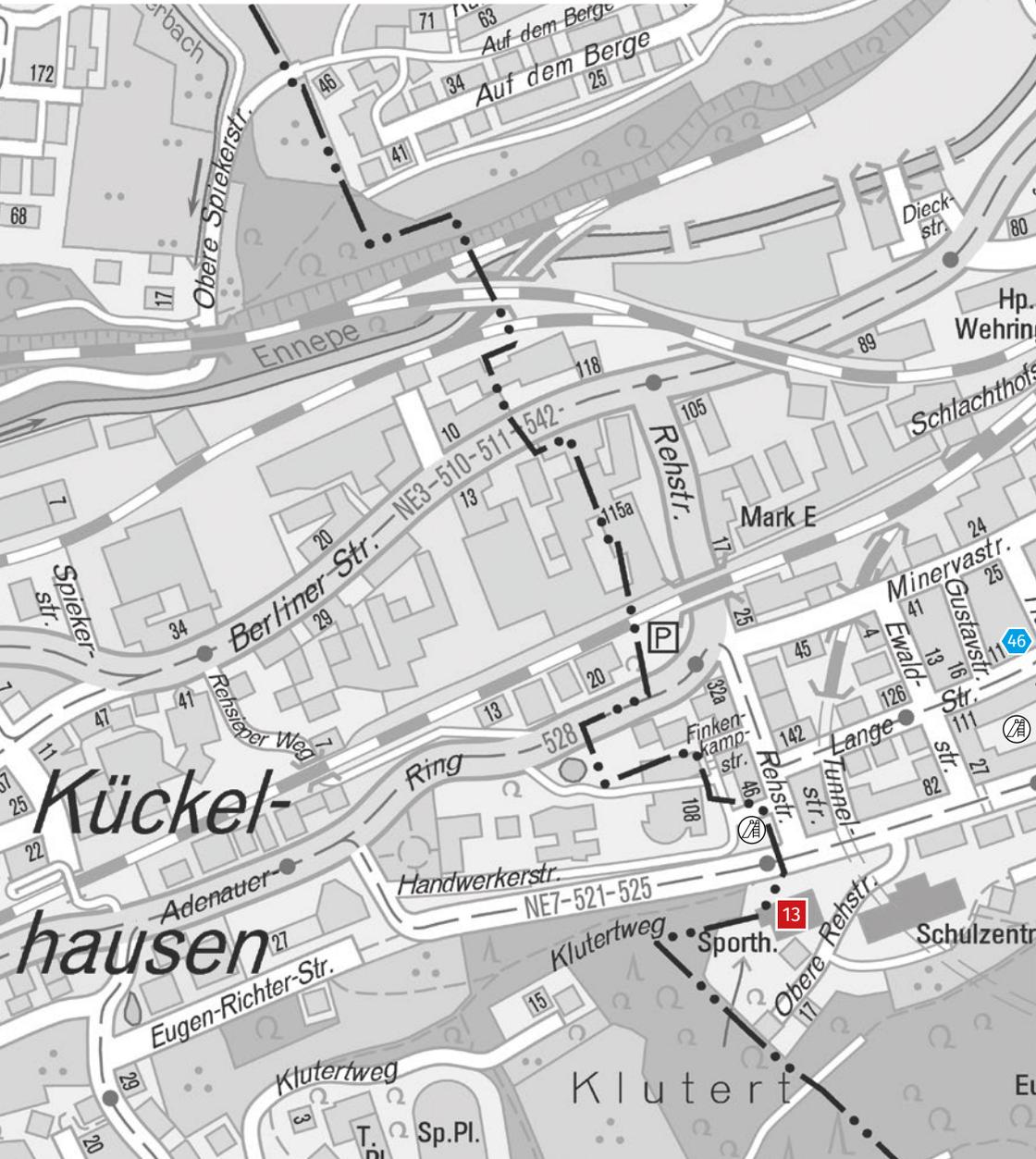
**Bodyforming** 12.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

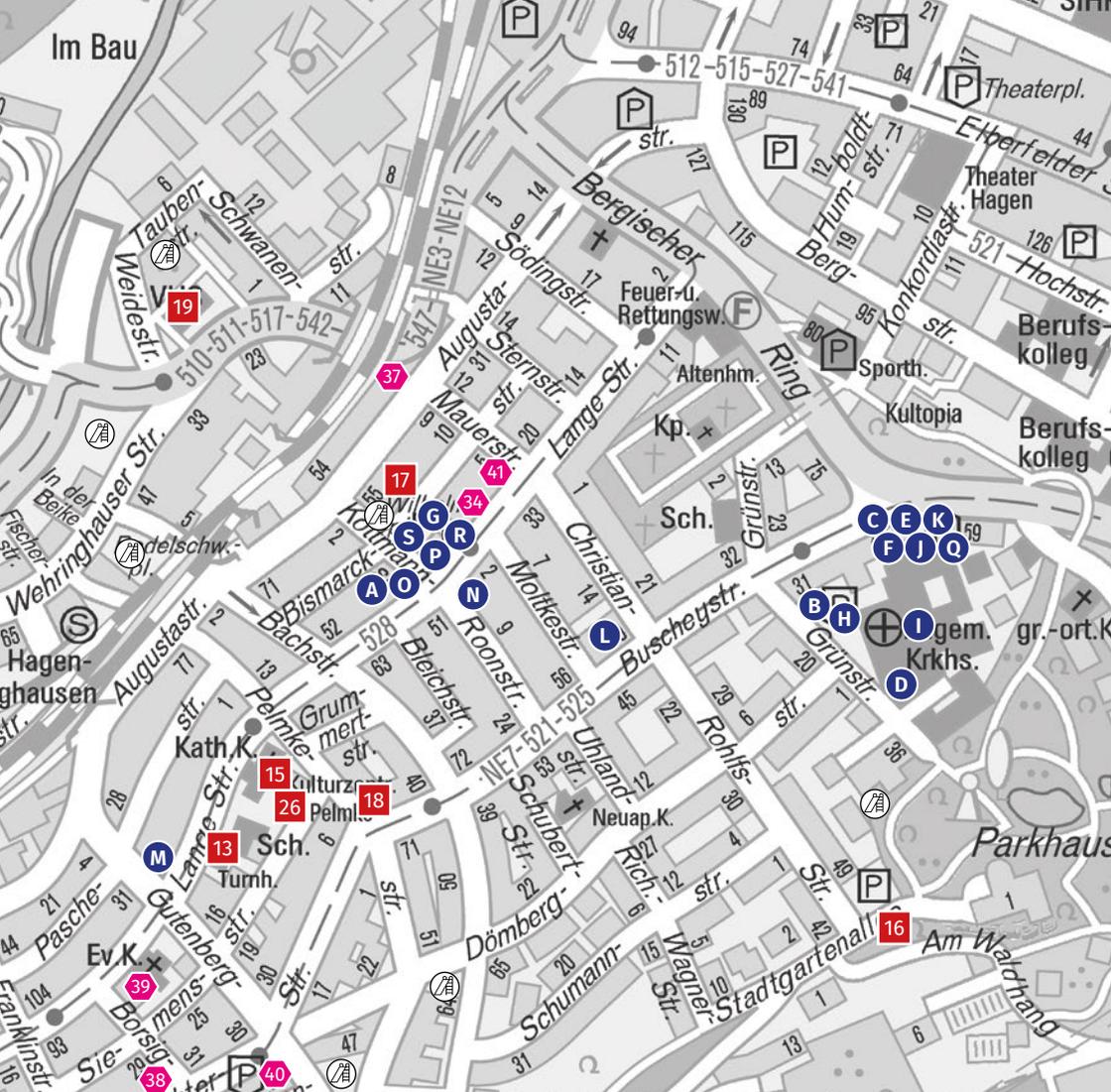
### SONNTAGS

**Yoga** 11.00 Uhr  
Yoga am Buschey Buscheystraße 82

**Zumba Fitness** 11.00 Uhr  
Michala Moves Bismarckstraße 26

# Aktiv und Gesund in Wehringhausen





 Kinderspielplätze

 Sport und Bewegung ..... S. 12-27

 Gesundheit..... S. 28-33

 Freizeit..... S. 34-43

 Ernährung..... S. 44-46



## Kulturzentrum Pelmke e.V.

Das Kulturzentrum Pelmke besteht seit 33 Jahren in Wehringhausen. „Die Pelmke“, wie man im Stadtteil sagt, ist vor allem für ihr **Bühnenprogramm** bekannt. Im Saal gibt es Konzerte, Lesungen und Poetry Slams (moderne „Dichterwettstreite“). Auch das im Haus befindliche **Kino Babylon** ist aus dem Viertel nicht mehr wegzudenken.

Doch die Pelmke bietet als echtes Stadtteilzentrum noch viel mehr: Es gibt Projektarbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie Künstlerinnen und Künstlern aller Genres. Auch Bildungsveranstaltungen und Kurse – davon viele aus dem Gesundheits- und Bewegungsbereich – werden angeboten.

Wer sich für **Gymnastik, Pilates, Selbstverteidigung, Jonglage, Gesang, Tango, Yoga** oder **Akrobatik** interessiert, ist hier richtig.

### Kontakt

Gymnastik, Pilates: Katharina Tiemanns, [katharina@tiemanns.de](mailto:katharina@tiemanns.de)

Jonglage: Sven Stutzenberger, 0 23 38 / 48 85 54

Chor: S. Heine, 01 76 / 78 71 87 34

Tango: Axel Vandenabeele, 01 77 / 6 03 45 42

Gymnastik für Frauen: Tina Real, 0 23 34 / 81 69 09

Yoga: Martina Friske, 01 60 / 5 47 57 44

Akrobatik: Christian Grüner, 01 70 / 2 07 98 22, [gruener@fair-hagen.de](mailto:gruener@fair-hagen.de)

Pelmkestraße 14

[www.pelmke.de](http://www.pelmke.de)



## INNERE MEDIZIN

**Dr. med. Theodoros Dufas** A

Lange Straße 36  
 0 23 31 / 33 10 85  
 Innere Medizin, Kardiologie (privat)  
 Notfallmedizin, Akupunktur  
 Asthma / COPD; Diabetes Typ II;  
 Hautkrebsscreening; KHK

**Dr. Dipl. med. Crispin Webber** B

Grünstraße 29  
 0 23 31 / 7 37 13 88  
 Innere Medizin  
 Asthma / COPD, Diabetes Typ II,  
 Hautkrebsscreening, KHK

**Dres. med. Feldmeyer und Kellner** C

Buscheystraße 15 A  
 0 23 31 / 3 75 77 12  
 frank.feldmeyer@t-online.de  
 Innere Medizin, Pneumologie  
 Allergologie, Schlafmedizin  
 Asthma / COPD

**Alexander Weinreis** D

Grünstraße 35 A  
 0 23 31 / 97 17 37  
 Innere Medizin, Nephrologie

**Dr. med. Cornelius Kellner** E

Buscheystraße 15 A  
 02 33 1 / 3 75 77 12  
 dr.kellner@onlinehome.de  
 Innere Medizin, Pneumologie  
 Allergologie, Schlafmedizin  
 Asthma / COPD

**Dr. med. Cornelia Schweder** F

Buscheystraße 15 A  
 0 23 31 / 3 75 77 15  
 rheuma.Hagen.schweder@web.de  
 Innere Medizin, Rheumatologie  
 Physikalische Therapie



## PSYCHOLOGIE

**Psychotherapie für Kinder,  
Jugendliche und junge Erwachsene** G

Dipl.-Psych. Britta Brodersen  
 Wilhelmsplatz 2  
 0 23 31 / 5 94 62 37  
 Alle Kassen und Privat  
 Tiefenpsychologie, Einzeltherapie für  
 Kinder und Jugendliche bis 21 Jahren



## NEUROCHIRURGIE

**Dr. med. Sezer Secer**

Grünstraße 29

0 23 31 / 3 48 77 45

praxissecer@t-online.de

www.praxis-secer.de

Neurochirurgie

Akupunktur



## STRAHLENTHERAPIE

H

**Agaplesion Medizinisches  
Versorgungszentrum Hagen**

Dr. Klaus-Dieter Haase

Buscheystraße 15 A

0 23 31 / 2 01-11 44

info@mvz-hagen.de

www.MVZ-Hagen.de



K

## RADIOLOGIE

**MVZ Prof. Uhlenbrock**

Standort Hagen

Grünstraße 35

0 23 31 / 13 13-1

info@mvz-uhlenbrock.de

www.mvz-uhlenbrock.de

## ZAHNMEDIZIN

I

**Bastian Müller**

Buscheystraße 52

0 23 31 / 33 10 61

info@zahnaerzte-am-buschey.de

www.zahnaerzte-am-buschey.de



L

## NUKLEARMEDIZIN

**Agaplesion Medizinisches  
Versorgungszentrum Hagen**

Dr. med. Peggy Fostitsch

Buscheystraße 15 A

0 23 31 / 2 01-11 44

peggy.fostitsch@agaplesion.de

www.MVZ-Hagen.de



J

**Petra Jasper-Pellio**

Lange Straße 84

0 23 31 / 33 59 88

info@praxis-jasper-pellio.de



M

**Gemeinschaftspraxis****Dr. Michael Kesper und Beate Köning**

Roonstraße 1

0 23 31 / 33 06 72



N

# Apotheken



## VICTORIA-APOTHEKE

Inhaber: Ulf Teske  
Lange Straße 36  
0 23 31 / 33 20 77  
info@victoria-apotheke-hagen.de  
www.victoria-apotheke-hagen.de



Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Do., Fr. 8.00 – 18.30 Uhr  
Mi. 8.00 – 14.00 Uhr  
Sa. 8.30 – 13.00 Uhr

## WILHELMS-APOTHEKE

Inhaberin: Gabriele Tews  
Wilhelmsplatz 2  
0 23 31 / 33 18 03  
info@wilhelms-apotheke.de  
www.wilhelms-apotheke.de



Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr  
Sa. 8.30 – 13.00 Uhr

# Therapie

## REHA-ZENTRUM AM BUSCHEY

Märkische Reha-Kliniken  
Buscheystraße 15

Dipl.-Sportwiss. Heike Cordes  
0 23 31 / 7 88 07-0  
heike.cordes@reha-mk.de  
www.reha-mk.de

- Q Rücken plus mit integriertem Gerätetraining, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Mobility-Training, Faszien-Training, Rehasport

## PRAXIS FÜR CORE ENERGETICS (NL)

Andreas Fischer  
Wilhelmsplatz 2  
  
0 23 31 / 5 94 62 31  
andreas.fischer@core-hagen.de  
www.core-hagen.de

- R Psychotherapeutischer Körpertherapeut, Kommunikationsberater und Yogalehrer; Schwerpunkt: Arbeit am Energiestau, Blockaden sowie Work-Life-Balance in Einzelstunden oder Gruppen ab Jugendalter

## PRAXIS FÜR HOMÖOPATHIE UND SENSOMOTORISCHE KÖRPERTHERAPIE

Martina Günther  
Wilhelmsplatz 2  
  
0 23 31 / 63 30 00

- S Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie, Pohl-Therapie (Muskulatur und Bindegewebe)

## Warum Pfunde nicht purzeln können ...

Ein Mettbrötchen ist schuld an dem Speck auf den Hüften, ein Glässchen Pils verdeckt geflissentlich den Sixpack unter dem Bauch. Kilokalorien kennen wir alle, doch wie wird man diese Gäste wieder los, wenn sie es sich erst einmal im Körper gemütlich gemacht haben?

„Sport!“ werden jetzt so manche rufen. Doch natürlich fehlt die Zeit, an die Luft oder ins Studio zu gehen. Oder auch einfach nur, um die Turnschuhe vom Dachboden zu holen.

Wenn ich als Ärztin meine Patientinnen und Patienten frage, wie viel sie wiegen, ist das nie böse gemeint, ich will sie ja nicht ärgern. Aber zu viel Gewicht auf der Waage bringt langfristig sehr viele Krankheiten mit sich. Und glauben Sie mir – viele der Menschen, die bei mir in Behandlung sind, hätten mich niemals kennengelernt, wenn sie nur etwas früher auf ihren Bauch gehört hätten. Oder vielleicht hin und wieder mal weggehört, wenn er nach Leckereien verlangte.

Luftnot, Zuckerkrankheit, Gelenkschmerzen sind nur einige der gar nicht so kleinen Problemchen, auf die Sie treffen könnten, falls der Heißhunger sie langfristig immer wieder überwältigt.

Aber warum ist es denn nun so leicht, Gewicht zuzulegen und warum wird man es so schwer wieder los?

Das Problem sind die Fettzellen, die der Körper einmal gespeichert hat. Die sind wie das eingekochte Gemüse der Tante, das sie zu jedem Weihnachten an die Familie verschenkt. Hat man die Gläser einmal in den Vorratsschrank geräumt, dann bleiben sie da auch ...

Das bedeutet: Wenn man einmal zu schwer war, kann man das Gewicht zwar mühsam wieder reduzieren, jedoch wird man die Fettzellen nie wieder los. Hartes Training führt zwar dazu, dass sie sich leeren – doch lässt die Disziplin mal nach, haben sie sich umso schneller wieder gefüllt.



Jetzt heißt es aber nicht, den Kopf in den Sand zu stecken. Wenigstens ein paar Kilogramm zu verlieren ist keine Zauberei. Nur ohne regelmäßige Bewegung wird es schwer. Sport ist dabei natürlich immer am besten, doch auch im Alltag lässt sich schon einiges tun. Einfach Treppen laufen anstatt den Aufzug zu nehmen. Und für kürzere und mittlere Strecken bitte nicht immer das Auto nehmen, sondern auch mal zu Fuß gehen oder sich aufs Fahrrad setzen – das ist nicht nur gut für die Gesundheit, auch die Umwelt freut sich. Und Schokoriegel sind zwar lecker, aber so ein saftiger Apfel, der hat doch auch was!

Eine Ernährungsumstellung fängt im Kopf an und wenn Sie Freunde oder Familie haben, die mit Ihnen an einem

Strang ziehen, dann liegt das Ziel in greifbarer Nähe. Lassen Sie sich auch von Ihrem Arzt beraten oder erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse: Oft gibt es die Möglichkeit, einen Zuschuss zu Ernährungsberatung und Sportangeboten zu erhalten.

Dass die Hosengröße wirklich kleiner wird, braucht viel Geduld und Durchhaltevermögen. Deswegen noch ein Ratschlag: Setzen Sie sich anfangs nicht unter Druck. Versuchen Sie zunächst einfach mal, Ihr Gewicht zu halten. Das ist für den Anfang schon Herausforderung genug!

### **Esther Röhl**

*Assistenzärztin,  
Innere Medizin*

## Erzählcafé Altes Backhaus e. V.

Nur wenige Meter vom Wilhelmsplatz entfernt und doch ruhig und idyllisch liegt das Erzählcafé im Innenhof der Lange Straße 30.

Die Räume des Cafés sind inmitten einer kleinen Oase im Grünen in einem Gebäude, das früher zum Backen von Brot genutzt wurde. Ganzjährig bieten mehrere Tische im gemütlichen Innenraum Platz. Bei gutem Wetter stehen zusätzlich einige Tische im Freien zur Verfügung.

Das Erzählcafé öffnet seine Türen regelmäßig immer dienstags von 14 bis 18 Uhr und freitags von 11 bis 18 Uhr. Zu stets frisch selbstgebackenen **Kuchen** und Torten gibt es **Kaffee**, Tee und Kakao zu fairen Preisen. Freitags wird außerdem auch immer ein Mittagessen zubereitet (→ S. 46).

Einmal im Monat tauscht sich samstagsvormittags der **Literaturstammtisch** über Romane und Lyrik aus. An einem Sonntagvormittag monatlich wird im **Philosophencafé** über das Leben, das Universum und den ganzen Rest geredet.



Birgit Hermann und Eva-Maria Schäfer

Abgerundet wird das Angebot im Erzählcafé von regelmäßigen Veranstaltungen. Das können kleine **Konzerte** sein, **Vorträge** zu Gesundheitsthemen oder zur Hagener Geschichte. Letztere finden meist in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Hagener Heimatbund statt. Auch stellen im Erzählcafé regelmäßig Künstlerinnen und Künstler aus der Region aus.

Das Angebot des Erzählcafés wird ausschließlich durch ehrenamtliche Arbeit ermöglicht.



**Kontakt**

Lange Straße 30 (Innenhof)

0 23 31 / 8 41 69 03

fink.schaefer@t-online.de

[www.erzaehlcafe.com](http://www.erzaehlcafe.com)

## Kunst vor Ort e.V.

Der Verein Kunst vor Ort fördert **Jugendkunst und Jugendkultur** in Hagen. Er gibt Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich kreativ zu beschäftigen und ihre eigenen Ideen in die Tat umzusetzen.

Regelmäßig arbeiten Künstler\*innen zusammen mit pädagogischen Fachkräften in verschiedenen Stadtteilen auf öffentlichen Plätzen. Dort bieten sie für Kinder und Jugendliche **Kunstaktionen** an. Die Teilnehmenden lernen kreative Techniken, zum Beispiel **Malen** und **Gestalten**, **Graffiti** sprühen oder die Arbeit mit **Naturmaterialien**.

Alle Aktionen sind kostenlos und ohne Anmeldung. Arbeitsmaterialien werden gestellt. In Wehringhausen sind Kunst vor Ort donnerstags meist am Wilhelmsplatz oder Bodelschwingplatz unterwegs. In den Ferien gibt es Sonderprojekte.



### Kontakt

Elena Grell  
 01 63 / 2 57 75 05  
[elena.grell@kunst-vor-ort.de](mailto:elena.grell@kunst-vor-ort.de)  
[www.kunst-vor-ort.de](http://www.kunst-vor-ort.de)

## SJD – Die Falken



Im Falkenzentrum in Wehringhausen treffen sich regelmäßig Gruppen und es finden **Seminare** und **Fortbildungen** statt. In den Ferien gibt es **Freizeiten** und **Jugendbegegnungen**.

Es wird auch **Nachhilfe** für Kinder und Jugendliche in jedem Alter angeboten. Eine der Nachhilfegruppen besteht vor allem aus Kindern und Jugendlichen mit russischsprachigem Migrationshintergrund.

### Kontakt

Augustastr. 38  
 0 23 31 / 33 61 65  
[falken-hagen@falken-hagen.de](mailto:falken-hagen@falken-hagen.de)  
[www.falken-hagen.de](http://www.falken-hagen.de)

Die Nachhilfe kann mit einem Gutschein vom Jobcenter für die Lernförderung bezahlt werden.



Sozialistische Jugend  
 Deutschlands –

**Die Falken**  
**UB Hagen**

Aktuell beschäftigen sich die Falken in einem Projekt mit Judentum und Holocaust und besuchen Gedenkstätten und Museen.

Die Angebote sind offen für alle interessierten jungen Menschen. Für die ehrenamtlich Mitarbeitenden gibt es regelmäßige Weiterbildungen.

## WildWasser Hagen e.V.

WildWasser Hagen ist ein Verein **gegen sexualisierte Gewalt** an Mädchen und jungen Frauen.

Betroffene werden kostenlos und auf Wunsch auch anonym beraten. Ein Beratungstermin kann telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden. Die Mitarbeiterinnen von WildWasser unterliegen der **Schweigepflicht**. Das bedeutet: Sie dürfen ohne Einverständnis an niemanden weitergeben, was ihnen erzählt wird.

Jeden Mittwochnachmittag findet der **WiWa-Mädchentreff** statt. Mädchen zwischen 9 und 11 Jahren können dort gemeinsam ihre Freizeit verbringen. Jedes Mädchen ist herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Diskriminierung und Mobbing sind unerwünscht.

WildWasser bietet in den Oster- und Herbstferien außerdem **Selbstbehauptungskurse** für Mädchen ab 10 Jahren an.

### Kontakt

Eugen-Richter-Straße 46

0 23 31 / 37 10 13

info@wildwasser-hagen.de

www.wildwasser-hagen.de



Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit von WildWasser ist die Prävention von sexualisierter Gewalt. Dazu wird mit Schulen, Kitas und allen Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit zusammengearbeitet. Für pädagogische Fachkräfte werden Schulungen angeboten.

## Evang.-Luth. Paulusgemeinde

Die Paulusgemeinde in Wehringhausen betreut die Pauluskirche in der Gutenbergstraße mit dem benachbarten Gemeindehaus sowie das Gemeindezentrum der Stephanuskirche Kuhlerkamp. Zur Gemeinde gehören außerdem zwei Kindergärten und ein Jugendzentrum in Wehringhausen.

Die Gemeinde engagiert sich in der „**Eine-Welt-Arbeit**“ und hat eine Partnerschaft mit einer Kirche in Indonesien. Schon seit 2003 gibt es auf der Pauluskirche eine Solar-Anlage. Für **Umweltprojekte** wird die Gemeinde seit 2012 regelmäßig mit dem Siegel „Grüner Hahn“ zertifiziert.

Das Gemeindehaus ist **Treffpunkt vieler Gruppen**: Bastelkreis; Treffs für Senior\*innen,



Jugendliche, Frauen und Männer; Demenz-Selbsthilfe; Spielekreise; Musikangebote. Freitags gibt es einen Mittagstisch (→ S. 46).

### Kontakt

Pauluskirche, Gutenbergstraße 18  
Gemeindehaus, Borsigstraße 11  
0 23 31 / 33 43 03  
[www.paulusgemeinde-hagen.de](http://www.paulusgemeinde-hagen.de)

## Eventcafé „Oller Dreisch“



Der „Oller Dreisch“ an der Ecke Eugen-Richter-Straße und Gutenbergstraße war über viele Jahrzehnte eine der großen Eckkneipen in Wehringhausen und ist für jedes „Urgestein“ im Viertel ein Begriff.

2008 wurde das Haus saniert und **barrierearm** umgebaut – auch der „Oller Dreisch“. Seit dem Umbau ist dieser ein **Treffpunkt**, der dem ganzen Stadtteil offen steht. Das Eventcafé hat wochentags von 11.30 bis 17 Uhr (freitags bis 14 Uhr) geöffnet. Es werden täglich zwei **Mittagsgerichte** angeboten (→ S. 46).

Das Kooperationsprojekt von Wohnungsverein Hagen und AWO bietet – dank der Unterstützung von rund zehn ehrenamtlich Helfenden – außerdem ein breites **Kurs- und**

**Kulturprogramm** an. Zusätzlich führt die AWO dienstags und donnerstags von 10 bis 12 Uhr eine offene Sozialberatung durch.

Das aktuelle Programm findet sich online unter: [wohnungsverein.de/pluspunkte/eventcafe-oller-dreisch](http://wohnungsverein.de/pluspunkte/eventcafe-oller-dreisch)

### Kontakt

Eugen-Richter-Straße 21  
0 23 31 / 9 34 68 33  
ollerdreisch@awo-ha-mk.de

Sozialberatung  
Anna Kieliba  
0 23 31 / 9 34 68 33  
anna.kieliba@awo-ha-mk.de

# Stadtteilladen/Quartiersmanagement

In der Lange Straße 22, Ecke Mauerstraße, findet sich seit ein paar Jahren der Stadtteilladen. Hier, wo früher bei „Martini“ Eis und Kaffee serviert wurden, besteht nun ein **offener Treffpunkt** für alle Menschen in Wehringhausen.

Im Ladenlokal können sich nichtkommerzielle Einrichtungen, Initiativen und Vereine treffen.

Verwaltet wird der Stadtteilladen vom **Quartiersmanagement (QM)**, das in der ersten Etage des Gebäudes seine Büros unterhält. Das Quartiersmanagement wurde im Rahmen des erstmals 2012 bewilligten Programms „Soziale Stadt“ eingesetzt und wird von der S-T-E-R-N GmbH (Städtebau, Wirtschaft, Kultur), der Diakonie Mark-Ruhr und dem Caritasverband Hagen (Soziales, Bildung, Integration) betrieben.

Das QM soll die aktiven Menschen im Viertel bei Bedarf unterstützen. Es arbeitet eng mit öffentlichen Institutionen zusammen und berät zu Fördermitteln.



## Kontakt

Lange Straße 22  
0 23 31 / 3 73 52 66  
team@qm-wehringhausen.de  
soziale-stadt-wehringhausen.de

# Termine

## MONTAGS

**Café International** 10.00 Uhr  
Stadtteilladen Lange Straße 22

**Bastelkreis** (Erwachsene) 14.30 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Blauer Montag** (Senior.) 14.45 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Demenz-Berat.** (Angeh.) \* 18.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

## DIENSTAGS

**Besuchsdienstkreis** \* 9.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Frühstück** \* 9.00 Uhr  
Oller Dreisch Eugen-Richter-Str. 21

**Offene Sozialberatung** 10.00 Uhr  
Oller Dreisch Eugen-Richter-Str. 21

**BiBer** (EU-Zugewanderte) 9.30 Uhr  
Stadtteilladen Lange Straße 22

**Spielkreis** (0–3 J.) 9.30 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Flötenkreis** 18.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

## MITTWOCHS

**Sprachkurs QM-Stadt** 9.00 Uhr  
Stadtteilladen Lange Straße 22

**Offenes Singen** \* 10.00 Uhr  
Oller Dreisch Eugen-Richter-Str. 21

**EU-Sprechstunde** 14.00 Uhr  
Stadtteilladen Lange Straße 22

**Frauenhilfe** \*\* 15.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Nachhilfe** (6–12 J.) 15.00 Uhr  
Die Falken Augustastraße 38

**Mädchentreff** (9–11 J.) 16.00 Uhr  
WildWasser Eugen-Richter-Straße 46

**Paul's Squad** (ab 12 J.) 18.30 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

## DONNERSTAGS

**Offene Sozialberatung** 10.00 Uhr  
Oller Dreisch Eugen-Richter-Str. 21

**Kunst** (Kinder u. Jugendl.) 15.00 Uhr  
Kunst vor Ort Wechselnde Orte

**Demenz-Betreuung** \*\* 16.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Frauenrunde** (ält. Frauen) \* 18.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Frauentreff** \* 19.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Männer-Stammtisch** \* 19.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Offenes Gospelsingen** \*\* 19.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**FREITAGS**

**Frühstück QM-Stadt** 9.00 Uhr  
Stadtteilladen Lange Straße 22

**Café Paula** 10.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Gymnastik** (Senior.) 10.00 Uhr  
Oller Dreisch Eugen-Richter-Str. 21

**Offener AWO-Treff** 14.30 Uhr  
Oller Dreisch Eugen-Richter-Str. 21

**Deutschkurs Diakonie** 15.00 Uhr  
Stadtteilladen Lange Straße 22

**Nachhilfe** (ab 12 J.) 15.00 Uhr  
Die Falken Augustastraße 38

**Schach** 16.00 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**SAMSTAGS**

**Literaturstammtisch** \* 11.00 Uhr  
Erzählcafé Lange Straße 30

**SONNTAGS**

**Kaffeetrinken** 10.30 Uhr  
Paulusgemeinde Borsigstraße 11

**Philosophencafé** \* 11.00 Uhr  
Erzählcafé Lange Straße 30

**Nachhilfe** (russ. Gruppe) 15.00 Uhr  
Die Falken Augustastraße 38

\* monatlich \*\* 14-tägig

# Gesund einkaufen und kochen für den kleinen Geldbeutel

Im Mai 2019 starteten „GEWINN Hagen“ und das Projekt „Soziallotsen“ des Sozialdienstes katholischer Frauen zwei kostenfreie Koch-Kurse in der Volkshochschule Hagen.

Unter dem Motto „Gesund einkaufen und kochen für den kleinen Geldbeutel“ wurden mit Dr. Brigitte Bäuerlein die Grundlagen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung gelernt und mit leckeren Rezepten erprobt.

Hier wollen wir Ihnen zwei leckere und gesunde Rezeptideen aus den Koch-Kursen vorstellen, die Sie unbedingt einmal austesten sollten!

Beide Rezepte sind leicht herzustellen und erfordern keinen großen Zeitaufwand.

## BACKOFENGEMÜSE

### Zutaten

- 300 g Möhren
- 300 g Pastinake
- 300 g Rote Bete
- 300 g Süßkartoffeln
- 1–2 Esslöffel Olivenöl
- Frischer Thymian
- Knoblauch
- Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer

### Zubereitung

1. Das Gemüse und die Kartoffeln in etwa fingerdicke Stifte schneiden.
2. Das Gemüse in einer großen Schüssel mit Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie dem zerdrückten Knoblauch mischen.
3. Anschließend das Gemüse auf ein Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
4. Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit den frisch gerebelten Thymian darüber verteilen.





## BLAUBEER-BANANENBROT

### Zutaten für 1 Brot

- 175 g weiche Butter
- 80–100 g Rohrohrzucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 Eier (Größe M)
- 350 g Dinkelvollkornmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 große, sehr reife Bananen (ca. 400g), mit Gabel zerdrückt
- 2 EL Schmand
- 100 g Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt und nicht aufgetaut)

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (25 x 10 cm) fetten und mit Mehl auskleiden oder mit Backpapier auslegen.
2. Butter und Zucker mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine cremig rühren.
3. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Gemeinsam mit den zerdrückten Bananen und dem Schmand zum Teig geben und alles schnell vermengen.
4. Nun abwechselnd Teig und Blaubeeren in die Form füllen: Ein großer Klecks Teig in die Form, dann eine handvoll Blaubeeren verteilen, dann wieder Teig usw. Zum Schluss schön glattstreichen.
5. Die Form in den Ofen geben und das Brot ca. 60 Minuten lang backen. Nach ca. 50 Minuten ein Stück Alufolie auf das Brot legen, falls die Bräunung zu stark ist.
6. Das Blaubeer-Bananenbrot auskühlen lassen und eventuell mit Puderzucker bestreut servieren. Das Brot hält sich lange saftig, kann gut in die Lunchbox gepackt oder zum Picknick transportiert werden.

# Mittagstisch

*„Die Jugend verschlingt nur, dann sauset sie fort.  
Ich liebe, zu tafeln am lustigen Ort,  
ich kost und ich schmecke beim Essen.“*

Was Johann Wolfgang von Goethe in diesem kurzen Reim erkennt, gilt natürlich auch in Wehringhausen: Gemeinsam beim Essen Zeit verbringen macht nicht nur Spaß – es schmeckt auch besser!

Gut, dass es in unserem Viertel gleich mehrere Möglichkeiten gibt, in Gesellschaft von anderen ein leckeres und kostengünstiges Mittagessen zu bekommen.

## GWG HAGEN

Wehringhauser Hof 46  
Lange Straße 108  
Mittagstisch: 3,50 Euro  
Mo. bis Fr.: 12.00 bis 14.00 Uhr  
Speiseplan: [www.gwg-hagen.de/  
mieter-service/veranstaltungsraum/](http://www.gwg-hagen.de/mieter-service/veranstaltungsraum/)  
Anmeld. 2 Tage im Voraus erforderl.:  
Tel. 0 23 31 / 9 04 93 04 o. E-Mail  
[natalie.hodinar@gwg-hagen.de](mailto:natalie.hodinar@gwg-hagen.de)

## ERZÄHLCAFE „ALTES BACKHAUS“

Lange Straße 30 (Innenhof) 34  
Mittagsimbiss: 5,00 Euro  
Freitags ab 11 Uhr  
Infos: [www.erzaehlcafe.com/  
speisen-und-getranke/](http://www.erzaehlcafe.com/speisen-und-getranke/)

## CAFÉ PAULA

Ev. Paulus-Gemeindehaus 39  
Borsigstraße 11  
Frühstück und Mittagsimbiss  
Freitags ab 10 Uhr

## EVENTCAFÉ „OLLER DREISCH“

Eugen-Richter-Straße 21 40  
Mittagstisch: 4,50 Euro  
Mo. bis Fr.: 11.30 bis 14.00 Uhr  
Speiseplan: [wohnungsverein.de/  
pluspunkte/eventcafe-oller-dreisch/  
mittagstisch/](http://wohnungsverein.de/pluspunkte/eventcafe-oller-dreisch/mittagstisch/)  
Anmeld. 2 Tage im Voraus erforderl.:  
Tel. 0 23 31 / 9 34 68 33

## Aktiv und Gesund in Wehringhausen Ausgabe 1, Winter 2019/2020

Herausgeber: Hagen - Stadt der FernUniversität,  
Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz,  
Berliner Platz 22, 58089 Hagen

Projektleitung (inhaltlich verantwortlich):  
Malina König  
0 23 31 / 2 07-27 97  
Malina.Koenig@stadt-hagen.de



Gefördert von den Landeskrankenkassen NRW



Redaktion: Malina König und Jan Eckhoff  
Gestaltung und Layout: Jan Eckhoff, wortpflege.de

Auflage: 1.500  
Druck: Onlineprinters GmbH, Fürth

Fotos/Abbildungen:  
Marvin Volkmann (Cover, 36), Stadt Hagen (3, 4, 7, 8, 11),  
Jan Eckhoff (12, 18, 26, 30, 34, 35, 37, 39, 40, 41), Pixabay (13, 16, 23, 33, 44, 45),  
Hagen United (14), Wing Tsun Kung Fu Hagen (15), Michala Moves (17),  
Stadt Hagen – Amt für Geoinformation und Liegenschaftskataster (24/25),  
WildWasser Hagen (38)

