



Gesundheitswoche für alle 20. bis 25. April 2026

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

Wochenplan Gesundheitswoche 2026

Montag, 14:00 Uhr	20.04.2026 „Eröffnung der Gesundheitswoche“ durch Bürgermeister Rainer Benien; Vortrag „Stress und Gesundheit - Wege zu mehr innerer Balance“
Dienstag, 09:00 Uhr 10:00 Uhr 10:30 Uhr	21.04.2026 „Gesund bleiben, gesund denken - ohne Diskriminierung und Vorurteile“ „Alltag statt Action - entspannt mit Baby“ „Ernährung im Alter - ausgewogen und lecker“
Mittwoch, 11:45 Uhr 17:00 Uhr	22.04.2026 „Atmung und Beckenboden“ „Mentale Stärke für psychische Gesundheit im Alltag - Vom Umgang mit Druck und was das mit Säbelzähntigern zu tun hat“
Freitag, 15:00 Uhr 15:30 Uhr	24.04.2026 „Intersektionalität“ „Regeneriere und schöpfe neue Kraft - Seelische Gesundheit durch die Verbindung mit dem Körper“
Samstag, 14:00 Uhr	25.04.2026 „Bewegungstag für Jung und Alt“

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

Gesundheitswoche für alle

20. bis 25. April 2026

Liebe Interessierte,

möchten Sie Ihre Gesundheit fördern und neue Wege finden, Ihr Wohlbefinden zu steigern? Dann lade ich Sie ein, aktiv an unserer Gesundheitswoche 2026 teilzunehmen. Diese Woche bietet Ihnen ein vielfältiges Programm rund um das Thema Gesundheit.



Kostenloses Gesundheits-Angebot für alle!

Die Integrationsbeauftragte der Stadt Wesel, Lotte Goldschmidt Böing, 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 Sabine Fabek-Fest, Lehrerin für Heilsame Berührung und Energiearbeit sowie Fachschwester für Anästhesie und Intensivpflege, die Gesundheitswoche mit einem aufschlussreichen Vortrag zum Thema „Stress und Gesundheit“ eröffnet.

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

Ihr

Rainer Benien

Bürgermeister der Stadt Wesel

Mo., 20.04., 14:00 - 15:00 Uhr

Ratssaal Wesel, 1. Etage

Klewer-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

**Eröffnung der Gesundheitswoche
durch Bürgermeister Rainer Benien**



Mo., 20.04., 14:00 - 15:00 Uhr
Ratssaal Wesel, 1. Etage,
Klever-Tor-Platz 1, 46483 Wesel

„Stress und Gesundheit – Wege zu mehr innerer Balance“

Sabine Fabek-Fest

Was empfinden wir als Stress und warum erleben wir ihn so unterschiedlich? Stress ist ein allgegenwärtiger Bestandteil unseres Alltags und wirkt sich sowohl auf den Körper als auch auf die seelische Gesundheit aus. Lehrerin für Heilsame Berührung und Energiearbeit sowie Fachschwester für Anästhesie und Intensivpflege Sabine Fabek-Fest beleuchtet, wie Stress entsteht, welche Formen er annehmen kann und welche Rolle unsere persönliche Bewertung dabei spielt.

Neben theoretischen Impulsen erhalten die Teilnehmenden praxisnahe Anregungen zur Stressbewältigung, darunter einfache Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems sowie kurze Achtsamkeits- und energetische Übungen für den Alltag.

Initiative: Integrationsbeauftragte / Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Wesel

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

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

„Gesund bleiben, gesund denken – ohne Diskriminierung und Vorurteile“

Sara Jrab, Anerkannte diplomierte Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin und Wirtschaftswissenschaftlerin (BA)

Die Veranstaltung lädt dazu ein, gemeinsam zu lernen, Perspektiven zu wechseln und einen konstruktiven Dialog zu führen. Im Mittelpunkt stehen

das Brückenbauen zwischen Kulturen, das Verstehen von Vielfalt sowie der Abbau von Vorurteilen. Sie sensibilisiert für Diskriminierung, hinterfragt Stereotype und schafft Bewusstsein für deren Folgen.

Durch die bewusste Reflexion eigener Fragen und Sichtweisen im Kontext unterschiedlicher kultureller Hintergründe entsteht ein besseres Verständnis für das, was als „anders“ wahrgenommen wird. So kann auch unbewusste, selbst nicht beabsichtigte, Diskriminierung reduziert werden.

Initiative: Diakonisches Werk Wesel, Referat Migration und Flucht

Kontakt: Marisa Brosius, brosius@diakonie-wesel.de,
Tel. 01573 5436211, bitte anmelden!

„Alltag statt Action – entspannt mit Baby“

Katarzyna Przybyla und Ute Büning

Ein Eltern-Kind-Treff mit einem kurzen fachlichen Input zum Alltag mit Baby. In entspannter Atmosphäre werden alltagsnahe Impulse vermittelt, die aufzeigen, wie Kinder bei täglichen Aufgaben einbezogen werden können. Der Fokus liegt darauf Kinder selbstverständlich in den Alltag mitzunehmen und Eltern zu entlasten.

Initiative: Frühe Hilfen Stadt Wesel

Kontakt: Katarzyna Przybyla
katarzyna.przybyla@wesel.de,
Tel. 0281/203-2555,
bitte anmelden!

Di., 21.04., 9:00 – 12:00 Uhr
Berliner Tor Platz 1a
46483 Wesel



Di., 21.04., 10:00 – 11:30 Uhr
Bürgerladen Feldmark am
Marktplatz Feldmark, 46483 Wesel

„Ernährung im Alter – ausgewogen und lecker“

Margret Benölken

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 Wesel
Wilhelmstr. 5-7
46483 Wesel
wesel@verbraucherzentrale.nrw,
Tel. 0211/54222211,
bitte anmelden!



Di., 21.04., 10:30 – 12:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Wesel
Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel

Mi., 22.04., 11:45 - 12:45 Uhr
Mehrgenerationenhaus Bogen
Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel



„Atmung und Beckenboden“

Jessica Mursall

Mit Atemübungen und sanften körperlichen Bewegungen auf der Matte bekommst du ein Gespür für deinen Körper. Auch Bauch- und Rückenregionen kommen nicht zu kurz. Dich erwarten alltagstaugliche Anregungen im Liegen, Sitzen, Vierfüßler als auch im Stehen. Zum Ende der Stunde wird entspannt.

Ohne Vorkenntnisse und Altersbeschränkung im Erwachsenenalter

Voraussetzung: Sitzen/Liegen auf der Matte möglich

Nicht geeignet für: Schwangere, da dieses Angebot sich auf die Stärkung des Beckenbodens konzentriert

Bitte mitbringen: Trinken, Tuch, bequeme Kleidung, gerne auch eine Decke für die Entspannung

Initiative: Mehrgenerationenhaus Bogen

Kontakt: Daniel Renzel, renzel@skfwesel.de, Tel. 0281/95238-135, bitte anmelden!

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

„Mentale Stärke für psychische Gesundheit im Alltag – Vom Umgang mit Druck und was das mit Säbelzähntigern zu tun hat“

Christian Hoverath

Cool bleiben, wenn's drauf ankommt – das lässt sich trainieren. Der Workshop zeigt, wie man mit mentaler Stärke und einfachen Techniken Druck-situationen besser meistert.

Mit Impulsen aus dem Spitzensport und Raum zum Ausprobieren entsteht ein persönlicher Werkzeugkasten für den Alltag.

Initiative: Inklusionsbeirat der Stadt Wesel

Kontakt: Christian Hoverath
mail@christian-hoverath.de,
bitte anmelden!



Mi., 22.04., 17:00 - 18:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Wesel
Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel

„Intersektionalität“

Omeline Impundu

Der anderthalbstündige Workshop führt praxisnah in das Konzept der Intersektionalität ein und beleuchtet, wie sich unterschiedliche Diskriminierungsformen wie Geschlecht, Herkunft, soziale Lage, Behinderung oder sexuelle Orientierung überschneiden und gegenseitig verstärken können. Nach einer kurzen theoretischen Einführung liegt der Fokus auf interaktiven Methoden, Reflexionsübungen und Beispielen aus dem Alltag sowie aus gesellschaftlichen und institutionellen Kontexten. Gemeinsam wird erarbeitet, wie intersektionale Perspektiven helfen können, Machtverhältnisse besser zu verstehen und sensibler mit Vielfalt umzugehen. Die Teilnehmenden verlassen den Workshop mit einem grundlegenden Verständnis von Intersektionalität, einer geschärften Wahrnehmung für Mehrfachdiskriminierungen sowie konkreten Anregungen für eine diskriminierungssensible Haltung im eigenen beruflichen oder persönlichen Umfeld.

Initiative: Diakonisches Werk im ev. Kirchenkreis Wesel

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



Fr., 24.04., 15:00 - 16:30 Uhr
Berliner-Tor-Platz 1a, 46483 Wesel,
Veranstaltungsort ist barrierefrei.

„Regeneriere und schöpfe neue Kraft“

Seelische Gesundheit durch die Verbindung mit dem Körper

Lara Dahlhaus

Raus aus der Einsamkeit und rein in die Verbindung: In diesem Angebot stärken wir die Seele durch die Verbindung mit dem Körper, dem Selbst und der Gemeinschaft. Wir kommen im Kreis zusammen, machen eine Körperreise, verbinden uns mit dem Element Erde, stärken uns durch Körperübungen in Verbindung mit Atem und öffnen einen kleinen Redekreis um Erfahrungen zu teilen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Initiative: Diakonisches Werk Wesel

Kontakt: Lara Dahlhaus, dahlhaus@diakonie-wesel.de,
Tel: 0281/156200, bitte anmelden!

Fr., 24.04., 15:30 - 17:00 Uhr
im Haus am Dom
Willibrordiplatz 10, 46483 Wesel

25.04.2026, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

„Bewegungstag für Jung und Alt“

Schulhof der GGS Innenstadt, Böhlstr. 12, 46483 Wesel

Bereits zum dritten Mal findet auf dem Schulhof der GGS Innenstadt der Bewegungstag für Jung und Alt statt. Die Stadt Wesel bietet in Kooperation mit dem Familiengrundschulzentrum Innenstadt, dem Offenen Ganztags der Schule sowie dem Kreissportbund Wesel ein abwechslungsreiches Programm.

Es erwartet Sie unter anderem ein Glücksrad, ein Rollatorparcours, ein Alltags-Fitness-Test für Senioren, ein Fußballdarts, ein Angebot der Frühen Hilfen der Stadt Wesel für Eltern mit Kindern bis drei Jahre sowie verschiedene Spieleangebote für Klein und Groß.

Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen. Die Veranstaltung ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Weitere Informationen zur
Veranstaltung und zum
Programm finden Sie unter:





Erstmals bietet der Kreissportbund von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr in der angrenzenden Turnhalle eine kostenlose **Hockergymnastik** an.

Bitte melden
Sie sich dazu
an unter:



Weitere
Informationen
finden Sie hier:



Ein weiteres Angebot des Kreissportbundes in Kooperation mit ReGe Pflege (dem regionalen Gesundheitsnetz für Pflegebedürftige Daheim), ist ein **Infostand zum Thema: Präventionsangebote für Pflegebedürftige Daheim.**

Die Firma ergoflix aus Hamminkeln stellt – gemeinsam mit dem Sanitäts- haus Luttermann – diverse Möglichkeiten für mehr Mobilität, wie zum Beispiel faltbare Elektrorollstühle, vor. Schauen Sie gerne vorbei und probieren Sie aus.

Initiative: Stadt Wesel, Familiengrundschulzentrum Innenstadt,
Kreissportbund Wesel

Kontakt: Stadt Wesel, Theresa Welsing, theresa.welsing@wesel.de,
Tel. 0281/203-2526

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

Gesundheitswoche für alle

20. bis 25. April 2026

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.

Diakonisches Werk
des Kirchenkreises Wesel



Hansestadt Wesel
am Rhein



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Sozialdienst katholischer Frauen e. V.



Hansestadt Wesel
Inklusionsbeirat



Caritasverband
für die Dekanate
Dinslaken und Wesel

KREISSPORTBUND
WESEL E.V.

