

GESUND + LEBENDIG = NIEBÜLL

EINTRITT FREI

27. SEPTEMBER 2025

10 – 17 Uhr · Stadthalle/Schulzentrum/
Sporthalle Niebüll

EIN AKTIONSTAG ZUR GESUNDHEIT



Keynote mit
Basketball-Olympiasiegerin
Sonja Greinbacher



Ein glücklicher Darm,
ein glücklicher
Mensch.

**Die Stadt Niebüll und alle Beteiligten
wünschen viel Spaß beim Aktionstag
„Gesund + Lebendig = Niebüll“
am 27. September 2025**

Wir präsentieren für Groß und Klein eine Vielzahl von Angeboten zur psychischen und physischen Gesundheit in Niebüll und Nordfriesland. In diesem Jahr haben wir zwei Schwerpunkte:

Darmgesundheit & Basketball

In der Stadthalle, in der Schulstraße und in der Sporthalle kannst du dich informieren und inspirieren lassen. Du kannst ausprobieren, mitmachen und in Bewegung kommen. Der Tag wird für Kinder in jedem Fall ein Gewinn sein, mit einem „**Kinder-Darm-Diplom**“ und attraktiven Preisen.

Nutze die Möglichkeit, dich an einem spektakulären, begehbaren Darmmodell über dieses wichtige Organ, das auch als zweites Gehirn bezeichnet wird, zu informieren.

Unser Rahmenprogramm sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt: Onkel Ballonkel, Kinderschminken, Bewegungs- und Spielangebote mit dem Haus der Jugend Niebüll.

Wir freuen uns auf deinen Besuch.
Bleibe gesund und lebendig!

Der Eintritt ist frei!



IN DER STADTHALLE

ALLOHEIM SENIORENRESIDENZ

Infostand

**ALZHEIMER GESELLSCHAFT NORDFRIESLAND,
PARKINSON REGIONALGRUPPE SÜDTONDERN,
TANZSTUDIO STÜMER**

Infostand

**ANDREA CHRISTIANSEN –
SYSTEMISCH. KLAR. WIRKSAM**

Darmgesundheit beginnt nicht im Kopf – aber da hört sie oft auf. Ich begleite Menschen mit einem feinen Gespür und klarer Kommunikation dabei, wieder in ihre Mitte zu finden – körperlich wie emotional. Systemisch fundiert, energetisch, tiefgehend und immer mit Bodenhaftung. Eben Energie für Dich!

BÜNDNIS EINE WELT SCHLESWIG-HOLSTEIN E.V.

Weltacker 2Go - Mit spannenden, interaktiven Szenarien werden globale Zusammenhänge spielerisch vor Augen geführt und das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Umweltschutz geschärft.

DIAKONISCHES WERK SÜDTONDERN MIT BBZ

Infostand mit innovativen Angeboten

ERNÄHRUNGSBERATUNG NF

„Auf die inneren Werte kommt es an“
Anhand der sogenannten BIA-Messung wird die aktuelle Körperzusammensetzung ermittelt und somit kann die richtige Ernährungsweise individuell auf jeden Teilnehmer abgestimmt werden. Eine gute Körperzusammensetzung beugt Krankheiten vor und fördert die Gesundheit.

FITLINE

Wir erklären, wie wichtig Vitamine, Nährstoffe und Mineralien in der täglichen Versorgung sind und bei Bedarf gehen wir auch auf eine Stoffwechselkur ein.

FRAUENBERATUNG & NOTRUF NORDFRIESLAND

Beratung und psychosoziale Begleitung von Mädchen und Frauen ab dem 16. Lebensjahr. Unser Angebot richtet sich im Schwerpunkt an Frauen, die von Partnerschaftsgewalt und/oder sexualisierter Gewalt betroffen sind. Daneben können auch Angehörige, Unterstützer:innen und Fachkräfte unsere Beratung in Anspruch nehmen.

IN DER STADTHALLE

GESUNDHEITSAMT DER KREISES NORDFRIESLAND

Infostand mit Bewegungsstationen und Mitmach-Angeboten

HEIDE ALTMAYER, HEILPRAKTIKERIN

Schwerpunkt klassische Homöopathie für Erkrankungen auf allen drei Ebenen, wie Körper, Geist und Seele, bei akuten und chronischen Erkrankungen, die körperlich oder seelisch sein können. Sie ist besonders auch für Kinder geeignet. Außerdem ist sie Beraterin für funktionelle Lebensmittel (Säfte).

JUGENDHERBERGE NIEBÜLL

Hagebuttentee und Schlafsäle waren gestern - ausgewogene Ernährung als Baustein ganzheitlicher Gesundheitsförderung in der Jugendherberge. Es gibt Kostproben: selbstgemachtes Knäckebrot, Simonas Aufstrich, Energiebälle, Finjas veganes Bananenbrot.

KIBIS

KIBIS ist die Kontaktstelle Selbsthilfegruppen in Nordfriesland, die sich auf Erkrankungen wie Diabetes, Sucht oder Endometriose beziehen, sowie auf soziale Gruppen, die aus Angehörigen bestehen, Herausforderungen während einer Scheidung haben oder ungewollt kinderlos sind. In den Gruppen treffen die Menschen Gleichgesinnte, tauschen sich untereinander aus und unterstützen sich gegenseitig.

KNEIPP VEREIN SÜDTONDERN

Fitness und Gesundheit in jedem Alter - mit den 5 Elementen von KNEIPP die Gesundheit in die eigene Hand nehmen - Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen & Ordnung

LINKIN

Praxis für Hypnose, Coaching, Familienaufstellung, Präventionskurse (Autogenes Training, PMR), Massagen (auch für Schwangere) sowie Begleitung bei Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion, Ängsten und Schmerzen - für Erwachsene und junge Erwachsene.

MAJA SANA UND FLORA FRIESLAND APOTHEKE

Mit maja sana behalten Sie Ihre Medikation stressfrei im Griff: Der innovative Tablettenspender erinnert zuverlässig an jede Einnahme, unterstützt durch ein intelligentes Rezeptmanagement - direkt mit Ihrer Apotheke vernetzt.

PFLEGESCHULE UHLEBÜLL

Auszubildende berichten über ihre Ausbildung und können Blutdruck, Blutzucker etc. ermitteln. Man kann den Alterssimulationsanzug ausprobieren. Pflegepädagogen vor Ort geben Auskunft über Zugangsvoraussetzungen und Karrieremöglichkeiten in der Pflege. Die Stiftung zeigt ihr Angebot zum Wohnen und Leben im Alter.

PFLEGESTÜTZPUNKT KREIS NORDFRIESLAND

Erste Anlaufstelle rund um das Thema Pflege! Unser Team bietet Interessierten Beratung und Informationsmaterial zu Themen wie Leben und Wohnen im Alter, Demenz und Betreuung.

TAI CHI NORDFRIESLAND

Tai Chi bietet die Möglichkeit jeden auf seiner/ ihrer individuellen, körperlichen Fitness abzuholen, geeignet auch für Couchpotatoes und Personen mit Bewegungseinschränkungen. Angebot eines Schnupperkurses zum Kennenlernen.

VEREIN FÜR BETREUUNG UND SELBSTBESTIMMUNG IN NORDFRIESLAND E.V.

Infostand

ZAHNGESUNDHEIT NF E.V.

Zuckerausstellung mit Glücksrad und das Schwarzlichtzelt, wo sich die Erfolge oder Defizite des individuellen Zähneputzens durch Auftragen eines fluoreszierenden Färbemittels zeigen werden.



SPORTHALLE 2

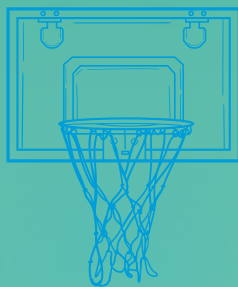
SPORTLICHES HIGHLIGHT

GROSSES BASKETBALL 3X3 TURNIER

Alle basketballbegeisterten Jugendlichen und Erwachsenen aus Niebüll, Risum-Lindholm und Umgebung spielen auf dem neuen Freiplatz und in der Halle 2 des Schulzentrums ein **großes 3x3 Turnier** und zeigen Basketballprofi und Olympiasiegerin Sonja Greinbacher, was die nordfriesischen Basketballer können!



Organisiert wird das Turnier von der SG Frisia Vikings einem Zusammenschluss der Basketball-Sparten des TSV Rotweiß Niebüll und des SV Frisia 03.



Die Spieler:innen freuen sich über viele Besucher:innen, die anfeuern und mitfiebern!

SPIELZEITEN

10.00 – 13.00 Uhr	Turnier Jugendliche
14.30 Uhr – 17.00 Uhr	Turnier Erwachsene
17.00 Uhr	Siegerehrung

OLYMPIA-STAR ZU GAST BEI UNS IN NIEBÜLL

KEYNOTE-SPEAKERIN

14.00 – 14.30 Uhr

Keynote Sonja Greinacher

Basketballprofi, Olympiasiegerin & MA in Klinischer Psychologie

**„Mindset, eigene Motivation und Umgang mit Rückschlägen:
Durch Sport fürs Leben lernen“**

Sonja Greinbacher

Basketballprofi & Olympiasiegerin



IN DER SCHULSTRASSE

südl. Bereich Richtung Mensa Gemeinschaftsschule

KURZPRÄSENTATIONEN VORTRÄGE MITMACH-ÜBUNGEN

10.30 Uhr Tanzstudio Stümer „Sit'n Yoga“
ca. 30 Minuten

11.00 Uhr Tritt-sicher-Kurs mit Dirk Paysen



12.00 Uhr
Vortrag und Buchvorstellung
mit Lara Opfermann
„Nervennahrung! – Hallo Psyche,
hier ist dein Darm“

**Autorin Lara Opfermann ist
studierte Ernährungswissen-
schaftlerin, angehende Psychologin
und Nervennahrungs-Expertin**

13.00 Uhr Preisverleihung Schülerwettbewerb
„Darm-Bakterien-Gestaltungs-Battle“

13.15 Uhr „Fühl' mal drüber nach“ – Mitmachübung
mit Energie für Dich, Wellness-Praxis

14.00 Uhr Uwe Telkamp (BBZ Niebüll)
„Gesunde Kommunikation“

15.00 Uhr Tai Chi NF – Es werden eine kurze
Hand-, Säbel- und Schwertform sowie
Partnerübungen und Anwendungen
vorgeführt

15.30 Uhr Tanzstudio Stümer „Sit'n Dance –
Bewegungstraining“ zum Mitmachen

16.00 Uhr Verein für Betreuung und Selbst-
bestimmung in Nordfriesland e.V.
„Selbstbestimmte Vorsorge –
Vorsorgevollmacht, rechtliche Betreuung
und Patientenverfügung“

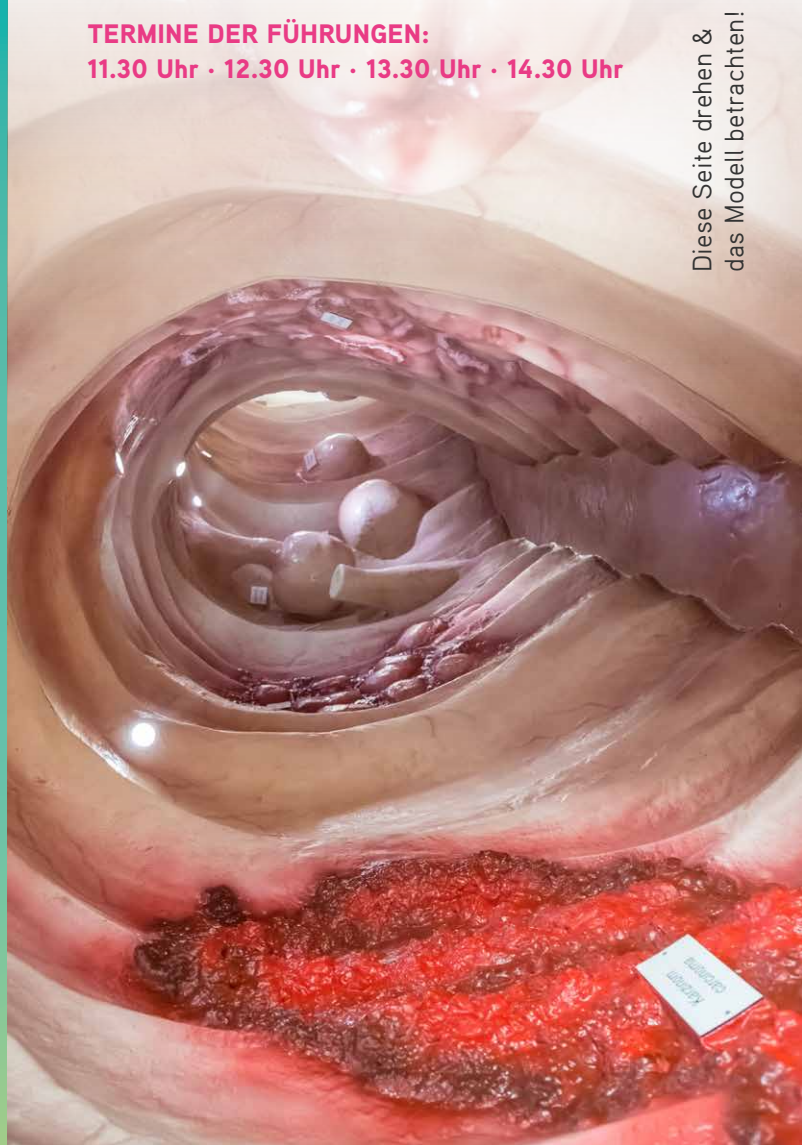
ÜBERLEBENSGRÖSSES DARMMODELL ZUM BEGEHEN & STAUNEN

Ein überlebensgroßes Darmmodell zeigt die Funktionsweise und mögliche Erkrankungen des Verdauungsorgans.

Führungen mit Erläuterungen durch das begehbare Darmmodell erfolgen durch Mitarbeitende des Klinikums Nordfriesland.

TERMINE DER FÜHRUNGEN:

11.30 Uhr · 12.30 Uhr · 13.30 Uhr · 14.30 Uhr



Diese Seite drehen &
das Modell betrachten!

IN DER SCHULSTRASSE

nördlicher Bereich Richtung VHS

KINDER-SPASS-AKTIONEN

- Viel Freude mit Onkel Ballonkel
- Kinderschminken
- Bewegungs- und Spielangebote mit dem Haus der Jugend



KLINIKUM NORDFRIESLAND & GESUND IM NORDEN KRÄMER SANITÄTSHÄUSER

Blutdruck-, Blutzuckermessungen, inkl. Pulsfrequenz

Händedesinfektion richtig gemacht und mit Schwarzlicht wird die Wirksamkeit überprüft

Fachliche Informationen rund um (Vorsorge-) Darmspiegelungen (Koloskopien)

Führungen durch das Dickdarmmodell

Familiale Pflege

Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige

verschiedene Gleichgewichtsübungen durch das Therapiezentrum

Reanimationsübungen an einem Modell, Umgang mit einem AED

Informationen zur Klinik Niebüll:

Erläuterungen zum Baufortschritt, zu Ausbildungsberufen und Vorstellung des Fördervereins und der Ehrenamtlichen Patientenhilfe

Venenmessungen durch das Sanitätshaus Krämer

statische Fußmessung der Belastungszonen

Erprobung von Mobilitätshilfen und Rollator-Parcours

Ausstellung von hilfreichen Tools für Senioren



IN DER SCHULSTRASSE

nördlicher Bereich
Richtung VHS



DARM-BAKTERIEN GESTALTUNGS-BATTLE

Im Vorfeld haben die Stadt Niebüll und die VR Bank Nord eG gemeinsam zu einem Gestaltungswettbewerb von Darmbakterien aufgerufen.

Eingeladen waren Grund- und weiterführende Schulen.

Die Beiträge werden präsentiert und die Gewinner um 13.15 Uhr gekürt.



Mit freundlicher Unterstützung der



**VR Bank
Nord eG**

HERAUSGEBER

Stadt Niebüll · Hauptstraße 44 · 25899 Niebüll

GESTALTUNG

© Kopfvoll – Franziska Heim Grafikdesign

BILDNACHWEISE

Stadt Niebüll, Knut Keller, Schaustellerbetrieb TZVZ GmbH, Lara Opfermann, Sonja Greinacher, Nadine Früchtnicht

Die Stadt Niebüll bedankt sich bei allen teilnehmenden Institutionen, Unternehmen und Personen für ihren wertvollen Beitrag zu diesem Aktionstag rund um die Gesundheit.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

GESUND UND LEBENDIG – BIST DU DABEI?

MITMACH-AKTIONEN

VOR ORT:

OLYMPIA-STAR & BASKETBALLPOPI
SONJA GREINBACHER

PRÄSENTATIONEN

VORTRÄGE

BASKETBALL-TURNIER

BEGEHBARES DARMMODELL



WICHTIGE HINWEISE

Parkmöglichkeiten

Aufgrund der Bauarbeiten auf dem Schulhofgelände kann es zu Sperrungen kommen. Der Parkplatz Gotteskoogstraße steht als Parkplatz nicht zur Verfügung. Es wird empfohlen, mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu kommen.

Verpflegung

Vor Ort gibt es ein Speisen- und Getränkeangebot.

Ablaufplan

Inhaltliche Durchführung der Angebote ohne Gewähr, Änderungen sind auch kurzfristig möglich.