



Die Mürwiker[®]
machen stark 

MACH MIT!

Bildung, Sport & Spaß

Niebüll

2025

Hallo liebe Mitarbeiterin, hallo lieber Mitarbeiter!

Das Jahr 2025 hat viele großartige Angebote für Dich!
Du kannst wieder kreativ sein, Sport treiben, Dich fortbilden
oder in Deiner Freizeit einfach Spaß mit uns haben.

- **Werkstatt Weberstraße**
- **Werkstatt nova**
- **Mach Mit für alle!**

MACH MIT! Es ist für alle etwas dabei!

Fehlt Dir ein Angebot, hast Du Fragen oder Wünsche?
Dann melde Dich:

Thorsten Weiland

✉ t.weiland@muerwiker-gruppe.de
☎ Tel. 0461/50306-604

Astrid Kolzem

✉ kolzem@muerwiker-gruppe.de
☎ Tel. 0461/50306-630

Jörg Sulmann-Scheifler

✉ sulmann-scheifler@muerwiker-gruppe.de
☎ Tel. 0461/50306-746

Wir wünschen Dir viel Spaß!

Die Mürwiker





MACH MIT!

Werkstatt Weberstraße



Fußgänger-Führerschein _____	5
Kettensägen-Schein _____	5
Handhubwagen _____	6
Elektrische Ameise und Gabelstapler-Führerschein _____	6
Lebensmittel-Hygienschulung _____	7
Erste-Hilfe-Kurs _____	8
Partnerschaft, Liebe und Sexualität _____	9
NaTour _____	9
Schwimmen _____	10
Fitness-Training _____	10
Spinning _____	11
Radfahren _____	11
Trommeln _____	12
Darten _____	12
Kicker-Turnier _____	12



Für ein paar Veranstaltungen gibt es noch keinen Termin.
Wir machen einen Aushang mit dem Termin in den Gruppen!

Fußgänger-Führerschein

Es ist wichtig, dass man sich im Straßenverkehr gut und sicher zurechtfindet. Dafür gibt es den Fußgänger-Führerschein: Wir lernen die Verkehrsregeln kennen. Wir lernen das sichere Überqueren der Straße.



Termin wird noch bekannt gegeben
09:00-11:00 Uhr



Ort wird noch bekannt gegeben



Leitung:
Astrid und Holger
0461/50306-642



Kettensägen-Schein

Du möchtest den Umgang mit der Kettensäge erlernen? In diesem Kurs soll der fachliche Umgang mit der kraftstoffbetriebenen Motorsäge gemäß den Richtlinien der Berufsgenossenschaft über Unfallverhütungsvorschriften geschult werden.



Termin nach Bedarf
09:00-16:00 Uhr



Weberstraße 6



Leitung und Anmeldung:
Gunter
0461/50306-277



Handhubwagen

Der Handhubwagen ist in der Werkstatt ein wichtiges Arbeitsgerät.

- Was ist ein Handhubwagen?
- Wo und wie kann ich den Handhubwagen in der Werkstatt einsetzen?
- Wie belade ich den Handhubwagen richtig mit Waren?
- Welche Träger und Behälter gibt es für Waren?

Das wollen wir in diesem Kurs lernen.



Termin nach Bedarf
08:00-12:00 Uhr



Weberstraße 6



Anmeldung:
Astrid und Holger
0461/50306-642



Elektrische Ameise und Gabelstapler-Führerschein

Du möchtest einen Gabelstapler fahren können?

Hier lernst Du das sichere Bedienen, Fahren und Stapeln mit vorhandenen Flurförderzeugen. Nach bestandener Prüfung (Abnahme durch den TÜV) erhältst Du einen Führerschein.



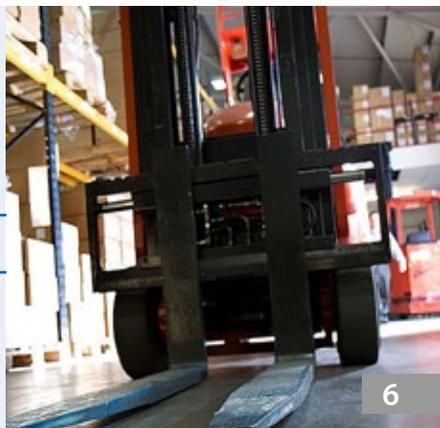
Termin wird noch bekannt gegeben
2 Tage



Weberstraße 6



Anmeldung:
Björn
0461/50306-285



Lebensmittel-Hygienschulung

Hygiene bedeutet, dass man verhindern möchte, dass sich Krankheiten ausbreiten. Deshalb ist es zum Beispiel sehr wichtig, dass immer alles sauber ist. Besonders bei der Arbeit mit Lebensmitteln.

Das lernen wir in diesem Kurs:

- Was ist Hygiene? Und warum ist sie so wichtig?
- Welche Regeln gibt es bei der Hygiene?
- Was muss ich persönlich beachten bei meiner Körperpflege?
- Was muss ich bei der Arbeit mit Lebensmitteln und in der Küche beachten?



Termin nach Bedarf



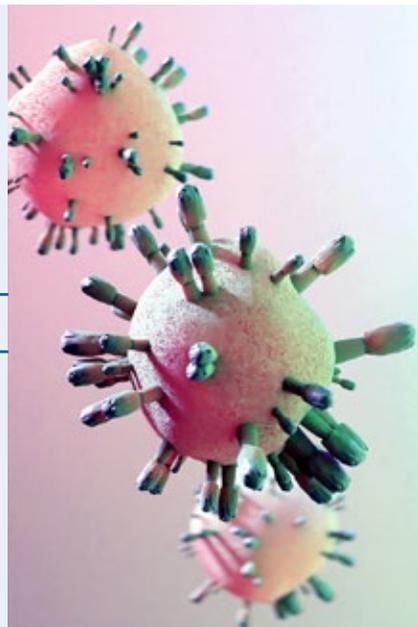
Weberstraße 6



Leitung und Anmeldung:

Nicole

0461/50306-610



Erste-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe kann Leben retten! Wir sprechen über mögliche Gefahrenquellen bei der Arbeit, im Haushalt oder im Straßenverkehr. Und vor allem darüber, was man tun kann und wie man helfen kann. Wir sprechen über unterschiedliche Unfälle:

- Brandverletzungen
- Verätzungen (wenn man sich z. B. mit Säure verletzt)
- Blutungen
- Schlaganfälle
- Herzinfarkt

Zu jedem Thema gibt es auch praktische Übungen. Der Kurs geht über 8 Doppel-Stunden. Man braucht diesen Kurs zum Beispiel auch, wenn man einen Auto-Führerschein machen möchte.



Termin wird noch bekannt gegeben



Weberstraße 6



Anmeldung:
Astrid und Holger
0461/50306-642



Partnerschaft, Liebe und Sexualität

In diesem Kurs wollen wir zusammen über Partnerschaft, Liebe und Sexualität sprechen. Hier könnt Ihr alle Eure Fragen zu diesen Themen stellen. Zum Beispiel:

- Was ist eigentlich Liebe?
- Was wünsche ich mir in einer Partnerschaft?
- Sexualität & Liebe: Wie hängt das zusammen?

Dieser Kurs wird von Pro Familia angeboten.



Termin wird noch bekannt gegeben
8:30-15:30 Uhr



Weberstraße 6



Anmeldung:
Astrid und Holger
0461/50306-642



NaTour

Du liebst die Natur? Du hast hier die Möglichkeit an drei unterschiedlichen Veranstaltungen teilzunehmen.



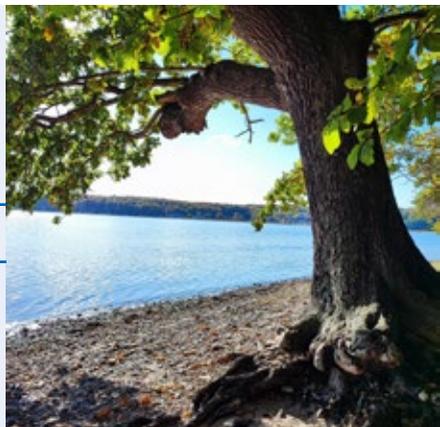
Termin wird noch bekannt gegeben
14:00-18:00 Uhr



Weberstraße 6



Leitung: Stefanie Dibbern
Anmeldung: Ingo
0461/50306-615



Schwimmen

Du bist gerne im Wasser? Du schwimmst gerne?
Dann mach bei uns mit! Um mitzumachen, musst
Du ein bisschen schwimmen können.



Freitags

14:30-15:30 Uhr



Schwimmhalle Niebüll



Leitung und Anmeldung:

Astrid

0461/50306-630



Fitness-Training

Du möchtest Deine Fitness verbessern? Hier erhältst Du die
Möglichkeit, nach dem Aufwärmen an den Fitnessgeräten
Ausdauer oder Muskelaufbau zu trainieren.



Donnerstags

16:15-18:00 Uhr



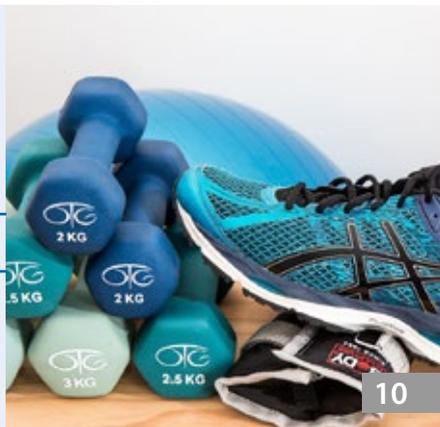
Weberstraße 6



Anmeldung:

Silke

0461/50306-311



Spinning

Du bewegst Dich gerne? Du willst etwas für Deine Fitness tun? Spinning ist Fahrradfahren auf Standrädern. Hier erhältst Du die Möglichkeit, auf Indoorbikes in einem Fitness-Studio am Spinning teilzunehmen.



Montags

16:15-18:00 Uhr



Weberstraße 6



Leitung: Gunter

Anmeldung: Lutz

0461/50306-626



Radfahren

Du fährst gerne Rad? Du möchtest etwas für Deine Fitness tun? Du kannst mit Deinem eigenen Fahrrad an unterschiedlichen Touren teilnehmen.



Donnerstags 1-2x im Monat.

Termin wird noch bekannt gegeben

Ab 16:15 Uhr für ca. 2 Stunden



Fritz-Jannsen-Straße 1



Leitung: Christian

0461/50306-611



Trommeln

Hier kannst Du mit afrikanischen Trommeln (Djembés) und Rhythmus-Instrumenten unterschiedliche Rhythmen kennenlernen. „De Freesen Trummler“ haben auch Auftritte außerhalb der Werkstatt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.



Termin wird noch bekannt gegeben



Weberstraße 6



Leitung: Arne Hansen

Anmeldung: Jörg

0461/50306-746



Darten

Du möchtest gerne darten? Hier kannst Du in Gemeinschaft mit Kolleginnen und Kollegen spielen und Wettkämpfe austragen.



Dienstags (alle 14 Tage)

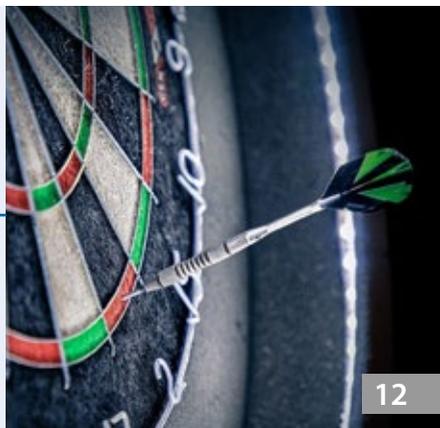
16:15-18:15 Uhr



Leitung und Anmeldung:

Dennis

0461/50306-618





MACH MIT!

Werkstatt nova



Progressive Muskelentspannung, Rückenschule, Nordic Walking _____	14
Resilienz _____	15
ZERA _____	16



Für ein paar Veranstaltungen gibt es noch keinen Termin.
Wir machen einen Aushang mit dem Termin in den Gruppen!

Progressive Muskelentspannung, Rückenschule, Nordic Walking

Du möchtest Dich entspannen?

Du möchtest Dich bewegen?

Dann hast Du hier die Möglichkeit:

- Spaß an der Bewegung zu bekommen
- Bewegungsmangel auszugleichen
- Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit zu erlernen
- eigene Fähigkeiten im sportlichen Bereich kennenzulernen
- Deinen Rücken zu schulen
- Entspannungsmöglichkeiten kennenzulernen



Dienstags

14:30-15:15 Uhr



Schulungsraum nova



Leitung: T. Schmidt-Grimm

Anmeldung: Thorsten

0461/50306-604



Resilienz

In den Einheiten werden praktische Übungen zur Achtsamkeit, Entspannung und zum Genuss-Training vermittelt.



Donnerstags

14:00-15:30 Uhr



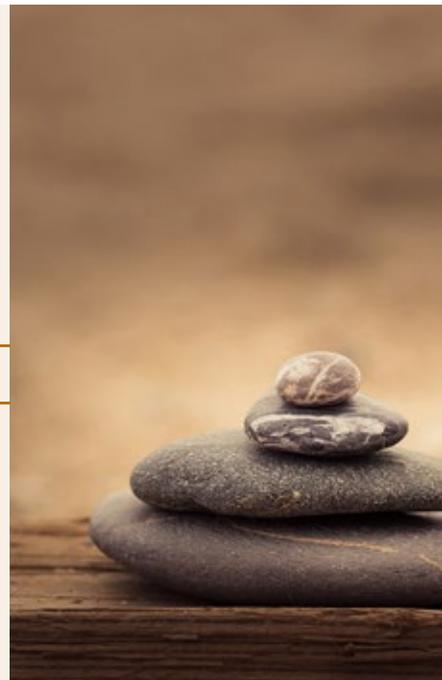
Schulungsraum nova



Leitung: Eva Pechhold

Anmeldung: Thorsten

0461/50306-604



ZERA

ZERA ist ein Gruppentrainingsprogramm, das den Teilnehmenden ermöglichen soll:

- sich mit dem Zusammenhang zwischen Arbeit und psychischer Erkrankung zu beschäftigen
- ihre Stärken und Schwächen bei der Arbeit besser kennenzulernen
- sich konkrete Ziele für ihre Rehabilitationsmaßnahme zu setzen
- sich über Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren
- ihre Rehabilitationsmaßnahme im Sinne ihrer persönlichen Möglichkeiten und Ziele besser zu nutzen

Im Mittelpunkt stehen dabei die Förderung von Selbsthilfe- und Bewältigungsmöglichkeiten sowie der Erfahrungsaustausch mit anderen.



Donnerstags (ab 20.02.2025)

09:00-11:00 Uhr



Schulungsraum der BB
Bahnhofstraße 5



Leitung: Kai
Anmeldung: Thorsten
0461/50306-604





BERUFLICHE INTEGRATION (BI)

Verbindung schafft Perspektive

Du möchtest den Arbeitsmarkt neu kennenlernen?

Wir begleiten Dich während der Beruflichen Bildung, im Bereich der Werkstatt und bei Deinem Übergang.

Wir schaffen Verbindungen zwischen Dir und geeigneten Unternehmen.

So bekommen beide Seiten neue Perspektiven.

Das heißt, wir entwickeln gemeinsam einen neuen Blick auf die Zukunft.

Wir begleiten Dich auf Deinem ganzen Weg.

Unser Team der BI steht an Deiner Seite: als kompetente Ansprechpersonen und als Deine Assistenz.

Wir finden für Dich den richtigen Praktikumsplatz und den richtigen Arbeitgeber.

Wir unterstützen Dich dabei, neue Aufgaben und Tätigkeiten zu lernen.

Wir machen Mut, wir beraten, wir assistieren, wir begleiten, wir vermitteln.

Wir öffnen Türen und verbinden Menschen.



Das sind unsere Ziele:

- geeignete Arbeitsplätze finden,
- Deine persönlichen Fähigkeiten und Stärken erkennen und
- Dich beim Erwerb neuer Fähigkeiten und Kenntnisse unterstützen.

Jetzt informieren:



Natascha Steffen
Tel.: 0151-7432 5768
Bl@muerwiker-gruppe.de



Sven-Erik Hansen
Tel.: 0171-2162 746
Bl@muerwiker-gruppe.de


Region
Nordfriesland





MACH MIT!

für alle



Ski-Freizeit in Braunlage	20
Stadtwerkelauf Niebüll	20
Ausflug nach Rømø	21
Flugtag in Leck	21
Mach Mit-Team	22
Leichte Sprache	23
Selbstbehauptung	24



Für ein paar Veranstaltungen gibt es noch keinen Termin.
Wir machen einen Aushang mit dem Termin in den Gruppen!

Ski-Freizeit in Braunlage

Du möchtest mal im Harz Ski fahren? Für diese Fahrt musst Du etwas dazubezahlen und Urlaub nehmen. In Zusammenarbeit mit dem Kirchenkreis Südtondern kannst Du mit einer Gruppe für eine Woche in den Harz reisen. Angeboten werden Skilanglauf, Abfahrtslauf, Wandern und abends gemeinsames Beisammensein. Die Kosten belaufen sich auf ca. 390 € plus Taschengeld.



16.-23.02.2025



Braunlage



Anmeldung: Begleitende Dienste



Stadtwerkelauf Niebüll

Du bewegst Dich gern? Du möchtest an dem Stadtwerkelauf teilnehmen? Du kannst hier an drei unterschiedlichen Läufen teilnehmen.

- Jedermannlauf über 2,6 km
- Kleiner Stadtlauf über 5 km
- Hauptlauf über 10 km



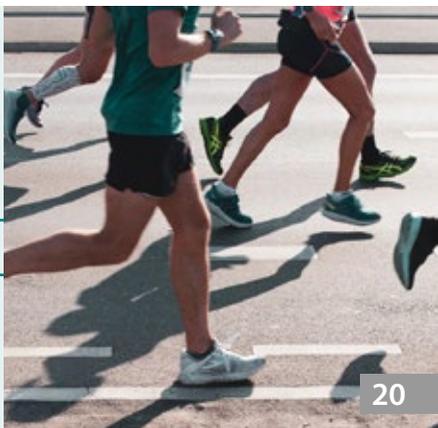
04.05.2025



Ort wird noch bekannt gegeben



Anmeldung: wird noch bekannt gegeben



Ausflug nach Rømø

Du möchtest einmal nach Dänemark reisen?

Für diese Fahrt musst Du etwas dazubezahlen.

In Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde Risum-Lindholm kannst Du für ein verlängertes Wochenende nach Dänemark reisen. Angeboten werden Ausflüge ans Meer und eine Überfahrt nach Sylt.



06.-09.06.2025



Rømø



Anmeldung: Begleitende Dienste



Flugtag in Leck

Du möchtest mal fliegen? Du willst in einem Polizeiauto mitfahren?

Die Sportfluggruppe Leck veranstaltet im September wieder den deutsch-dänischen Flugtag für Menschen mit Behinderung.

Du hast hier die Möglichkeit, in einem echten Flugzeug mitzufiegen.

Am Ende wird gemeinsam gegrillt.



13.09.2025



Leck



Anmeldung: Begleitende Dienste



Mach Mit-Team

Werde Teil des Teams und hilf dabei, alles rund um die Mach Mit-Angebote weiterzuentwickeln. Wir wollen uns 1x im Monat zusammensetzen und schauen, was wir zusammen umsetzen und planen können.



Termin wird noch bekannt gegeben



Ort wird noch bekannt gegeben



Leitung:
Katrin



Leichte Sprache

Viele Texte sind schwer zu verstehen.
Deshalb gibt es Texte in Leichter Sprache.
In der Prüfgruppe schauen wir uns Texte in Leichter Sprache an.

Wir überlegen gemeinsam:

- Hat der Text schwere Worte?
- Verstehen wir den Text?
- Sind die Bilder gut?

Nur, wenn wir zu dem Text JA sagen,
darf der Text gedruckt werden.



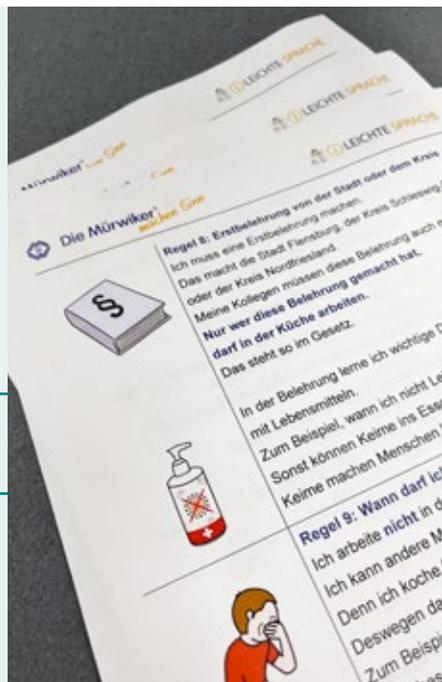
3. Donnerstag im Monat,
10:00-12:00 Uhr



„Alter Schulungsraum“
Weberstraße 6



Leitung:
Jana



Selbstbehauptung

Raus aus der Opferrolle!

Du lernst, Signale und Gefahren zu erkennen.

Du lernst, selbstsicherer zu sein und Dich durchzusetzen.

Du erlernst die Grundlagen der Selbstverteidigung.



Termin wird noch
bekannt gegeben



Ort wird noch
bekannt gegeben



Leitung:
Pierre Baum





Die Mürwiker®

machen stark



Lust auf mehr?

Angebote aus dem Sozialraum:

Im Sozialraum Nordfriesland gibt es viele verschiedene Angebote. Die Angebote werden in den Häusern in Niebüll an den schwarzen Brettern ausgehängt.

Anmeldung

über die Gruppenleitung
per E-Mail an Katrin Bögh.

Herausgeber:

DIE MÜRWIKER GMBH
Raiffeisenstraße 13
24941 Flensburg
Telefon 0461 50306 246
Mobil 0151- 1806 44 16
boegh@muerwiker-gruppe.de