

# Gesundheit und Wohlbefinden mit Kneipp

Die Lehre nach Pfarrer Sebastian Kneipp setzt sich aus den fünf Elementen Wasser, Bewegung, Kräuter, Ernährung und Lebensordnung zusammen, welche im Zusammenspiel miteinander für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und ein ganzheitliches Naturheilverfahren stehen.

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp



## Öffnungszeiten Kneipp Halle Werderum

Täglich während der Öffnungszeiten (November bis Ende Februar geschlossen) des „Ankerplatz“. Freier Eintritt bei Vorlage der Nordsee-ServiceCard

## Anschrift Kneipp Halle

Gastrieg 31, 26427 Werderum

Heimat- und Verkehrsverein Werderum e.V.  
Raiffeisenplatz 1, 26427 Werderum  
Telefon: 04974990099  
www.werderum.de

## Kneippverein Esens und Umgebung e.V.

Edith Ammermann  
Telefon: 049713666  
E-Mail: info@kneippverein-esens.de



Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand: Januar 2024 • Werbeagentur Atelier de Vincent GmbH

# Bleib fit - KNEIPP MIT!



Kneipp-angebote in Werderum

www.werderum.de



# Kneipphalle

## Direkt am „Ankerplatz“ in Werdum

Das überdachte Wassertretbecken ist in seiner Art einzigartig in Deutschland. Die Kneipphalle wurde im Jahr 2002 erbaut und zeichnet sich durch ein besonderes Ambiente aus. Bei angenehmer Musik und einem leise vor sich hinplätschernenden Wasserfall kann man auf den Komfortliegen herrlich entspannen.

Wie das richtige Wassertreten funktioniert, erklärt Ihnen das vor Ort vorhandene Informationsmaterial.

Eintritt mit Nordsee-ServiceCard kostenfrei;  
ohne Nordsee-ServiceCard 2,50 € pro Person.  
Nutzung der Kneipphalle ab 18 Jahre.

## Fitness-Parcours

### Direkt neben dem großen Kinderspielplatz

An verschiedenen Stationen können Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert werden. Nutzung der Anlage ab 14 Jahre, kostenfrei.

## Armbad

### Im Haustierpark, beim Taubentunnel

Die Tasse Kaffee des Kneippianers. Ein kaltes Armbad erfrischt und regt an.

## Kräutergarten

### Im Haustierpark

Lernen Sie die verschiedenen Kräuter und ihre Wirkung kennen.



## Barfußpfad und Tautretwiese

### Direkt neben dem Fitness-Parcours

Barfußlaufen ist gesund! Durch das Barfußlaufen werden die Fußreflexzonen angeregt und erreichen dadurch viele Organe des Körpers. Barfußlaufen erhöht die Widerstandskraft, regelt den Blutkreislauf, macht munter und ist gut gegen kalte Füße.

Veranstaltungen  
werden per Aushang  
& Extraflyer bekannt  
gegeben