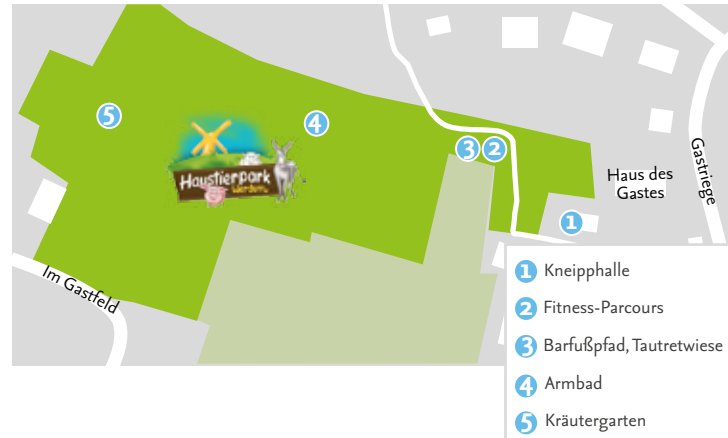


Bleib fit - KNEIPP MIT!

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.



Öffnungszeiten Kneipphalle Werdum

Täglich während der Öffnungszeiten des „Haus des Gastes“
Freier Eintritt bei Vorlage der Nordsee-ServiceCard

Anschrift Kneipphalle

Gastriege 31 . 26427 Werdum

Heimat- und Verkehrsverein Werdum e.V.

Raiffeisenplatz 1 . 26427 Werdum

Telefon: 0 49 74 / 99 00 99

www.werdum.de

Kneippverein Esens und Umgebung e.V.

Xenia Behrends

Telefon: 0 49 71 / 12 46

E-Mail: kneippverein.esens@ewe.net



Kneipp-
angebote
in Werdum

Kneipp-
tag

17. Mai 2020



www.werdum.de

Kneippangebote in Werdum

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp

Kneipphalle

Direkt am „Haus des Gastes“ 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 hinplätschernden Wasserfall kann man auf den Komfortliegen herrlich entspannen.

Bei der regelmäßigen Veranstaltung „Bleibt fit, Kneipp mit – Wassertreten aber richtig“ wird das Wassertreten nach Kneipp gezeigt. Aber auch alleine kann man sich dank Infomaterial vor Ort schnell zurechtfinden.

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

**Bleib fit,
Kneipp mit –
Wassertreten aber richtig**

Donnerstags:

02.04., 07.05., 02.07., 06.08.,
03.09., 01.10.2020

Jeweils 17.00 Uhr

Treffpunkt: in der Kneipphalle

Mit Nordsee-ServiceCard
kostenfrei.



Fitness-Parcours

Direkt neben dem großen Kinderspielplatz

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



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.

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.

**Individuelle
Beratung zur
Kneippischen Gesundheitslehre**

Wie kann ich Kneipp im Alltag nutzen?
Wie ernähre ich mich richtig?
Wie kann ich etwas Gutes für mich tun?
60 Minuten Beratung – ganz individuell
gestaltet nach Ihren Wünschen –
20,00 € bis 5 Teilnehmer,
Gruppen auf Anfrage
möglich.

**Termine
nach Vereinbarung**
Gudrun Messner,
Gesundheitsberaterin,
Telefon: 0 49 71 / 37 78