

Bewegung und Kneippen

20. Juni 2023, 18:30–19:30

Bewegung und Kneippen zur Stärkung des Immunsystems, gesteigerte Lebensfreude durch Bewegung in der Gruppe und Austausch

Begrüßung Roswitha Michl,

Reaktiv walken mit Brasils, trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Aufwärmen für die Kneippanwendung im Anschluss

Walken durch den Stadtwald mit herrlicher Aussicht über Cham.

Verschiedene Übungen für Bauch Beine und Po werden in vier Stationen angeboten, dazwischen schöne Wegstrecke. Tempo dabei um sich noch gut zu unterhalten.

Eine fünfte Station um die beanspruchten Muskeln zu dehnen.

Danach Wassertreten im Kneippbecken.

Wirkung: Anregung des venösen Rückflusses des Blutes

Steigerung des Venentonus

Anregung der arteriellen Blutversorgung

Marianne Ascherl bietet wahlweise auch einen Knieguss.

Wirkung Knieguss: Stärkung der Abwehrkräfte und Beckenorgane

Verstärkte Durchblutung der Haut

Gefäßtraining für die Venen
