

Bewegung und Kneippen

15. Juni 2021, 18:30–19:30

Bewegung und Kneippen

Mit diesen beiden Elementen aus der Kneipp-Lehre wollen wir unser Wohlbefinden steigern und Spaß an Bewegung, Wasser und Natur erleben.

In einer ca. 40minütigen „Aktiv Walking“ Runde werden wir den Kreislauf in Schwung bringen und die Körpertemperatur erhöhen, um anschließend bei einer Wasseranwendung im Kneippbecken die wohltuende Wirkung des Wassers zu spüren. Ein Wohlgenuss für Körper, Geist und Seele.

Roswitha Michl, DOSB – Übungsleiterin C, Marianne Ascherl, Kneipp Gesundheitspraktikerin

Ort: Treffen am Kneippbecken Kalvarienberg

Mitzubringen: evtl. kleines Handtuch, Getränk, keine Stöcke

Information: findet nur bei trockener Witterung statt

Dienstag: 18:30 Uhr

15.06.2021, 22.06.2021, 29.06.2021

Ort: Kneippbecken Kalvarienberg
