

# Kneipp-Vital- Woche

**Kneipp ist  
– gerade in unserer schnelllebigen Zeit –  
aktueller denn je!**

Wollen Sie Ihren Kreislauf wieder in Schwung bringen? Oder Ihre Abwehrkräfte stärken? Oder nur neue Kraft zur Bewältigung des Alltags schöpfen? Bei der Kneipp-Vital-Woche können Sie die positive Wirkung von natürlichen Heilverfahren auf Ihren Körper unmittelbar erfahren. So wie schon vor ca. 150 Jahren in Bad Wörishofen beginnt der Tag mit der heilenden Kraft des Wassers in Form von Kneipp'schen Güssen.

Aber Kneipp bedeutet mehr als nur die Anwendung von Wasser (Hydrotherapie). Weitere Therapiesäulen sind regelmäßige Gymnastik und Ausdauertraining (Bewegungstherapie), eine gesunde, fettarme und ballaststoffreiche Kost (Ernährungstherapie) sowie die Wiedererlangung eines gesunden inneren Gleichgewichts durch Entspannung, Stressabbau und Harmonisierung der Körperfunktionen (Ordnungstherapie).

- **Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **Kneipp'sche Güsse**
- **Wassergymnastik**
- **Allgemeine Gymnastik**
- **Atemgymnastik**
- **Medizinisches Bad mit Zusatz**
- **Fußwechselbäder**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Therapeutisches Flugballspiel**
- **Geführte Wanderungen**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**
- **Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)**

