

## Termine – Kneipp-Anwendungen in Much

Bitte immer ein Handtuch und warme Socken mitbringen;  
zur Bürstenmassage eine eigene Bürste

Freitag 11 Uhr – 12 Uhr	Thema	Treffpunkt bei jedem Wetter ist am Wassertretbecken im Kneipp Vital Park
18.08.2023	Bedeutung der Reize	Wassertreten
15.09.2023	Knie- und Schenkelguss	Wassertreten Knieguss Schenkelguss
22.09.2023	Trockenbürsten der Haut	Wassertreten (eigene Bürstenmassage unter Anleitung)
29.09.2023	Waschungen	Wassertreten Waschungen

Zu allen Themen gibt die

- zertifizierte Kneipp-Mentorin-SKA
- zertifizierte Gesundheitswanderführerin Sylvia Bensch  
ab 11 Uhr eine kurze Übersicht zur Anwendung, bevor es an die praktische Umsetzung geht.  
Thematisiert wird der Zweck der Anwendung, die Durchführung und der Personenkreis, für  
den diese Maßnahme geeignet/ bzw. ungeeignet ist.

Kneipp – schnell, gut und günstig. Die beste Investition in die eigene  
Gesundheit.