

# Die fünf Fundamente der Kneipp Bewegung Grundlagen der Physiotherapie nach Kneipp

## 1. Wasser



Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewußtsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen, harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auch auf die Psyche. Wasseranwendungen nach Kneipp sind individuell und fein abstufbar und können exakt auf die jeweilige Person und Situation abgestimmt werden.

## 2. Bewegung

Körperliche Aktivität - sinnvoll und dosiert angewendet - setzt angepaßte Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen. Der Bewegungsapparat, das Herzkreislaufsystem, Verdauungsorgane oder das Nervensystem werden durch Bewegungstherapie gleichermaßen angesprochen, wie z.B. auch die Psyche, auf die sie einen regulierenden Einfluß hat. Massage unterstützt oder begleitet als „reaktive Therapieform“ - oft unentbehrlich - die Bewegung.



## 3. Ernährung



Gesunde Ernährung kann ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden oder deren Verlauf günstig beeinflussen. Empfohlen wird eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch- und Vollkornprodukte, die möglichst vitaminschonend und fettarm zubereitet werden sollen. Mageres Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan.

## 4. Heilpflanzen

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern, innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern konnten in ihrer Wirksamkeit dank neu geschaffener Nachweisverfahren objektiviert werden und kann vorbeugend und heilend dem Organismus helfen.



## 5. Lebensrhythmus

Lebensrhythmus und Gesundheitsbildung muß als wichtigster Bestandteil der Kneipp'schen Lebens- und Heilweise angesehen werden. Sie umfaßt eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Über die physische und psychischen Belange des einzelnen Menschen hinaus ruft uns die Ordnungstherapie auch zur Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe und zum Streben nach sozialer und ökologischer Ordnung auf.



## Typisch SIGNAL IDUNA IKK: eine Krankenkasse, die einfach guttut.

Sanft bewegen, Bewusst entspannen, Körper und Seele stärken – die SIGNAL IDUNA IKK unterstützt Sie dabei: mit nützlichen Infos und vielfältigen Gesundheitskursen. Und unser Bonusprogramm aktiv\* belohnt Ihr Engagement mit attraktiven Prämien!

Besuchen Sie uns in unserem Service-Center in der Hindenburgallee 17, 48683 Ahaus oder rufen Sie uns an unter 02561.9364-0.



www.signal-iduna-ikk.de



## Wohnen und Leben im Alter

Stationäre Pflege · Kurzzeitpflege · Tagespflege · Betreutes Wohnen · Ambulante Hilfe

Einrichtungen der Altenhilfe in Trägerschaft der St. Antonius-Hospital Gronau GmbH



### Seniorenzentrum am St. Antonius-Hospital Gronau

· St. Antonius-Stift/Senioren-Wohnheim  
Möllenweg 24 · 48599 Gronau  
Telefon: 02562/915-1900

**Franziskus-Haus Tagespflege**  
Alstätter Straße 43  
Telefon: 02562/915-1700



### Seniorenzentrum am St. Agatha-Domizil Epe

· St. Agatha-Domizil/Senioren-Wohnheim  
· Kurzzeitpflege  
Zum Bahnhof 7 · 48599 Gronau-Epe  
Telefon: 02565/9308-0

**PIZ Pflegeinformationszentrum** (Zum Bahnhof 7)  
Telefon: 02565/9308-13



### Seniorenwohnpark Alstätte

· Katharinen-Stift/Senioren-Wohnheim  
· Betreutes Wohnen  
· St. Antonius-Haus  
Seniorenreholungs- und -bildungsheim

Haaksbergener Straße 36 · 48683 Ahaus-Alstätte  
Telefon: 02567/938-0



### Ambulanter Pflegedienst

Fachgerechte und zuverlässige medizinische, pflegerische und betreuende Hilfe. Der Ambulanter Pflegedienst ist 7 Tage in der Woche rund um die Uhr für Sie erreichbar.

Möllenweg 22 · 48599 Gronau  
Telefon: 02562/915-1800

Unser zusätzliches Angebot für Bürgerinnen und Bürger in Gronau und Epe:  
Essen auf Rädern · Telefon 02562/915-1080



St. Antonius-Hospital  
Gronau GmbH

Möllenweg 22  
48599 Gronau  
www.st-antonius-gronau.de

Verein  
**Kneipp**

aktiv & gesund  
Gronau, Epe und Umgebung e.V.

www.kneippverein-gronau.de



Wir verfügen über Angebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind.

„Aktiv und bewegt  
älterwerden in Alstätte“

Frühjahr 2010

Gesundheitsprogramm  
für Senioren im  
St.-Katharinen-Stift Alstätte

In Zusammenarbeit mit:

Miteinander



Füreinander



St. Antonius-Hospital  
Gronau GmbH



Volksbank  
Gronau-Ahaus eG

## Grüßwort zur Initiative „Aktiv und Bewegt älter werden in Alstätte“

Gerne überreichen wir Ihnen das neue Gesundheitsprogramm für Senioren. Wir Menschen werden immer älter und haben damit einen Zugewinn an Lebenszeit, die wir aktiv gestalten können.

Anlass genug für die **Kooperationsgemeinschaft aus Christliche Senioren- und Rentnergemeinschaft Alstätte, dem Kneipp Verein Gronau, dem St. Antonius Hospital und der SIGNAL IDUNA IKK** in jedem Halbjahr ein Gesundheitsprogramm anzubieten. Dieses Programm bietet den Senioren die Möglichkeit, selbst etwas für sich zu tun, sich zu informieren, auszuprobieren, mitzumachen und mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Dabei werden Ideen für die persönliche Lebensgestaltung in Form von Vorträgen, Aktionstagen, Gruppenangeboten und geselligen Veranstaltungen angeboten.

*Wir freuen uns:*

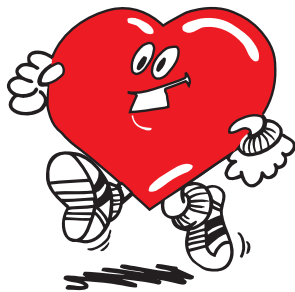
Bernd Ahlers, Kneipp-Verein

Angelika Hartmann, SRG

Gertrud Olbring, SRG

Michael Hillen, St. Antonius-Hospital

und Alexander Thoss, SIGNAL IDUNA IKK



## Gruppenangebote

### Fitness für die Bewegung

Über den Einstieg leichter Übungen erfährt der Besucher mit der Zeit in Bezug auf sein körperliches und seelisches Wohlbefinden deutliche Fortschritte. Dabei werden die im Alter besonders vernachlässigten Muskeln und Gelenke für die Beweglichkeit und Bewegungssicherheit im Alltag trainiert.

#### Termin:

Datum: Dienstag, 12. 01. 2010

Uhrzeit: 13.30 – 14.15 Uhr · 14.15 – 15.00 Uhr

Referentin: Verena Walter, Präventionsübungsleiterin

### Lauftreff Nordic-Walking

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Übungsform, die besonders Bein- und Schultermuskulatur strafft und den Stütz- und Bewegungsapparat lockert.

#### Termin:

Datum: Dienstag, 12. 01. 2010

Datum: 8.00 – 9.00 Uhr

Referentin: Gertrud Olbring, SRG

Ort: Begegnungsstätte

### Fitness durch Tanzen

Auf dem Programm stehen eine Reihe von bekannten Tänzen, die in Begleitung von Musik zu mehr Spaß, Freude und Beweglichkeit im Alltag beitragen.

#### Termin:

Datum: Montag, 11. 01. 2010

Uhrzeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Referentin: Anni Nienhaus

### Hatha-Yoga

Als uralte traditionsreiche Technik kann Yoga Körper, Seele und Geist in Einklang bringen.

#### Termin:

Datum: Mittwoch, 20. 01. 2010

Uhrzeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Referentin: Henriette Teich, Yoga-Lehrerin

## Gruppenangebote

### Kür-Nachmittag

Ein Treff in gemütlicher Runde der sich an den Wünschen der Besucher orientiert.

#### Termin:

Datum: Dienstag, 12. 01. 2010

Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Referentin: Gertrud Olbring

## Vorträge und Aktionen

### Vortrag Fitness fürs Gehirn

#### Termin:

Datum: Montag, 11. 01. 2010

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Referentin: Christina Strothmann, Sozialpädagogin

Ort: Wissing, An der Kirche

### Feier 10 Jahre Kooperationsgemeinschaft

Ein attraktives Programm mit Vortrag »Positives Denken«, gemeinsamen Kaffeetrinken, Ausprobier-Angeboten, Musik und Tänze, warten auf die Besucher.

#### Termin:

Datum: Mittwoch, 14. 04. 2010

Uhrzeit: 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Ort: Bredeck, Kirchstraße

### Vorschau:

**Kneipp Tag der Senioren am 27. 10. 2010  
um 14.30 Uhr im St.-Katharinen Stift.**

Miteinander



Füreinander

**Kontakt:**

**Angelika Hartmann**

**Telefon: 025 67-13 88**