

**Unsere kleine  
Badewonne- Gesundheitsfibel  
für Jung und Alt**

Bewegung und Schwimmen im Wasser  
machen gesund, schlank und schön!  
**Gesundheit durch Wasser**

Salzwasser light – einmalig und gut  
**hautfreundlich, wohltuend und weich**

Ein Herz für Kneipp  
**Ganzheitliche Gesundheit für Körper, Geist und Seele**

**Warum in die Ferne schweifen,  
*Badewonne* liegt so nah!**

## Warum ist Schwimmen so gesund?

### Schwimmen macht gesund, schlank und schön!

Das Schwimmen so gesund für den Körper ist, liegt daran, dass unser Körper vom Wasser getragen wird und somit die Gelenke minimal belastet werden.

Außerdem wird fast die gesamte Muskulatur des Menschen beim Schwimmen beansprucht, wodurch es zu einer Steigerung unserer Ausdauer kommt.

Da die Sehnen und Gelenke kaum belastet werden, gehört Schwimmen zu den sehr schonenden Sportarten. Darüber hinaus verbrennen wir beim Schwimmen viele Kalorien.

Diese Sportart trainiert nicht nur die Muskeln, unterstützt die Gewichtabnahme, kräftigt die Lungenfunktion, stärkt Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, beugt Haltungsschäden vor und stärkt unsere Abwehrkräfte. Zusätzlich fördert Schwimmen die Entspannung unserer Seele.

Sportmediziner haben Schwimmen zu einer der gesündesten Sportarten erklärt. Allerdings dient sie unserer Gesundheit nur bei regelmäßigem Training.

Schwimmen bietet Vorteile für fast alle Menschen. Sogar Schwangere, übergewichtige Personen, Rehabilitationspatienten, Senioren und auch schon Babys profitieren vom Spaß im Wasser.

Das ganze Jahr über und eben regelmäßig lässt sich dieser relativ preisgünstige Sport ausführen.

# Ein Herz für Kneipp

## Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Vor über 100 Jahren wurde Pfarrer Kneipp unter ärmlichen Verhältnissen in Stephansried (Unterallgäu) geboren. Diese seine Wurzeln verleugnete er sein Leben lang nie. Die Probleme der Armen und sozial Schwachen waren immer sein Anliegen.

Die Inhalte der Gesundheitslehre Sebastian Kneipps, die er mit Herz und Verstand und viel Mitgefühl mit weiser Voraussicht zu einem ganzheitlichen Lebenskonzept entwickelt hat, basieren auf einem einfachen, naturnahen Leben und Verantwortung für die eigene Gesundheit.

Die fünf Wirkprinzipien:

- **Lebensrhythmus und seelisches Wohlbefinden:** Geborgenheit, Ruhe, Zuverlässigkeit, Vertrauen, Anerkennung und Gemeinschaft mit anderen Menschen
- **Pflanzen und Heilkräuterkunde:** kennen lernen, sammeln, verarbeiten, anbauen, pflegen, kosten, Wirkweise verstehen
- **Ernährung:** gesund und lecker, selbst zubereitet und in der Gemeinschaft gegessen
- **Bewegung;** maßvolle Bewegung, Ausgleichssport, viel an der frischen Luft, Wechsel zwischen Leistung und Entspannung stärkt Körper, Geist und Seele
- **Wasser:** erleben der natürlichen Reize wie Sonne, Wind, Luft, Wärme, Kälte und die besondere Wirkung des Wassers in kalter Form und im Wechsel warm/kalt.

Pfarrer Kneipp betonte immer die Ganzheitlichkeit seines Ansatzes. Nur wenn alle Bereiche über längere Zeit gleiche Aufmerksamkeit erfahren, können sie ihre volle Wirkung entfalten.

„ **Auf das Ganze schauen**“, so Sebastian Kneipp.

„ **Wer nicht täglich etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit aufbringen müssen**“  
( Zitat Sebastian Kneipp)

## ***Unser Gesundheitsbad mit „Salzwasser light“***

sich wohlfühlen und entspannen

***Wellness direkt vor der Haustür  
„Warum in die Ferne schweifen“***

- ✚ hautsympathisches, weiches Schwimmbwasser,
- ✚ belebend und entspannend - einfach wohltuend
- ✚ kein typischer Chlorgeruch im Bad
- ✚ angenehm leichtes Schwimmen in salzhaltigem Wasser
- ✚ Wohlfühltemperatur von 30 Grad
- ✚ Die Haut „laugt“ nicht aus, keine „Kaninchenaugen mehr“
- ✚ Salzpartikel auf der Haut fördern die Durchblutung
- ✚ „Salzwasser light“ ein Segen für „sensible/chloempfindliche“ Gäste

\*\*\*\*\*

- Schwimm-/Bewegungs-/Gymnastikkurse für Alt und Jung
- ✚ Babys, Kleinkinder, Kinder, Erwachsene/Senioren,
  - ✚ Gruppen, Vereine und Sonderveranstaltungen

**Gesamtorganisation: Monika Wahlmann 05721 5854  
Badewonne Aufsicht: 05721 75152**

***Badewonne: „Wir unterscheiden uns!“***

***Zeit für Menschen  
Zeit für Gemeinschaft  
Zeit für Gesundheit***