

## WASSER

Das Wasser veranlasst durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize den Organismus zu sinnvollen Reaktionen, die insgesamt zu positiven Regulationen aller Körperfunktionen führen.

## BEWEGUNG

Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gelassenheit, und hebt die Stimmung. Ein abgehärteter Körper besitzt den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele.

## ERNÄHRUNG

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte, möglichst naturbelassene Ernährung ist wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben wie zum Gesundwerden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert.

## HEILPFLANZEN

Viele Kneipp-Begeisterte lernen die Hausmittel schätzen, die Sebastian Kneipp empfohlen hat, und ersticken aufkommende Krankheiten sozusagen „im Keime“ mit Hilfe der „Apotheke Natur“.

## BALANCE

Die Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp befasst sich mit den Themen Lebensordnung, Gesundheitserziehung und Psychohygiene. Sie vermittelt die für ein gesundes Leben erforderlichen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele.

## Für Sie. Vor Ort!



Apothekerin Karin Lückenbach e.K. • Kölner Str. 7 • Bad Münstereifel  
Tel: 02253/8480 • Fax: 02253/6594 • [www.apo-bam.de](http://www.apo-bam.de)

Praxis der Physiotherapie  
Christian Grömping  
Otterbach 40  
53902 Bad Münstereifel



02253 / 4672

## eifelbad

Das Familien-Spaßbad!

Im Goldenen Tal, Dr.-Grewe-Straße 16  
53902 Bad Münstereifel  
T 02253/542450



Printenhaus Café Portz  
Wertherstr. 11  
53902 Bad Münstereifel  
02253 - 8429

## OPTIK & HÖRAKUSTIK SCHLIERF

BY TAPELLA

BAD MÜNSTEREIFEL

[www.hoeren-sehen.com](http://www.hoeren-sehen.com)



Kölner Straße 13  
53902 Bad Münstereifel  
T 02253 543877  
[www.derfahrradhaendler.de](http://www.derfahrradhaendler.de)



## PROGRAMM

1. Halbjahr  
2025

**Kneipp**  
VEREIN  
Bad Münstereifel e.V.

[info@kneippverein-bad-muenstereifel.de](mailto:info@kneippverein-bad-muenstereifel.de)  
[www.kneippverein-bad-muenstereifel.de](http://www.kneippverein-bad-muenstereifel.de)

## Kurse

### **AQUAFITNESS**

Kurs 1: montags 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 2: montags 11.00 – 12.00 Uhr

31.03. – 16.06.25

30.06. – 01.09.25

Jeweils 10 Kurseinheiten im

Kurhaus Hotel Uhlenberg

### **BalanceFit**

Ein Mix aus Yoga, Pilates und Faszientraining

Montags von 9.00 – 10.00 Uhr

13.01. – 17.03.2025

07.04. – 23.06.2025

Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

### **Aroha® Ganzkörpertraining**

Dienstags von 20.00 – 21.00 Uhr

14.01. – 18.03.2025

08.04. – 10.06.2025

Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

### **PILATES für den Rücken**

Kurs 1: mittwochs von 17.00 – 18.00 Uhr

Kurs 2: mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr

08.01. – 12.03.2025

02.04. – 04.06.2025

Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

## Kurse

### **YOGA 90 Min.**

Mittwochs von 19.00 – 20.30 Uhr

08.01. – 12.03.2025

26.03. – 04.06.2025

Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

### **YOGA 75 Min.**

Donnerstags von 10.00 – 11.15 Uhr

09.01. – 13.03.2025

27.03. – 12.06.2025

Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

### **Tai CHI QIGONG**

#### **Lebensenergie trainieren**

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr

09.01. – 13.03.2025

20.03. – 05.06.2025

Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

### **TanzFitness**

Donnerstags von 19.30 – 20.30 Uhr

09.01. – 13.03.2025

20.03. – 12.06.2025

10 Kurseinheiten im Theater1

### **BOULEGRUPPE**

Mittwochs ab Ende März/Anfang April  
von 15.00 – 17.00 Uhr

Auf dem Bouleplatz am Wallgraben

## Veranstaltungen

### **Kneipp-Stammtisch**

Ab 06.02.2025

Jeden 1. Donnerstag im Monat

von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr

im Café Herzstück, Bad Münstereifel

Offen für Mitglieder und Interessierte zum

Austausch untereinander und kostenloser

Wissensvermittlung über die Kneipp'sche Lehre

### **STRICKEN & SCHNACKEN**

Jeden 1. Montag im Monat

von 15.00 – 17.00 Uhr

und 18.00 – 20.00 Uhr

Gemeinsames Handarbeiten

### **WORKSHOP nach Liebscher & Bracht**

Einführungskurs zur Entspannung der  
Muskeln und Faszien.

Samstag, 22.03.2025 von 14.00 – 17.00 Uhr

Im Theater1

### **Natur-Erlebniswanderung für**

#### **Kinder mit Familie**

1) Waldgeheimnisse

Samstag, den 24.05.2025 von 10.00 - 12.30 Uhr

2) Wunderbare Wasserwelt

Samstag, den 05.07.2025 von 10.00 - 12.30 Uhr

## Gesundheitsförderung

### **LESUNG mit Regine Brühl, musikalisch begleitet**

„Sebastian Kneipp beim Fachwerkmord“

Samstag, 10.05.2025 um 18.00 Uhr

Leserei, Marktstr. 10, Tel. 02253 8618

### **BARFUßGEHEN**

#### **die natürlichste Sache der Welt!**

Samstag, 28.06.2025 von 10.00 – 12.00 Uhr

Ein Tag aus der Sicht unserer Füße

### **KRÄUTERVERBUNDEN**

#### **5. Kräutertag mit Christiane & Christiane**

Kräuterwanderung und Kochevent

Am Samstag, 15.02.2025 von 11.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt im Theater1

### **KLEINE KNEIPPWANDERUNG**

#### **Kneipp- und Eifelverein**

11.00 Uhr ab Schleidpark

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat

### **WORKSHOP: Harmonie durch Klang und Duft**

Samstag, den 25.01.2025 von 14.00 – 17.00 Uhr

Samstag, den 29.03.2025 von 14.00 – 17.00 Uhr

Im Theater1

### **KÄLTEANWENDUNG mit dem**

#### **Alpha Cooling Professional (ACP)**

Termine sind über unsere Homepage buchbar

Ausführliche Beschreibungen der Angebote finden Sie auf unserer Webseite: [www.kneippverein-bad-muenstereifel.de](http://www.kneippverein-bad-muenstereifel.de)

ANMELDUNGEN und AUSKUNFT: [info@kneippverein-bad-muenstereifel.de](mailto:info@kneippverein-bad-muenstereifel.de), Telefon und WhatsApp: 0175 6665430