

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

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



Kölner Straße 13
53902 Bad Münstereifel
T 02253 543877
www.derfahrradhaendler.de



PROGRAMM

1. Halbjahr

2024

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Bad Münstereifel e. V.

info@kneippverein-bad-muenstereifel.de

www.kneippverein-bad-muenstereifel.de

Kurse

Kurse / Veranstaltungen

Veranstaltungen

Gesundheitsförderung

AQUAFITNESS

Montags 10.00 – 11.00 Uhr
08.04. – 17.06.2024
10 Kurseinheiten im Kurhaus Hotel Uhlenberg

AROHA©

Dienstags 20.00 - 21.00 Uhr
09.04. - 11.06.2024
10 Kurseinheiten im Theater1

PILATES für den Rücken

Mittwochs von 17.00 – 18.00 Uhr
10.01. – 13.03. und 10.04. – 19.06.2024
Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

PILATES für den Rücken

Mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr
10.01. – 13.03. und 10.04. – 19.06.2024
Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

YOGA 90 min.

Mittwochs von 19.00 - 20.30 Uhr
10.01. – 13.03. und 10.04. – 19.06.2024
Jeweils 10 Kurseinheiten im Theater1

TAI CHI QIGONG – Lebensenergie trainieren

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr
11.01. – 14.03. und 11.04. – 27.06.2024
10 Kurseinheiten im Theater 1

SALSA MIX

Donnerstags von 19.30 – 20.30 Uhr
11.01. – 14.03. und 11.04. – 27.06.2024
10 Kurseinheiten im Theater 1

MIT DEM PEDELEC UNTERWEGS

14.00 Uhr ab Bahnhof Bad Münstereifel
Jeden 1. Samstag im Monat
Wir erkunden die wunderschöne Umgebung
unseres Kneipp-Kurortes, Dauer 2-3 Stunden

KLEINE KNEIPPWANDERUNG

11.00 Uhr ab Schleidpark
Jeden 3. Samstag im Monat

ENERGIE fließen lassen durch geeignete

Atemtechniken und Bewegungsroutinen
Doppel-Workshop
Samstag, 16.03. und 13.04.2024
Jeweils 14.00 - 16.00 Uhr

WORKSHOP nach Liebscher & Bracht

Einführungskurs zur Entspannung der
Muskeln und Faszien.
Samstag, 20.04.2024 von 14.00 – 17.00 Uhr

STRICKEN & SCHNACKEN

Jeden 1. Montag im Monat
von 15.00 – 17.00 Uhr
Gemeinsames Handarbeiten

BOULEGRUPPE

Ab 3. April 2024
Mittwochs von 15.00 – 17.00 Uhr
Auf dem Bouleplatz am Wallgraben

Barfußgehen - die natürlichste Sache der Welt!

Sonntag, 26.05.2024 von 14.00 - 16.00 Uhr
Ein Tag aus der Sicht unserer Füße

ES GRÜNT SO GRÜN

Kräutertag mit Christiane & Christiane
Kräuterwanderung und Kochevent
Am Samstag, 25.05.2024, Treffpunkt 11 Uhr
im Theater1

"KNEIPP FÜR KINDER"

Samstag, 01.06.2024 von 14.00 – 16.00 Uhr
Praxisorientierter 2-stündiger Workshop
für Kinder zwischen 3 und 10 mit den Eltern
Die Familien lernen spielerisch und informativ
die 5 Elemente nach S. Kneipp kennen.

KÄLTEANWENDUNG mit dem Alpha Cooling Professional (ACP)

Die Kälteanwendung ist ein bewährtes Mittel
bei Verletzungen des Bewegungsapparates,
gegen Schmerzen.
Anwendungen dienstags
Termine sind über unsere Homepage buchbar



BAD MÜNSTEREIFEL



Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

Ausführliche Beschreibungen der Angebote finden Sie auf unserer Webseite: www.kneippverein-bad-muenstereifel.de

AUSKUNFT und ANMELDUNGEN: Kneipp-Verein 0175 6665430