

# Sebastian-Kneipp-Tag 2018 im Bürgertreff

Kneipp-Verein Münden stellt Programm für den 17. Mai vor

Gesundheit und Lebensfreude sind Themen für jedes Alter. Anlässlich des Sebastian-Kneipp-Tages 2018 lädt der Kneipp-Verein Münden und der Bürgertreff, Verein zur Förderung interkulturellen Lebens, am Donnerstag, 17. Mai 2018, zu einer gemeinsamen Veranstaltung in die Mündener Altstadt ein. Der Tag ist der 197. Geburtstag des „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp, der am 17. Mai 1821 im oberschwäbischen Stephansried geboren wurde. Seit Jahren beteiligen sich bundesweit ein großer Teil der rund 600 Kneipp-Vereine und der über 420 vom Kneipp-Bund anerkannten Kindertageseinrichtungen an diesem Aktionstag. Die Mündener Kneippianer sind in diesem Jahr gemeinsam mit dem Bürgertreff mit einer besonderen Aktion mit dabei.



Die Kneippsche Gesundheitslehre zielt auf die wohl wichtigsten Fragestellungen einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Prävention ab: Was hält uns gesund und wie können wir Krankheiten vorbeugen? Einige Antworten darauf wird es vor Ort geben. Im und um den Bürgertreff in der Ziegelstraße 56 wartet auf die Gäste ein bunter Strauß an Informationen

und Aktivitäten für ein gesundes Leben. Das Mündener Gesundheitsevent steht unter dem Jahresmotto der bundesweiten Kneipp-Bewegung „Miteinander – Füreinander“. Das gesellschaftliche Miteinander, der achtsame und rücksichtsvolle Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur sind Grundwerte unserer freien Welt, so der Kneipp-Bund, die Dachorganisation aller Kneipp-Vereine in Deutschland. Dieses Thema bietet zugleich eine hervorragende Basis für die Zusammenarbeit der beiden Veranstaltungspartner. Mit dabei sind außerdem der Mündener Schachverein und die Frauen aus dem interkulturellen Näh-Café.

Mit den dargebotenen Inhalten zu den fünf Elementen des Kneippschen Konzepts (Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Lebensrhythmus) sowie durch Informationen und weitere Aktivitäten sollen verschiedene Altersgruppen sowohl individuell, als auch miteinander angesprochen werden. Das Programm teilt sich daher in drei Blöcke:

#### Programm für Senioren

10.00-10.20 Uhr Eröffnung

10.20-12.00 Uhr Lebensrhythmus: Spielend fit im Kopf (Erdgeschoss)

10.20-12.00 Uhr Kräuter: Parcours der Sinne (Erdgeschoss)

10.20-12.00 Uhr Info: Filmvortrag „Eine Medizin geht ihren Weg“ und Präsentation des Kneipp-Bundes (1. Etage)

12.00-15.00 Uhr Pause für Mittagessen und Hausaufgabenhilfe des Bürgertreffs

#### Programm für Kinder

15.00-17.00 Uhr Wasser: Mobile Wassertretanlage des Kneipp-Bund Landesverbandes Niedersachsen-Bremen (Straße vor dem Bürgertreff)

15.00-17.00 Uhr Malen mit Primärfarben und Fingerfarben mit dem Bürgertreff (Erdgeschoss)

15.00-16.00 Uhr Bewegung: Spiele aus aller Welt (hintere Ziegelstraße)

16.00-17.00 Uhr Bewegung: offenes Mitmachangebot „Zirkus zum Ausprobieren“ und Vorführung mit Gästen (hintere Ziegelstraße)

#### Programm für Jung und Alt

17.00-19.00 Uhr Lebensrhythmus: Schnupperkurs Qigong (1. Etage)

17.00-18.00 Uhr Kräuter: Parcours der Sinne (Erdgeschoss)

17.00-18.00 Uhr Wasser: Mobile Wassertretanlage des Kneipp-Bund Landesverbandes Niedersachsen Bremen (Straße vor dem Bürgertreff)

18.00-20.00 Uhr Ernährung: „Münder is(s)t gesund“, Kostproben gesundes Essen (Erdgeschoss)

18.00-20.00 Uhr Schach mit dem Mündener Schachclub (2. Etage)

19.00-19.30 Uhr Info: Gesund mit Kneipp, Präsentation des Kneipp-Bundes (Erdgeschoss)

Ganztägig bietet das Näh-Café selbst erstellte Produkte an. Die Veranstalter hoffen auf reges Interesse und eine gute Beteiligung. (rl)

© Fotos: K. Rohlf

Kontakt:  
Kneipp-Verein Münden e.V.  
Böttcherstraße 3  
34346 Hann. Münden  
Tel. & Fax: 05541 1825  
info@kneipp-muenden.de