

# Sebastian-Kneipp- Tag 2019 im Mehr- generationenhaus

Kneipp-Verein Münden lädt zu besonderer Veranstaltung ein

Gesundheit und Lebensfreude sind Themen, die uns alle berühren und Generationen verbinden. Anlässlich des Sebastian-Kneipp-Tages 2019 laden der Kneipp-Verein Münden und das Mehrgenerationenhaus (MGH) **am Freitag, 17. Mai 2019**, zu einer gemeinsamen Veranstaltung in das MGH ein. Der Tag ist der 198. 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 rund 430 vom Kneipp-Bund anerkannten Kindertageseinrichtungen an diesem Aktionstag. Auch die Mündener Kneippianer sind in diesem Jahr gemeinsam mit dem MGH mit einer besonderen Veranstaltung beteiligt.



Die Kneippsche Gesundheitslehre zielt auf die wohl wichtigsten Fragestellungen einer ganz-

heitlichen Gesundheitsförderung und Prävention ab: Was hält uns gesund und wie können wir Krankheiten vorbeugen? Einige Antworten darauf wird es vor Ort geben. Im MGH in der Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2 wartet auf die Gäste ein bunter Strauß an Angeboten und Aktivitäten für ein gesundes Leben. Vorgesehen sind nach der Eröffnung um 14.00 Uhr bis zum Veranstaltungsende um 19.00 Uhr insgesamt 14 Programmpunkte für Senioren, für Kinder sowie für Alt und Jung.

„Wissen, was gesund hält“ lautet das Jahresmotto der bundesweiten Kneipp-Bewegung für das Jahr 2019. Nur derjenige, der weiß, was ihn gesund hält, kann aus dem verfügbaren Wissen Rückschlüsse für das tägliche Leben ableiten und so nachhaltig gesund bleiben und positive Lebensqualität langfristig erhalten. Die Befähigung zur Verarbeitung von Gesundheitsinformationen muss sowohl beim Einzelnen, als auch in seinem sozialen Umfeld, beispielsweise im Bildungsbereich, in Schulen und Kindergärten, in der Arbeit, aber auch in der Freizeit gefördert werden, denn nur so erlangt die Bevölkerung zunehmend mehr Befähigung zum selbstständigen und verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit. Nur durch entsprechende Aufklärung und gesundheitliche Bildung in allen Lebensbereichen kann jeder Einzelne „wissen, was gesund hält“.

Mit den dargebotenen Inhalten zu den fünf Elementen des Kneippschen Konzepts – Wasser, Bewegung, gesunde Ernährung, Heilkräuter und Lebensrhythmus – sowie durch Informationen und weitere Aktivitäten sollen verschiedene Altersgruppen sowohl individuell als auch miteinander angesprochen werden. An dem abwechslungsreichen Programm sind unter anderem auch die Seniorentanzgruppe des DRK Hemeln mit einer Tanzvorführung, das Lesenetzwerk mit einem Bilderbuch-Kino sowie das Näh-Café und der Bürgertreff mit einem orientalischen Tanzkreis zum Mitmachen beteiligt.

### Der Zeitplan für den Sebastian-Kneipp-Tag 2019 im Mehrgenerationenhaus:

14.00 – 14.30 Uhr Eröffnung (Saal)

#### Programm für Senioren

14.30 – 15.00 Uhr Seniorentanzgruppe des DRK Hemeln lädt zum Tanzen ein (Saal)

15.00 – 16.00 Uhr Spielend fit im Kopf mit Erika „Peggy“ Bornmann (Foyer)

16.00 – 17.00 Uhr Präsentation und Vortrag „Kneipp zum Wohlfühlen“ von Dieter Scheibe (Cafeteria)

17.00 – 18.00 Uhr Schnupperkurs Yoga mit SKA-Trainerin Iris König (Raum 105)

18.00 – 19.00 Uhr Schnupperkurs Qigong mit SKA-Trainerin Iris König (Raum 105)

#### Programm für Kinder

15.00 – 16.00 Uhr Allzeit fit zu Fuß (Saal)

16.00 – 17.00 Uhr Alte Spiele neu entdecken (Saal)

16.30 – 17.00 Uhr Bilderbuch-Kino mit dem Lesenetzwerk (Raum 102)

17.00 – 18.00 Uhr Zirkusgeräte zum Ausprobieren mit dem MitmachZirkus (Saal)

18.00 – 18.30 Uhr Kinder-Zirkus-Show (Saal/Bühne)



## Programm für Jung und Alt

14.30 – 19.00 Uhr Mobiles Wassertretbecken und Armtauchbad des Kneipp-Bund Landesverbandes Niedersachsen-Bremen (Innenhof)

15.00 – 17.00 Uhr Gesunde Gemüse-Smoothies vom MGH-Team (Cafeteria)

16.00 – 17.00 Uhr Orientalischer Tanzkreis mit dem Näh-Café und dem Bürgertreff (Raum 105)

16.00 – 18.00 Uhr Heilkräuter: Parcours der Sinne (Foyer)

Für Interessierte gibt es außerdem Infomaterial und Zeitschriften zum Mitnehmen.

Text und Foto: Karsten Rohlf

Kontakt:

Kneipp-Verein Münden e.V.

Böttcherstraße 3

34346 Hann. Münden

Tel. & Fax: 05541 1825

info@kneipp-muenden.de

