

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN:

Gewünschter Kneipp-Aktiv-Club

Frau Herr Firma

Titel

Nachname

Vorname

Straße

PLZ

E-Mail

Tel./Handy

Datum

Geb. Datum

Hausnr./Stiege/Stock/Tür

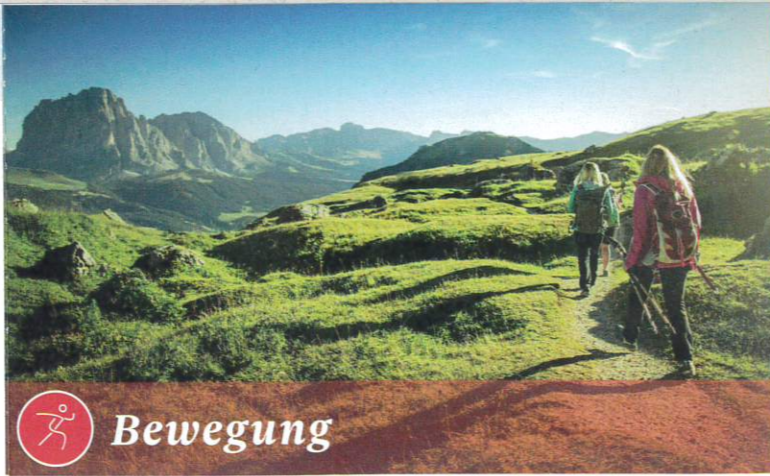
Ort

Unterschrift

ANMELDUNG ZUM KNEIPP-AKTIV-CLUB

Aufgrund der neuen Datenschutzbestimmungen (ab 25.05.2018) bitten wir Sie um Ihre Einwilligung zur Verwendung Ihrer persönlichen Daten, die wir zu Administrationszwecken benötigen!

Ich willige ein, dass der Österreichische Kneippbund sowie der für mich zuständige Kneipp-Aktiv-Club meine personenbezogenen Daten intern nutzen, speichern sowie für postalische bzw. elektronische Informationsschreiben verwenden kann. Die Bereitstellung meiner Daten ist zur Erfüllung des Vereinszwecks gemäß Statuten/AGBs erforderlich, bei Nichtbereitstellung ist eine Mitgliedschaft zum Verein nicht möglich.



 **Bewegung**

Wer gesund bleiben will, sollte auch Bewegung in seinen Alltag integrieren!

Bewegung ist Leben und für den Erhalt einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter von großer Wichtigkeit. Dabei bedeutet gesunde Bewegung nicht immer gleich Sport – es gibt unzählige Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Jeder von uns sollte die für ihn persönlich am besten passende Form der Bewegung finden, die einem auch Freude macht. **Dabei ist vor allem die Regelmäßigkeit entscheidend.** Der tägliche (schnelle) Spaziergang ins Büro ist für die Gesundheit wertvoller als das einmalige Training in einem Fitnessstudio.

Die Kneipp-Aktiv-Clubs bringen Bewegung in Ihr Leben - Wanderungen, Gymnastikkurse, Nordic Walking, Radausflüge etc. sind Teil ihrer vielfältigen Programme! Geselligkeit und Freude kommen dabei nicht zu kurz, und gemeinsam macht das Bewegen gleich noch mehr Spaß!

Die Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf unseren Körper sind vielfältig. So steigert sie zum Beispiel die Leistungsfähigkeit der Muskeln, trainiert Herz und Kreislauf, schützt Knochen und Gelenke, verbessert die Sauerstoffsättigung des Gehirns und beeinflusst unser Immunsystem positiv. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall & Co.

kneipp • Tipp

Nutzen Sie tägliche Rituale wie das Zähneputzen für ein kurzes Training: Stellen Sie sich dabei auf ein Bein. Wird das zu leicht, schließen Sie zusätzlich die Augen. Sie trainieren damit Ihr Gleichgewicht und die Koordination, was wiederum im Alltag vor Unfällen und Stürzen schützen kann.



 **Lebensfreude**

Lebensfreude bedeutet für jeden Menschen etwas anderes!

Sebastian Kneipp erkannte sehr früh die ursächlichen Zusammenhänge zwischen seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen. Er hielt die Menschen dazu an, Ordnung bzw. Freude in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund zu werden und sich wohlfühlen zu können, und richtete sein Behandlungskonzept auch danach aus.

Nichts ist so essenziell für das Gelingen eines erfüllten Lebens wie die Lebensfreude.

Er gab viele Empfehlungen, wie man fehlende Lebensfreude wiedererlangen könne. Einfache Hausmannskost, Kraftsuppe, in der Woche regelmäßig drei bis vier Halbbäder oder Wassertreten, Spazierengehen und ein guter Kräutertee – so lauteten seine Ratschläge bei „zerrütteter Lebenskraft“. Sebastian Kneipp erkannte intuitiv: **Wer gegen seine innere Uhr lebt, wird krank und kraftlos und verliert die Lebensfreude.** Regelmäßige Anwendungen der fünf Kneipp-Säulen hingegen fördern einen gesunden Lebensrhythmus, die Gesundheit und die Lebensfreude.

kneipp • Tipp

Ordnen Sie Ihre Gedanken! Verbannen Sie Negatives aus Ihrem Sinn. Denken Sie an schöne Erlebnisse - so holen Sie sich Sonnenschein in Ihr Leben, auch wenn der Alltag manchmal grau in grau ist.

Die Zeitschrift „Kneipp bewegt“ erscheint 10-mal jährlich, setzt sich kritisch mit modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps hinsichtlich Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensfreude.

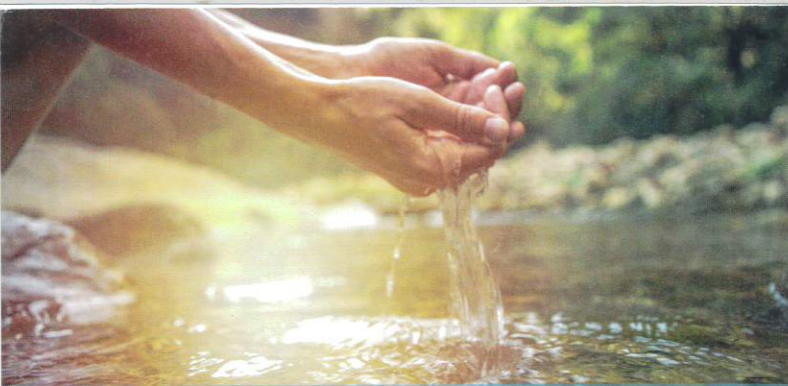
Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch ein kostenloses Probe-Exemplar zu!



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

Die fünf Säulen für ein gesundes Leben.

www.kneippbund.at



Wasser

Die Hydrotherapie ist das Kernstück des Kneipp-Programms, dessen Erfolg jedoch auf dem einzigartigen Zusammenwirken der 5 Säulen Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensfreude beruht.

Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen:

kalte, warme, Wechselanwendungen, Wassertreten, Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen. Sie alle haben den Sinn, Temperatureize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen – die eigenen Kräfte des Körpers werden mobilisiert und durch regelmäßiges Training gestärkt.

Das Kneipp-Gesundheitsprogramm ist weder zeit- noch kostenintensiv, sondern ganz einfach auch zu Hause durchführbar!

Beim Kneippen gilt es einige Dinge zu berücksichtigen, damit der gewünschte Erfolg eintritt. Die richtige Durchführung der Kneippanwendungen lernt man bei den Kneipp-Aktiv-Clubs oder in den Kneipp-Kuranstalten. Bei Erkrankungen ist immer der Arzt zu fragen, ob man kneippen darf und welche Anwendung geeignet ist (Kontraindikationen stets beachten!).

Kneipp-Tipp

Eine einfache, aber effektive Kneippanwendung:

Das kalte Armbad

Es wird u.a. gerne angewendet bei Müdigkeit, körperlichem und geistigem Leistungsabfall, bei großer Hitzebelastung im Sommer, ...

- Waschbecken oder Armkneipper mit kaltem Wasser füllen
- erst den rechten, dann den linken Arm eintauchen
- leichte Bewegung der Arme im Wasser
- laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird
- danach kräftig Armkreisen
- Dauer: ca. 20 Sekunden

Wirkung:

- Herz: schlagfrequenzsenkend, beruhigend
- psychovegetativ: erfrischend, regt an, ohne aufzuregen

Nicht geeignet bei:

- organischen Herzkrankheiten
- Bluthochdruck
- chronischen rheumatischen Erkrankungen



Heilkräuter

Die Verwendung von Heilpflanzen ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Zu Kneipps Zeiten war das Wissen um deren Wirkung oft die einzige Chance, um Krankheiten bekämpfen zu können. Sebastian Kneipp, der naturwissenschaftlich genaue Beobachter, erprobte und analysierte das Kräuter-Volkswissen und eigene Erfahrungen. Seine „Hausapotheke“ enthielt etwa 60 Heilpflanzen. Kneipps Wissen ist im 1889 erschienenen Buch „So sollt ihr leben“ nachzulesen: „Jahrelang habe ich ausschließlich mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt“, sagte er aus voller Überzeugung.

In vielen Kneipp-Aktiv-Clubs werden regelmäßig Kräuterwanderungen angeboten - die beste Möglichkeit, um sich dem Thema „Heilkräuter“ zu nähern.

Kräuterbäder, -tees, -wickel, Wild- und Gewürzkräuter in der Küche, ... – die Anwendungsgebiete von Kräutern sind vielfältig, ebenso ihre Wirkungen. So werden sie u.a. gerne unterstützend eingesetzt bei Erkältungen, Nervosität und Unruhe, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, in der Küche zum Verfeinern von Speisen und zur Verbesserung der Bekömmlichkeit.

Wichtig: Im Umgang mit Heilkräutern ist auch Vorsicht geboten (mögliche Nebenwirkungen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu einigen Heilkräutern, Verwechslungsgefahr, Allergien / Unverträglichkeiten, Rohgenuss von Wildkräutern, Einsatz von Heilkräutern bei Kindern ...)! Im Zweifelsfall greifen Sie bitte auf fertige Arzneibuchware aus der Apotheke zurück bzw. ziehen Sie (besonders auch beim Einsatz von Heilkräutern bei Kindern) immer einen Arzt oder Apotheker zu Rate.

Kneipp-Tipp

Genießen Sie einen duftenden Kräutertee zur Entspannung am Nachmittag:

Orangenblüten, Lavendel, Melisse, Johanniskraut, Rosmarin, Passionsblume, Ehrenpreis und Hopfen zu gleichen Teilen gemischt. Entspannt ohne schläfrig zu machen.



Ernährung

„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“ – Sebastian Kneipp bezog in seine Betrachtungen über die Gesundheit die Ernährung stets mit ein und wusste schon seinerzeit den Wert einer vollwertigen ausgewogenen Kost zu schätzen. Die meisten seiner Ernährungsempfehlungen sind inzwischen wissenschaftlich bestätigt und finden sich in der modernen Ernährungslehre wieder.

So frisch wie möglich, so wenig verarbeitet wie möglich, so wenig verpackt wie möglich sollten unsere Lebensmittel sein.

Sorgfältige Auswahl unserer Lebensmittel in Hinblick auf Herkunft und Qualität, günstige Zusammenstellung und richtige Zubereitung sind die Eckpunkte einer gesunden Ernährung. Je abwechslungsreicher unser Speiseplan ist, desto eher decken wir unseren Nährstoffbedarf: Genießen Sie viele verschiedene regionale Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, unterschiedliche Getreideprodukte aus vollem Korn, hochwertige Öle, Nüsse und Sämereien, ...

Kneipp-Tipp

Der Genuss darf beim Essen nie zu kurz kommen! Pausieren Sie andere Tätigkeiten, nehmen Sie sich Zeit zum Essen, konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt und setzen Sie dabei alle Ihre Sinne ein: Spüren – Hören – Sehen – Riechen – Schmecken.

Der Österreichische Kneippbund versteht sich als Interessensgemeinschaft aller Gesundheitsbewussten! 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich bieten den rund 30.000 Mitgliedern ein vielfältiges Gesundheitsprogramm (Sport-/Gymnastikkurse, Vorträge, Workshops, Wanderungen, Kochkurse, Schlank mit Kneipp®, Ausflüge u.v.m.) an. Werden auch Sie Mitglied und erhalten Sie außerdem regelmäßig die hochwertige Kneipp-Zeitschrift, Rabatte bei Partnerbetrieben und auf die vielfältige Auswahl ausgezeichnete Gesundheitsprodukte aus dem Kneipp Service Shop. Eine kleine Investition mit großem Nutzen! Melden Sie sich an – Ihrer Gesundheit zuliebe!



An den
Bund Kneipp
Kunigundenweg 10
8700 Leoben

Die Anmeldung bewirkt eine Doppelmitgliedschaft im Kneipp-Aktiv-Club und im Österreichischen Kneippbund. Mitglieder haben Anspruch auf die 10-mal jährlich erscheinende Zeitschrift „Kneipp bewegt“.

Mitgliedsbeitrag: Während der Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club wird dieser durch den Kneipp-Aktiv-Club festgesetzt. Der Mitgliedsbeitrag enthält sowohl den Mitgliedsbeitrag zum Kneipp-Aktiv-Club, als auch zum Österreichischen Kneippbund. Familienmitglieder zahlen den halben Mitgliedsbeitrag und haben – mit Ausnahme der Kneipp-Zeitschrift – ebenfalls alle Mitgliedsrechte. Mitglieder können alle Gesundheitsangebote des Kneippbundes und der Kneipp-Aktiv-Clubs sowie Rabatte und Preisvorteile nutzen.

Kündigung: Jederzeit schriftlich unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist zum Jahresende (spätestens am 31. 10.) Die Kündigung der Mitgliedschaft zum Kneipp-Aktiv-Club bewirkt nicht automatisch eine Kündigung beim Österreichischen Kneippbund, diese muss separat erklärt werden.

Sollte die Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club enden, ist der Mitgliedsbeitrag direkt an den Österreichischen Kneippbund zu leisten, den dieser jährlich festsetzt (2020: € 35,- pro Jahr) und vorschreibt.



Weitere Infos:

Bundessekretariat
des Österreichischen Kneippbundes
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben

Tel. (0 38 42) 2 17 18
Fax: (0 38 42) 2 17 18 19
E-Mail: office@kneippbund.at

www.kneippbund.at