

# Die fünf Fundamente der Kneipp Bewegung

## 1. Wasser



Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewußtsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen, harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auch auf die Psyche. Wasseranwendungen nach Kneipp sind individuell und fein abstufbar. Sie können exakt auf die jeweilige Person und Situation abgestimmt werden.

## 2. Bewegung

Körperliche Aktivität - sinnvoll und dosiert angewendet- setzt angepaßte Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen. Der Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem, Verdauungsorgane, oder das Nervensystem werden durch Bewegungstherapie gleichermaßen angesprochen, wie z.B. auch die Psyche, auf die sie einen regulierenden Einfluß hat. Massage unterstützt oder begleitet als "reaktive Therapieform" - oft unentbehrlich - die Bewegung



## 3. Ernährung



Gesunde Ernährung kann ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden oder deren Verlauf günstig beeinflussen. Empfohlen wird eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch- und Vollkornprodukte, die möglichst vitaminschonend und fettarm zubereitet werden sollen. Mageres Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan.

## 4. Heilpflanzen

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben. Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern konnten in ihrer Wirksamkeit dank neu geschaffener Nachweisverfahren objektiviert werden kann vor beugend und heilend dem Organismus helfen.



## 5. Lebensrhythmus



Lebensrhythmus und Gesundheitsbildung muß als wichtigster Bestandteil der Kneipp'schen Lebens- und Heilweise angesehen werden. Sie umfaßt eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Über die physischen und psychischen Belange des einzelnen Menschen hinaus ruft uns die Ordnungstherapie auch zur Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe und zum Streben nach sozialer und ökologischer Ordnung auf.

# 21. Gronauer Frauen-Power-Day



**Die Neuauflage**

Schirmherrin:  
**Elisabeth Bröker**

stellvertretende Bürgermeisterin  
der Stadt Gronau

**Frauengesundheit**  
**„Was Körper und Seele brauchen“**  
Samstag: 18.04.2026 von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Walter-Thiemann-Haus, Alfred Dragstra-Platz 1  
Kostenbeteiligung: 5,- € / Kneipp- und IKK Classic-Mitglieder frei

Anmeldungen bis zum 16.04.2026.

Tel: 0 25 65 / 35 28 oder e-mail: [kneippverein-gronau-epe@gmx.de](mailto:kneippverein-gronau-epe@gmx.de)

**Kneipp**  
VEREIN  
Gronau e.V.



Antonius Apotheke  
[www.antonius-apotheke-gronau-app.de](http://www.antonius-apotheke-gronau-app.de)

 St. Antonius-Hospital  
Gronau GmbH

## Die Neuauflage

# Frauengesundheit

„Was Körper und Seele brauchen“

Unter diesem Motto setzen wir 2026 die Reihe der Frauen-Power-Days fort. Nach den herausfordernden Jahren der Pandemie freuen wir uns, dass eine liebgewonnene Tradition wieder Raum bekommt:

Der Frauen-Power-Day kehrt zurück!

Es erwartet Sie ein inspirierendes Programm mit interessanten Referentinnen, Vortrag, Mitmachangeboten, geselligem Beisammensein und Sektausklang mit Unterhaltung.

Wir freuen uns auf Sie!

Margrit Florack    Bernd Ahlers

### Programmablauf

13:30 Uhr	Bewegungscocktail mit Hanna Wüst, Übungsleiterin
13:35 Uhr	Begrüßung: Bernd Ahlers, Vorsitzender des Kneipp Vereins Gronau
	Grußworte: Schirmherrin Elisabeth Bröker, Stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Gronau, Vertreterin des Stadtsportverbandes
13:45 Uhr	Begrüßungspräsent der Antonius Apotheke
13:50 Uhr	Inspiration mit Armbaden
14:00 Uhr	Gemeinsames Kaffeetrinken
14:30 Uhr	Vortrag: Frauengesundheit „Was Körper und Seele brauchen“
	Referentin: Frauke Sonntag Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des St. Antonius-Hospitals Gronau GmbH
15:15 Uhr	Mitmach- Angebote: Staffel 1: 15.15 Uhr - 16.00 Uhr Staffel 2: 16.15 Uhr - 17.00 Uhr
17:00 Uhr	Sektausklang mit musikalischem Irisch Folk der „Band Boolavouge“.
17:30 Uhr	Mit einem Lächeln den Nachhauseweg antreten

### Mitmach-Angebote

**Workshop 1** „Warum Anspannung ein Gegengewicht braucht“  
Dauernde Informationsflut, Termindruck und pausenlose Erreichbarkeit halten das Nervensystem im Alarmmodus; der Körper bleibt in einer Stressreaktion, die auf Dauer krank machen kann. Bewusste Entspannung - etwa Atemübungen, Meditation oder ruhiges Liegen - senkt Puls, Blutdruck und Muskeltonus und signalisiert dem Gehirn: Die Situation ist sicher, du kannst runterfahren. Bewegung löst überschüssige Anspannung und gibt den „Stresshormonen“ ein Ventil, Entspannung hilft danach, wirklich innerlich zur Ruhe zu kommen.

Referentin: Johanna Vöcking, Yoga-Lehrerin

**Workshop 2** „Kneipp - Natürlich gesund leben mit Schwerpunkt Ernährung mit den fünf Säulen.“  
Die Kneipp-Lehre ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das auf den fünf Säulen Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance basiert. Sie unterstützt die Prävention, stärkt die Selbstheilungskräfte und fördert ein nachhaltiges Wohlbefinden im Alltag.“

Referentin: Kirsten Schaar, Ernährungsberatung-Diätassistentin VDD

**Workshop 3** „Move on!“  
In diesem Workshop üben wir einige Aerobic-Schritte und lassen daraus eine kleine Choreographie zu fetziger Musik entstehen! Aerobic-Schritte fördern Koordination und Ausdauer und trainieren vor allem Beine und Gesäß. Leichte Armbewegungen können dazu gemacht werden, so dass der ganze Körper trainiert wird! Stress wird abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Das Ergebnis ist einfach gute Laune!

Referentin: Stephanie Niesing, Übungsleiterin

**Workshop 4** „Runterkommen mit Lavendel“  
In diesem Workshop erfahren sie etwas über die entspannende Wirkung und Vorzüge des Heilkrautes Lavendel.

Referentin: Melanie Loos, Kneippgesundheitsberaterin

(Bitte bequeme Kleidung/Sportschuhe mitbringen)