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. Uber 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.

Kneipp VEREIN Gronau e.V.

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau
Vielfalt erleben

www.kneippverein-gronau.de

Kneipp VEREIN Gronau e.V.

27. Aktionstag 55plus

Kneipp VEREIN Gronau e.V.

Vortrag Digitale Gesundheit - Ausprobieren!

Eintritt:
Kneipp- und IKK-Mitglieder: frei
Nichtmitglieder: 5,- €

Schirmherr: Jörg von Borczyskowski
Bürgermeister der Stadt Gronau

Referent: Christian Kerbstadt
Regionalleiter IKK classic

Fr. 04. Sept. 2026
14.30 - 17.30 Uhr

Begrenzte Teilnehmerzahl: 70 Personen
Anmeldungen bis 02. September 2026 unter:
Tel: 0 25 65 / 35 28 oder e-mail: kneippverein-gronau-epe@gmx.de

Ort: Walter-Thiemann-Haus
Alfred-Dragstra-Platz 1
48599 Gronau

Grußwort der Veranstalter

Der Kneipp Verein, die Altenhilfe-Koordinatorin und die IKK classic laden Seniorinnen und Senioren herzlich ein zum 27. Aktionstag 55 plus - einem Tag voller Impulse für Gesundheit, Begegnung und Lebensfreude. Im Mittelpunkt steht in diesem Jahr der Vortrag „Digitale Gesundheit".

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet rasant voran und eröffnet viele neue Möglichkeiten, die den Alltag erleichtern können. Gleichzeitig spüren wir, dass gerade ältere Menschen sich oft unsicher fühlen und verlässliche Orientierung brauchen. Unser Aktionstag möchte genau hier ansetzen: Informieren, Aufklären und Vertrauen schaffen. Wir möchten zeigen, wie digitale Angebote wie e-Rezept, elektronische Patientenakte (ePA) und Krankenkassen-Apps die heute längst zum Alltag gehören, funktionieren und wie sie helfen können, Gesundheit selbstbestimmt zu gestalten.

Um bei dieser Entwicklung den Überblick zu behalten, berichtet der Regionalleiter Christian Kerbstadt von der IKK classic zur Digitalen Gesundheit. Ebenso wichtig ist uns der soziale Kontakt, denn Gesundheit lebt vom Miteinander.

Darum laden wir Sie ein, ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und Neues auszuprobieren. Sie können Gesundheitsangebote kennenlernen und testen - für jede und jeden ist etwas dabei. Wir freuen uns auf einen Tag, der Mut macht, Neues zu entdecken und aktiv zu bleiben.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Programm

14.30 Uhr	**Begrüßung:** Bernd Ahlers, Vorsitzender des Kneipp Vereins Katrin von Trümbach, Altenhilfekoordinatorin Stadt Gronau **Grußworte der Stadt Gronau** Jörg von Borczyskowski, Bürgermeister **Grußworte des Seniorenbeirates** Gerd Engbrink, Vorsitzender **Grußworte des Stadtsportverbandes** Gaby Könemann, Vorsitzende
15.00 Uhr	**Gemeinsames Kaffeetrinken**
15.30 Uhr	**Vortrag: Digitale Gesundheit** Referent: Christian Kerbstadt, Regionalleiter IKK classic
16.15 Uhr	**Mitmachangebote: „Fit im Kopf"** Referentin: Kirsten Reincke, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Mitglied im BVGT e.V.
16.30 Uhr	**Der Blutdruck** Referent: Alexander Jokiel, Apotheker
16.45 Uhr	**Qigong** Referentin: Elke Seesing, Übungsleiterin für Bewegungsangebot und für Qigongangebot, Entspannungs- und Suchtpädagogin
17.00 Uhr	**Klangschalen** Referentin: Petra Assing
17.15 Uhr	**Musikalisch bewegt** Referentin: Sandra Faria, Übungsleiterin
17.30 Uhr	**Ende der Veranstaltung**