

SECHS GOLDENE REGELN FÜRS WASSERTRETEN

- nie mit kalten Füßen ins Wasser steigen, Körper ggf. vorher durch Bewegung erwärmen (siehe Übungen unten)
- nie direkt nach den Mahlzeiten anwenden, mindestens eine Stunde warten
- bei Nieren- und Blasenkrankheiten ist Wassertreten nicht zu empfehlen
- Wassertreten und Armbad nicht nacheinander anwenden
- wenn sich schmerzendes Kältegefühl einstellt, Wasser verlassen
- Füße nur abstreifen, nicht abtrocknen, anschließend durch Bewegung erwärmen

AUFWÄRMEN UND FIT HALTEN MIT DEN „FÜNF ESSLINGERN“

Die „fünf Esslinger“ sind ein einfaches Bewegungsprogramm für jedermann, das Kraft und Beweglichkeit trainiert. Regelmäßig absolviert, können sie die körperliche Fitness bis ins hohe Alter erhalten. Alle Übungen mit zwei Dritteln der maximalen Muskelkraft ausführen und jeweils acht- bis zwölfmal wiederholen (Ausnahme: Nr. 3). Nach einer kurzen Erholungspause von zwei bis drei Minuten folgt eine zweite Runde.



1. Balance & Stabilität

Körpergewicht auf ein Bein verlagern, dabei das andere vom Boden heben, ca. 10 Sek. halten, Beinwechsel



2. Beweglichkeit

Füße hüftbreit, Oberkörper langsam seitwärts beugen, Hand gleitet am Oberschenkel entlang, ca. 8 Sek. halten, Seite wechseln



3. Schnelligkeit & Kraft

Aufrecht stehen, Füße schulterbreit, 164 x locker und gleichmäßig in die Knie fallen lassen



4. Kraft & Stabilität: Beine, Rumpf

Langsames Hinsetzen und Aufstehen wenn möglich ohne Armeinsatz, jeweils ca. 4 Sek., Sitzhöhe ca. 45 cm



5. Kraft & Stabilität: Arme, Rumpf

Zehenballen rutschfest aufstellen, schräg nach vorn in eine Stützhaltung lehnen und Arme jeweils ca. 4 Sek. lang beugen und strecken



FRÄNKISCHES SEENLAND KNEIPPEN AM BROMBACHSEE

Impressum

Herausgeber:
Zweckverband Brombachsee
Obere Dorfstraße 3, 91785 Pleinfeld-Ramsberg
Tel. 09144/571, Fax 09144/6701
mail@zv-brombachsee.de

Fotos: Zweckverband Brombachsee
Gestaltung: Katja Prechtl Design, Nürnberg
Druck: Lühker GmbH, Weißenburg
Stand: September 2015



SECHS KNEIPPANLAGEN BIETEN ERFRISCHUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

IM STORCHENGANG DURCHS KÜHLE NASS

1

OBERERLBACH

MUNTERMACHER MIT LANGZEITEFFEKT: WASSERTRETEN IST SO EINFACH WIE GESUND

Kneippen – was ist das eigentlich?

Das Wassertreten, auch Kneippen genannt, ist die bekannteste Behandlungsmethode der Hydrotherapie (altgriechisch: hýdor = Wasser), die der oberbayerische Pfarrer Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert entwickelt hat. Als anerkanntes Naturheilverfahren nutzt die Hydrotherapie die vom Wasser ausgehenden Reize (Temperatur, Wasserdruck etc.), um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und zu stärken.

Wofür ist Wassertreten gut?

Wassertreten regt den Kreislauf an, stärkt die Durchblutung und kräftigt die Venen. Es aktiviert den Stoffwechsel und fördert so die Entschlackung des Körpers. Die natürlichen Abwehrkräfte werden stimuliert, das Nervensystem stabilisiert. Wassertreten beugt Krampfadern vor und wird traditionell bei der Behandlung von Migräne eingesetzt. Je nach Tageszeit kann es als gesunder Muntermacher oder natürliche Einschlafhilfe dienen.

Wassertreten: so einfach geht's

Die Füße im Storchengang abwechselnd bei jedem Schritt ganz aus dem Wasser ziehen. Nach 30 bis 60 Sekunden Becken verlassen, Wasser abstreifen und Beine in Bewegung trocknen. Gesamten Vorgang mehrmals wiederholen. Danach Strümpfe anziehen und Füße gut durchwärmen. Armbad: beide Arme für 15 bis 30 Sekunden eintauchen, dann Wasser abstreifen und bewegen.



1

Kneippanlage
Obererlbach, Brunnengasse
49° 11' 07" N/10° 49' 41" E



2



3

Kneippanlage Enderndorf
49° 08' 50" N/10° 55' 06" E
ENDERNDORF



Kneippanlage Absberg
49° 08' 38" N/10° 52' 33" E

2

ABSBERG

Kneippanlage Langlau
49° 07' 44" N/10° 51' 56" E

6

LANGLAU

Kneippanlage Ramsberg
49° 07' 15" N/10° 55' 38" E

5

RAMSBERG

Kneippanlage Mandlesmühle
49° 07' 28" N/10° 58' 21" E

4

PLEINFELD



4



5



6