

## Täglich etwas für die eigene Gesundheit tun, wer möchte das nicht?

Es ist ganz einfach!

Wasseranwendungen wie Güsse, Wickel und Bäder können in den Alltag integriert werden, ebenso wie Wasser-, Tau- und Schneetreten.

Manch ein Kräutlein ist gegen leichte Erkrankungen gewachsen und Kräuter lassen sich wunderbar zu gesunden Tees verarbeiten und bereichern eine schmackhafte Küche. Wenn man sich außerdem dem Alter entsprechend bewegt und auf eine ausgewogene Lebensführung (Anspannung – Entspannung) achtet, hat man schon ganz viel für die Gesundheit getan.

Ich möchte Mut machen, dass Kneipp-Anwendungen mit ein wenig Grundwissen auch zu Hause selbst durchgeführt werden können.

Sprechen Sie mich an:

**Xenia Behrends**

Vorsitzende des Kneippvereins  
Esens und Umgebung

Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

### Gesund durch Kneipp im Alltag

Tipps und Anregungen zur Gesundheitsprävention.

Treffen in der Kneipphalle Werдум

Alle Termine jeweils um 18.30 Uhr

22.04.14	05.08.14
13.05.14	19.08.14
27.05.14	02.09.14
10.06.14	16.09.14
24.06.14	30.09.14
08.07.14	14.10.14
22.07.14	28.10.14



### Öffnungszeiten Kneipphalle Werдум

Täglich 10.00 – 21.00 Uhr

Freier Eintritt

bei Vorlage der Nordsee-ServiceCard

### Anschrift

Gastriege 31 . 26427 Werдум



Heimat- und Verkehrsverein Werдум e.V.

Raiffeisenplatz 1 . 26427 Werдум

Telefon: 0 49 74 / 99 00 99

[www.werdum.de](http://www.werdum.de)



# Bleib fit - KNEIPP MIT!

Kneipphalle Werдум

# "Wellness light" in der Werdumer Kneipp Halle

Die Werdumer Kneipp Halle, im Jahre 2002 errichtet, erfreut sich bei vielen Urlaubern und auf ihre Gesundheit bedachten Einheimischen großer Beliebtheit. Es handelt sich nicht um eine normale Kneippanlage, sondern sie zeichnet sich durch ein besonderes und einmaliges Ambiente aus.

## Einmalige Atmosphäre

Angenehme Musik, Komfortliegen zum Entspannen zwischen den Kneippgängen sowie ein der Entspannung dienender, leise vor sich hinplätschernder Wasserfall empfängt die Besucher.

Handtücher und Badeschuhe gehören zur Ausstattung der ganzjährig zu nutzenden Einrichtung, direkt am „Haus des Gastes“ neben der Mini-Golfanlage gelegen.

