

# NATÜRLICH GESUND



Bad **W**örishofen  
WO KNEIPP ZU HAUSE IST

MEDIEN-INFORMATION

Oktober 2018

Gesundheit bis ins hohe Alter:

## Fit & gesund mit dem Präventions-Kompaktkursangebot in Bad Wörishofen

*Bad Wörishofen/München, 30. Oktober 2018.* Regelmäßige körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, Erholung und das Erlernen von Stressbewältigung sind Schlüsselfaktoren für die Vermeidung bestimmter Krankheiten und die Verminderung von Risikofaktoren. In Bad Wörishofen, dem Geburtsort der weltbekannten Naturheilmethode nach Pfarrer Sebastian Kneipp, werden verschiedene Präventionskurse angeboten. In kompakter Form bieten die größtenteils von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten Kurse Wissenswertes über richtiges Ernährungsverhalten, optimale Bewegungsabläufe und regelmäßiges Entspannen. Genehmigt die Krankenkasse die Teilnahme vor der Buchung, werden die Präventionskurse bezuschusst.



Fotos: © Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

### Die fünf Elemente der modernen Kneipp-Kur

Die moderne Kneipp-Kur basiert noch heute auf den fünf Elementen Ernährung, Wasser, Innere Ordnung, Bewegung & Kräuter und verbindet jahrhundertealte Tradition mit innovativen Therapieansätzen. Auch die angebotenen Präventionskurse beruhen auf diesen fünf Säulen und sind wie das naturheilkundliche Verfahren so aufgebaut, dass die Anwendung einfach auf zu Hause übertragbar ist. Die folgenden Kurse finden in kleinen Gruppen von acht bis maximal fünfzehn Personen statt:

### Stressreduktion, Gelassenheit und innere Ruhe

„Mindfulness Based Stress Reduction“ ist derzeit in aller Munde. Ziel dieser achtsamkeitsbasierten

Stressreduktion ist das Erlernen von mehr Gelassenheit im stressigen Alltag sowie größerer innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Die ganzheitliche Entspannung für jeden lernen Teilnehmer während des Kompakt- oder Intensivkurses „**Autogenes Training**“. Bei regelmäßiger Anwendung hilft es gezielt, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen und fördert so die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die daraus resultierende körperliche und seelische Entspannung führt zu mehr innerer Ordnung, Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Bei der „**Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen**“ kommen die beiden Säulen „Bewegung und innere Ruhe“ zum Tragen. Das gezielte An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen führt zum Stressabbau und zur Steigerung der Lebensqualität.

„**Hatha Yoga**“ lehrt die Teilnehmer, wie sie auch während körperlicher Aktivität ruhig und bewusst weiteratmen können. Die spezielle Atemtechnik gepaart mit körperlicher Betätigung führt zu mehr Ruhe und neuer Energie.

### **Move your body**

Die gelenk- und rüchenschonende Sportart „**Medical Nordic Walking**“ kann sowohl von gesunden als auch von Teilnehmern mit Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden ausgeführt werden. Der gezielte Einsatz der Stöcke während des gesunden Ganzkörperworkouts kräftigt die Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie die eigene Körperwahrnehmung. Bewegung im Freien bringt zudem Lebensfreude, Zufriedenheit und wohltuende Energie.

Faszien sind das Bindegewebe, das jedes Organ und jeden Muskel umhüllt und den Körper stützt. Bei Unterforderung oder falscher Belastung verkleben die Faszien und verursachen Schmerzen. Beim „**Faszientraining**“ lernen die Teilnehmer, wie sie die Faszien trainieren und damit ihre Beweglichkeit verbessern.

„**Rücken aktiv**“ eignet sich für Personen, die ihre Rumpfstabilität im Alltag verbessern und mehr über die Anatomie des Rückens erfahren möchten. Mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden die Strukturen mobilisiert und stabilisiert.

Bei Osteoporose-Diagnose oder allgemeiner Unsicherheit in der Bewegung empfiehlt sich die Buchung des Kurses **Osteoporosegymnastik**. Die Teilnehmer erfahren wie sie Stürze im Alltag vermeiden und trainieren Koordination, Gleichgewicht, Körperkontrolle und Reaktionsvermögen.

### **Essen à la Kneipp**

Auch die Kneipp-Cuisine zählt zu den fünf Basiselementen der Naturheillehre von Pfarrer Kneipp. Eine hochwertige, möglichst naturbelassene Vollwert- und Basiskost mit buntem Gemüse, frischem Salat und vitalstoffreichen Gerichten eignet sich für eine ausgewogene Ernährung und angepasste Diäten. Die meist vegetarisch ausgerichtete Kneipp-Küche beeinflusst den Organismus wesentlich in seiner Struktur und Funktion, regt den Stoffwechsel positiv an und stärkt das Immunsystem. Die Kursleiter zeigen den Teilnehmern beim Kurs „**Ernährung, die fit hält**“, wie sie ihr optimales Gewicht erreichen und halten. Zudem erfahren sie, welche Ernährung ihren Körper mit seinen Muskeln, Bändern und seinem Bindegewebe optimal versorgt.

---

Während des **Osteoporose Ernährungsseminars** erläutert die Kursleitung wichtige Aspekte einer gesunden Ernährung, um Osteoporose vorzubeugen.

### **Zuschuss durch die Krankenkasse**

Im Jahr 2015 hat die Bundesregierung die Stärkung des Präventionsgesetzes beschlossen. Seitdem erbringen die Krankenkassen nach § 20 SGB V Vorsorge-Leistungen zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Viele Krankenkassen bezuschussen Gesundheitskurse für ihre Mitglieder im Rahmen von Bonusprogrammen. Die meisten erstatten für zwei Kurse pro Jahr bis zu 80 Prozent der Kosten oder maximal 75 Euro – einige Krankenkassen sogar auch mehr. Bezuschussungsfähig sind nur nach § 20 SGBV von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zertifizierte Kurse. Darüber hinaus sind Leistungen des Arbeitgebers zur Förderung der Gesundheit der Arbeitnehmer bis zu 500 Euro im Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei.

Eine Übersicht über die angebotenen Präventionskurse sowie die Zuschuss-Möglichkeiten sind [hier](#) zu finden.

Die ganzjährig buchbaren Präventionskurse lassen sich hervorragend miteinander kombinieren und sind eine perfekte Ergänzung zu den Anwendungen nach Sebastian Kneipp. In den vollen Genuss der Kneipplehre kommen Gäste beim einwöchigen [Kneipp-Schnuppern](#). Sieben Nächte mit Frühstück sind ab 400 Euro pro Person buchbar. Zusätzlich inkludiert sind ein ärztlicher Check-up, acht Kneipp-Schnupper-Anwendungen, zwei Massagen und zweimal Bewegungstraining im Rahmen der gesundheitsfördernden Maßnahmen sowie die Kurtaxe.

Nähere Informationen zum Kneipp-Original Bad Wörishofen unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de) oder bei der Gäste-Information telefonisch unter +49-(0)-8247-9933-55. News und Bilder auch auf [Facebook](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte im Online Media-Center unter [www.piroth-kommunikation.com](http://www.piroth-kommunikation.com) oder auf Anfrage an [media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com).

---

---

## Über das „Kneipp-Original“ Bad Wörishofen

Bad Wörishofen gilt als Geburtsort der weltbekannten Naturheilmethode nach Pfarrer Sebastian Kneipp, der hier lebte und wirkte. Die moderne Kneipp-Kur basiert noch heute auf den fünf Elementen „Ernährung, Wasser, Innere Ordnung, Bewegung & Kräuter“ und verbindet jahrhundertealte Tradition mit innovativen Therapieansätzen wie etwa beim IGM-Campus Lebensstilprogramm oder dem „Gesund Gärtnern“ bei Führungen durch historische Heilkräutergärten. Nur 70 Kilometer westlich von München gelegen ist das „Kneipp-Original“ im Allgäu Rückzugsort für Wellnessreisende sowie Menschen, die ihre Gesundheit und ihren Lebensstil aktiv und nachhaltig verbessern möchten. Betreut von über 90 Ärzten nutzen Gesundheitsreisende das Kneipp-Angebot zur Prävention und Rehabilitation von Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Nervenleiden, Stoffwechselstörungen sowie rheumatischen und degenerativen Leiden. Beim Spaziergang auf den Barfuß- und Waldwanderwegen oder durch den Kurpark mit Rosen- und Heilkräuter-, Duft- und Aromagarten spüren Gäste die Natur des Allgäus. Ein kurzer Halt an den 23 Wassertret- und Armbadebecken in und um den Ort belebt und bringt den Kreislauf in Schwung. Aktivurlauber entspannen bei Rad- und E-Bike-Touren, einer Runde Golf oder tropischem Bade- und Saunagenuss in der THERME Bad Wörishofen. Der Kur- und Tourismusbetrieb unterstützt die touristische Entwicklung Bad Wörishofens mit innovativen Angeboten unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de).

---

### Kontakt

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen  
Cathrin Herd  
Luitpold-Leusser-Platz 2  
D-86825 Bad Wörishofen  
Tel +49-(0)-8247-9933-32  
Fax +49-(0)-8247-9933-16  
[presse@bad-woerishofen.de](mailto:presse@bad-woerishofen.de)

---

### Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH  
Roja Delarami  
Gotthardstraße 42  
D-80686 München  
Tel +49-(0)-89-55 26 78 90  
[media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com)

---