

Pressespiegel

Rundblick

Freitag, 01. Juli 2022

Komm kneipp mit mir

Gesundheitstrainerin Alexandra Dören, die seit Februar das Projekt „Gesunde Lebenswelten in Bad Wünnenberg - gemeinsam gestalten“ betreut, besuchte am 19. Mai auf Initiative der Sozialarbeiterin Ewa



Kleinschnittger die Klassen 5a und 5b der Profilschule Fürstenberg und erarbeitete in einem Mittagspausenprojekt die Bedeutung von Pfarrer Sebastian Kneipp.

Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance wurden als die fünf Säulen von Sebastian Kneipp erarbeitet. Die Schülerinnen und Schüler probierten Pflanzen und setzten die Säule Wasser in den Fokus des Projektes.

Mit einer Gießkanne und einer Wasserschale wurde die Mittagspause verbracht. So konnten die Schülerinnen und Schüler ein kaltes Armbad und

einen Knieguss mit großer Freude ausprobieren. Doch sollten diese beiden Sachen nicht nur Spaß machen. Die Schülerinnen und Schüler lernten, dass ein Armbad und ein Knieguss auch vor Prüfungen oder abends zum besseren Schlaf verhelfen.

Ein kaltes Armbad (ca. 15 °C), so lernten die Fünftklässlerinnen und Fünftklässler, stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Durchblutung. Zudem wirkt es erfrischend und belebend und kann auch gut vor Klassenarbeiten zur Stärkung genutzt werden.

Ein herzliches Dankeschön an Alexandra Dören für dieses tolle Projekt!