

KNEIPP TREFF zum Thema Bewegung:



**Körper in Schwung – Geist im Glück.
Entdecke, wie gut sich gesunde
Bewegung im Alltag anfühlt!**

Kneipp und Bewegung

Bewegung ist eine der fünf Säulen der ganzheitlichen Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp. Er war überzeugt, dass der Mensch regelmässige, massvolle Bewegung – möglichst an der frischen Luft – braucht, um Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten.

«Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul. Wenn der Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig. Gerade so geht es dem menschlichen Körper.»

– **Sebastian Kneipp**

Unser Ziel:

Wir motivieren uns gegenseitig, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Schon kleine Veränderungen machen einen Unterschied – jeder Schritt zählt und jeder Tag bietet die Chance, etwas für die eigene Gesundheit und Fitness zu tun.

Leitung: Trudi Schwienbacher

Datum: Mittwoch 19. August 2026

Treffpunkt: 17:00 Uhr Restaurant Hirschen in Bünzen, Ende ca. 18:30 Uhr

Beitrag: CHF 10.00, Konsumation auf eigene Rechnung

Anmeldung: Montag, 17. August 2026 direkt bei Trudi Schwienbacher, 076 501 04 09

Gemeinsam etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun – sei dabei!

Interessierte, Gäste und Neumitglieder sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns über deine Anmeldung! Bis bald! Herzlich Trudi Schwienbacher

Kneippstyle is Lifestyle

50 Jahre KNEIPP-VEREIN MURI-FREIAMT – wir feiern!



Jubiläumsschrift