

Kräuterbeet in Bad Segebergs Fußgängerzone



1821 - 2021

**KNEIPP**  
JAHRE



 Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

**Bad Segeberg e.V.**

## Kneipp-Verein Bad Segeberg e.V.

Jürgensweg 23  
23795 Bad Segeberg

### Ihre Ansprechpartner:

**Elisabeth Juhls** 04551 / 81 202  
1. Vorsitzende

**Hans Mielke** 04551 / 818 75  
2. Vorsitzender



### Weitere Informationen:

kneippvereinsegeberg@t-online.de  
[www.kneipp-segeberg.de](http://www.kneipp-segeberg.de)

[www.kneippbund-sh-hh.de](http://www.kneippbund-sh-hh.de)  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

Stand: 7/2022  
Design: [www.wunderlich-design.com](http://www.wunderlich-design.com)  
Bildnachweis: Kneipp-Bund e.V.,  
Schweizer Kneippverband

### Kneipp-Verein Bad Segeberg e.V.

Mitglied im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen,  
Bundesverband für Gesundheitsförderung

## Für Körper, Geist und Seele

Der Kneipp-Verein Bad Segeberg e.V. ist ein Verein für selbstverantwortliche, aktive Gesundheitsvorsorge. Unser vorrangiges Ziel ist es, die Gesundheit zu fördern und zu verbessern. Die Basis dafür hat Sebastian Kneipp schon vor mehr als 100 Jahren in seinem ganzheitlichen Gesundheitskonzept aufgestellt.

**Das harmonische Zusammenspiel der fünf Elemente WASSER – BEWEGUNG – ERNÄHRUNG – HEILPFLANZEN – LEBENSORDNUNG bilden die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil.**

Unser Kursangebot bietet die Möglichkeiten zur Umsetzung des Gesundheitskonzeptes. Bei uns finden sie soziale Kontakte und Anregungen zum gemeinsamen Lernen und Handeln im Sinne der Gesundheit.

**Unsere Mitglieder erhalten das Kneipp-Journal** mit interessanten und vielschichtigen Themen rund um die Gesundheitsförderung und Prävention. In unseren Kneipp-Bund Hotels in Bad Lauterberg und Bad Wörishofen **verbringen Sie Ihren Urlaub zu ermäßigten Preisen.**

### Werden Sie aktiv:

Der Jahresbeitrag für den Kneipp-Verein Bad Segeberg e.V. beträgt:  
für Einzelmitglieder 25,- €  
für Ehepaare 35,- €

Bankverbindung: VR Bank Zwischen den Meeren  
DE07 2139 0008 0002 2881 92



### Die fünf Elemente



**WASSER** Wasser treten, Güsse, Bäder und Wickel veranlassen den Körper zu sinnvollen Reaktionen. Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positive Wirkung kennen.



**BEWEGUNG** Sich regelmäßig und mit Freude bewegen ist unentbehrlich für Ihre persönliche Gesundheit.



**ERNÄHRUNG** Gesunde Ernährung ist eine ausgewogene, vollwertige Mischkost, die genügend Spielraum für den Essgenuss lässt.



**LEBENSORDNUNG** Bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Geist und Seele zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozial- und ökologischem Umfeld.



**HEILPFLANZEN** Kenntnis und der direkte Umgang mit der Natur, die Nutzung von Kräutern und Heilpflanzen dienen der Vorbeugung von Krankheiten und unterstützen die Heilung.



Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Bad Segeberg e.V.

[www.kneipp-segeberg.de](http://www.kneipp-segeberg.de)



Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Bad Segeberg e.V.

[www.kneipp-segeberg.de](http://www.kneipp-segeberg.de)

## Aktiv-Gesund-Angebote für Sie:

### Montag

**Gymnastik** 17.00 – 18.00 Uhr

**Tischtennis** 18.00 – 19.00 Uhr

**Badminton** 19.00 – 20.00 Uhr

Sporthalle Gemeinschaftsschule,  
Seminarweg, Bad Segeberg

**Kosten pro Einheit 1,00 € für Mitglieder**  
**Gäste zahlen pro Einheit 1,50 €**

### In den Sommerferien

Nordic-Walking um 18.00 Uhr  
auf der Backofenwiese, Bad Segeberg

### Dienstag

**Nordic-Walking um 17.00 Uhr**

Parkplatz am Ihlwaldfriedhof,  
Hamdorfer Weg 93, Bad Segeberg

### Mittwoch

**Nordic-Walking um 16.30 Uhr**

Parkplatz am Ihlwaldfriedhof,  
Hamdorfer Weg 93, Bad Segeberg

### Stammtisch

**Jeden letzten Donnerstag im Monat:**

Informationen, Vorträge, Berichte,  
Diskussion und Spiele **um 19.00 Uhr**  
AWO, Am Eichberg 13, Bad Segeberg

### Wanderungen und Veranstaltungen

**Am zweiten Sonnabend oder Sonntag im Monat** findet eine Wanderung bzw.

Ausfahrt statt. Fahrgemeinschaften sind mit  
Kostenbeteiligung möglich. Das aktuelle  
Programm kann angefordert werden und  
es wird in der örtlichen Presse veröffentlicht.

### Fahrradtouren

**Donnerstags von März bis September**

werden Fahrradtouren (ca. 20 km)  
im 14-tägigem Rhythmus angeboten.  
Treffpunkt: **17.00 Uhr** Parkplatz JYSK  
Ziegelstraße, Bad Segeberg

Auskunft, Anmeldung und Terminliste  
unter Tel. 04551 / 81 202 oder per E-Mail  
[kneippvereinsegeberg@t-online.de](mailto:kneippvereinsegeberg@t-online.de)

*Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf  
eigene Verantwortung. Änderungen vorbehalten.*