

Möglichkeiten der Kneipp-Anwendungen in Freising:

1. Sie werden es kaum für möglich halten, aber die erste Kneipp-Anwendung haben Sie bei sich zuhause.
Beginnen Sie den Tag mit einer leichten Gymnastik nach dem Aufstehen, wenn möglich ohne Bekeildung und am offenen Fenster. Alle Übungen sollten mindesten 8 x durchgeführt und je nach Verfassung um eine Viererpotenz gesteigert werden. Versuchen Sie dabei alle Gliedmaßen in der Reihenfolge zu bewegen.
Anfangen sollte man mit gehen auf der Stelle und diese Bewegung langsam in den Laufschrift steigern.
Anschließend wenn möglich, ohne sich festzuhalten auf einem Bein stehend, zuerst den rechten und dann den linken Fuß nach innen und nach außen kreisen.
Dann schlenkern mit dem rechten Bein nach vorne und hinten dabei möglichst weit ausholen.
Nun folgt leichtes Wippen in den Knien. Neigung ca. 15° und mindestens 12 Beugen. Geübte können auch Kniebeugen machen.
Danach folgt ein Rumpfkreisen zur rechten und zur linken Seite.
Als nächstes kreisen Sie die Schultern (aber nicht hochziehen) abwechselnd nach hinten und nach vorne dabei den Hals ausstrecken und das Kinn noch vorne fixieren.
Jetzt strecken Sie die Arme nach der Seite aus und beginnen mit leiten Drehbewegungen nach hinten und nach Vorne. Die Hände sollen dabei ausgesteckt sein und die Damen einmal noch vorne und einmal nach hinten bewegt werden. Zum Ende dieser Übung werden die Arme tüchtig ausgeschüttelt.
Nun legen Sie den Kopf in den Nacken und rollen ihn ganz langsam über die rechte Schulter nach vorne und auf die gleiche Weise zurück in den Nacken. Nun die gleiche Bewegung über die linke Schulter.
Zum Abschluss schütteln Sie Ihren Körper richtig durch. Leichtes Hüpfen auf der Stelle ist auch nicht schlecht.
Jetzt sind Sie reif für das Bad. Der Körper ist warm und Sie sind ausgeschlafen.
Mit, entweder einem kalten nassen Waschlappen oder einem milden Wasserstrahl, rechtsseitig beginnend, waschen Sie Ihren Körper von den Füßen beginnend und schon haben Sie den Tag für sich gewonnen.
2. In der Schleifer-Moosach beim Rosengarten hat der Freisinger Kneipp-Verein eine Wassertretanlage für Jedermann gebaut. Bitte beachten Sie auch hier die Benutzerhinweise.
3. Das Highlight an Kneipp Möglichkeiten in Freising ist die Anlage im Kneippgarten. Hier gibt es Tauchbecken, Kneippschläuche, verschiedene Saunen, eine Wassertretanlage allerdings nur sporadisch, Physiotherapeutische Einrichtungen für Präventions- und REHA-Sport. Näheres erfahren Sie unter www.kneippgarten.com.