

17. MAI 2026

SEBASTIAN-KNEIPP-TAG

AKTIONSZEITRAUM 11. – 17. MAI 2026



DER SEBASTIAN-KNEIPP-TAG – WORUM GEHT'S?

Am 17. Mai feiert die Kneipp-Bewegung den Geburtstag von Sebastian Kneipp – in diesem Jahr den 205. Geburtstag. An diesem Tag feiern wir das Leben und Wirken von Sebastian Kneipp und würdigen seine ganzheitliche Gesundheitslehre, die auf den fünf Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung basiert. Der Sebastian-Kneipp-Tag ist ideal zum Anwassern oder Ankneippen. Darunter versteht man das erste gemeinsame Wassertreten der neuen Kneippseason, vielerorts verbunden mit einer kleinen Feier. Wenn die Kneipp-Anlagen im Frühjahr wieder mit Wasser befüllt sind, trifft man sich dort, um gemeinsam die ersten Runden durch das kühle Nass zu drehen – eine schöne Kneipp-Tradition.

Bundesweite MITMACHAKTION: **KNEIPP-CHALLENGE „FÜNF GEWINNT – DIE KRAFT DES WASSERS!“**

So geht's:

Fordern Sie Ihre Vereinsmitglieder oder Ihre Kinder/Senioren auf, im Aktionszeitraum im Team fünf verschiedene Kneippsche Wasseranwendungen auszuprobieren (natürlich nur, soweit es die Gesundheit zulässt), z.B.

- Gesichtsguss – erfrischt und belebt den Kopf, perfekt für zwischendurch
- Knieguss – stärkt die Gelenke und regt die Durchblutung an
- Armbad – belebt und gibt Energie für den Tag
- Wassertreten – klassisch und effektiv: fördert Kreislauf und Abwehrkräfte
- Leibwaschung – regt die Darmtätigkeit an und ist eine wunderbare Einschlafhilfe

Unser Tipp:

Veranstalten Sie diese Kneipp-Challenge als gemeinsames Event, wenn möglich an einer Kneippanlage. Jedes Team stellt seine Wasseranwendungen vor und erläutert die Wirkungen.

„AUCH DAS WASSER KANN ALS WIRKSAMES MITTEL ZUR ERHALTUNG DER GESUNDHEIT, ZUR BEWAHRUNG UND VERMEHRUNG DER KRÄFTE VERWENDET WERDEN.“

SEBASTIAN KNEIPP

Mit dieser Challenge bringt man Gesundheit und Gemeinschaft zusammen und motiviert alle, die Kraft der Kneippschen Wasseranwendungen aktiv zu erleben. Wasseranwendungen nach Kneipp sind einfach, wirkungsvoll und machen fit und frisch. Einfach ausprobieren – zusammen spürt man fünfmal mehr die Kraft des Wassers für jeden Tag!

On top:

Machen Sie Fotos während des gemeinsamen Events und gestalten Sie als schöne Erinnerung an den 205. Geburtstag von Sebastian Kneipp eine Collage mit den Bildern.

