

## **Mit Kneipp schlank und fit bleiben/werden – aber ohne Diät**

Das Kneipp-Programm eignet sich in seiner ganzheitlichen Ausrichtung besonders dafür, das Körpergewicht langfristig „im Griff“ zu haben – die 5 Kneippssäulen ergänzen sich in hervorragender Weise. Vollwertige Ernährung und Bewegung ist die Basis der Gewichtsreduktion nach Kneipp: über gesundes Essen, geeignete Rezepte und die richtige Energiezufuhr wird in den Schlank-mit-Kneipp-Kursen ausführlich diskutiert. Die Bewegung gehört dazu: in allen Kneipp-Aktiv-Clubs werden eine Fülle verschiedener Gymnastik- und Sportgruppen angeboten – für jede Altersstufe und für jeden Fitness-Zustand gibt es ein passendes Programm. Heilkräuter sind eine wertvolle Hilfe: eine Teekur fördert den Stoffwechsel, hilft, Verdauung und Nierentätigkeit anzuregen, unterstützt den Körper beim Abbau ausscheidungspflichtiger Substanzen, stärkt das Immunsystem und vieles mehr. Über allen 4 Säulen - Wasseranwendungen, Ernährung, Bewegung und Heilkräutern - steht als 5. Säule die Lebensordnung, die dabei hilft in Übereinstimmung mit den biologischen Rhythmen einen Lebensstil zu finden, der die Gesundheit fördert und zu einem passt.

### **Selbsthilfe in der Kneipp-Gruppe**

„Schlank mit Kneipp“ wird im Kneipp-Aktiv-Club als geführte Selbsthilfegruppe angeboten. Die Gruppenleiter werden fachlich in einem Intensivseminar ausgebildet und treffen sich regelmäßig zu Fortbildungen, um auf dem neuesten Stand der Erkenntnisse zu sein. „Schlank mit Kneipp“ steht unter der ärztlichen Leitung von Ernährungsmediziner Dr. Sahba Enayati, Facharzt für Innere Medizin. Organisatorische Leitung des Projekts: Mag. Waltraud Ruth

### **Die Methode – wissenschaftlich erprobt!**

Methodisch wird nach dem Programm „Schlank ohne Diät“ gearbeitet, das für die „Schlank-mit-Kneipp“-Gruppen adaptiert und um wichtige Aspekte erweitert wurde: Kneippanwendungen, Heilkräuter, Vollwertkost, aber auch Fragen des biologischen Anbaus und der Nachhaltigkeit der Ernährung sind integriert. Die zugrunde liegende Methode „Schlank ohne Diät“ wurde vom Institut für Sozialmedizin der Universität Wien, Frau Prof. Kiefer und Herrn Prof. Kunze, entwickelt und an über 20.000 Klienten erprobt.

Das Projekt „Schlank mit Kneipp“ wurde im Jahr 2003 gestartet und ist sehr erfolgreich. Viele Menschen haben mit „Schlank mit Kneipp“ nicht nur abgenommen – sondern haben ihr reduziertes Körpergewicht auch gehalten und sind durch die langfristige Begleitung dauerhaft schlank geblieben.

### **Nächste Ausbildung – nächste Fortbildung**

#### **Ausbildungskurse:**

30.10.2010 in St. Pölten

15.Jänner in Dornbirn

#### **Fortbildungskurse:**

4.12.2010 in Bad Mühllacken

12.3.2011 in Salzburg

Wenn Sie sich für die Trainerausbildung interessieren, rufen Sie bitte an, wir informieren Sie gern: 038 42 – 21718 E-Mail: waltraud.ruth@kneippbund.at

Weitere Informationen bei Ihrem Kneipp-Aktiv-Club!