

PRESSEINFORMATION



Kneipp-Verein Xanten, Tourist Information Xanten und
das Freizeitzentrum Xanten kündigen an:

Tag der Gesundheit am So., 15. Mai 2022, 11 – 18 Uhr, im Kurpark und Freizeitzentrum Xanten

10.05.2022

Xanten. „Die Gesundheit ist unser höchstes Gut!“ – getreu diesem Motto veranstalten der Kneipp-Verein Xanten e. V., die Tourist Information Xanten und das Freizeitzentrum Xanten am kommenden Sonntag, dem 15. Mai 2022, von 11 bis 18 Uhr einen Tag der Gesundheit im Kurpark Xanten und rund um die Xantener Nord- und Südsee.

Seiner Zeit voraus war Pfarrer Sebastian Kneipp, als er vor etwa 200 Jahren basierend auf den fünf Säulen Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und Pflanzenheilkunde ein ganzheitliches Gesundheitskonzept entwickelt hat.

Die Wertschätzung der Gesundheitslehre nach Pfr. Sebastian Kneipp erreichte ihren Höhepunkt mit der Anerkennung durch die UNESCO als immaterielles Kulturerbe am 04.12.2015.

Ein Zusammenspiel der fünf kneippischen Säulen kann sowohl als präventive, als auch als komplementäre, kurative Behandlung genutzt werden und kann die Gesundheit fördern.

Der Kurpark Xanten mit dem Gradierwerk, Kneipp-Becken u.v.m. sowie das Freizeitzentrum Xanten mit seinen fünf Säulen nach Kneipp rund um Xantener Nord- und Südsee bieten allen Menschen die idealen Voraussetzungen dafür, diese Gesundheitsförderung auszuüben.

So ist die Idee bei den Initiatoren entstanden, gemeinsam einen „Tag der Gesundheit“ im Stadtgebiet Xantens ins Leben zu rufen.

Am kommenden Sonntag, dem 15. Mai 2022 von 11 bis 18 Uhr findet dieser nun erstmals unter Mitwirkung von vielen Leistungspartnern aus Xanten und Umgebung statt.

Auch die Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverbandes NRW, Madeleine Aimée Broichhausen-Piek, lädt mit ihrem Grußwort zum Besuch der Veranstaltung ein. Hierin heißt es: „Bei Kneipp geht es zwar um die körperliche Fitness und Abhärtung, aber auch um die mentale Gesundheit. ‚Vergesst mir die Seele nicht!‘“, hat Kneipp schon vor 200 Jahren betont. Kneipp wusste schon damals, dass es Körper *und* Seele braucht, um das Immunsystem zu aktivieren und Resilienz zu erlangen. Resilienz - das ist die seelische Widerstandskraft gegen störende äußere Einflüsse; auch als die Fähigkeit bezeichnet, Krisen zu bewältigen. Eine Eigenschaft, nach der Menschen in heutiger Zeit immer mehr verlangen.

Die Mitglieder in den Kneipp-Vereinen erhalten dazu Kneipps Wissen und tragen es weiter - zum Beispiel beim Tag der Gesundheit am 15. Mai in Xanten. Deswegen ist dieser Tag von enormem Wert, denn hier können die Kneipp-Mitglieder aber auch andere engagierte Menschen aus anderen Vereinen und Institutionen zeigen, wie man selbst aktiv werden und den äußeren Einflüssen etwas entgegensetzen kann, indem man aktiv für die eigene Gesundheit vorsorgt.

Zu jedem der fünf Elemente werden Informationen und darüber hinaus Mitmachaktionen angeboten. Zu dem wohl populärsten Kneipp-Element, Wasser, und der Wassertherapie -besonders dem Wassertreten nach Kneipp- werden Frau Dreher-Peiß und Frau Krauskopf vom Kneipp-Verein Xanten e. V. am Vormittag im Kurpark und am Nachmittag am Hafen Xanten zeigen, wie es gemacht wird. Auch der „Kneippsche Espresso“ gehört dazu. Die Gäste werden überrascht sein, was damit gemeint ist. So viel sei schon verraten: es ist Wasser mit im Spiel, aber heiß ist es nicht.

Am Kneipp-Kräutertisch, vormittags am Gradierwerk und nachmittags an der Kneippanlage im Hafen Xanten an der Xantener Südsee, lernen die Gäste verschiedene Kräuter und ihre Wirkungen

kennen und können direkt bei einem kleinen Workshop zu ihrer Verwendung mitmachen.

Aus dem Bereich Bewegung und Lebensbalance kann man besonders viele Angebote ausprobieren. Natürlich gehört Yoga als ganzheitliche Lehre und Praktik dazu, aber auch eine Rückenschule ist dabei, verschiedene Angebote zu Atemübungen, ZenBo Balance, die Meditation in Bewegung, eine Traumreise mit Klangschalen und vieles mehr.

Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt und wer genau wissen möchte, wie sich seine Nahrungsmittel zusammensetzen, kann sich informieren, wie Obst und Gemüse selbst angebaut werden können oder selbst Brot backen.

Alle, die sich bei der Vielfalt des Programms nicht entscheiden können, wo sie starten sollen, sind herzlich zu einer Gesundheits-Rallye eingeladen, bei der sie sich einen Überblick über das Programm vor Ort und über die Ansätze von Kneipp verschaffen können.

Die Programmflyer mit integriertem Gewinnspielabschnitt zur Gesundheits-Rallye sind am Kneipp-Infostand im Kurpark am Westwall, an der Kneippanlage bzw. FZX-Info-Stand im Hafen Xanten sowie bei allen Kooperationspartnern erhältlich. Am Kneipp-Infostand im Kurpark und an der Kneippanlage im Hafen Xanten stehen zudem die Mitglieder des Kneipp-Vereins Xanten zur Verfügung, um im persönlichen Gespräch gern mehr über Kneipp und sein naturnahes, ganzheitliches Gesundheitskonzept zu erfahren.

Für den Tag der Gesundheit wurde ein umfangreiches, ansprechendes Programm zusammengestellt. Ein kostenloser Shuttle-Service mit dem „Nibelungen-Express“ wird den ganzen Tag für die Verbindung zwischen den beiden Veranstaltungsbereichen im Kurpark, Stadteingang/APX und Hafen

Xanten sorgen. Zudem wird an diesem Tag die Möglichkeit bestehen, im Hafen Xanten ein Fahrrad, E-Bike oder einen E-Scooter gebührenpflichtig auszuleihen.

Am Wasserski Xantener Südsee wird zudem ganztägig ein FZX Wasserski-Instrukteur Einsteigern auch ohne Voranmeldung Tipps und Hilfestellungen geben. Auch Kooperationspartner des Freizeitentrums Xanten, wie etwa das Fahrgastschiff „Seestern“ und der „Adventurepark Xanten“ beteiligen sich mit Sonderangeboten und bieten den Gästen mit dem Seestern-Tagesticket und einem 2:1 Kletterangebot von 13 – 15 Uhr Sonderkonditionen.


Der ausführliche Programmflyer ist ebenfalls auf den Internetseiten der Veranstalter, xanten.de und f-z-x.de veröffentlicht.


***Ansprechpartner und
Pressekontakt:***

Andreas Franken
Marketing

Freizeitzentrum Xanten GmbH
Geschäftsstelle
Am Meerend 2 • 46509 Xanten

 +49 (0)2801 715696

 +49 (0)2801 715630

 andreas.franken@f-z-x.de
f-z-x.de

Zu dieser Presseinformation stellen wir Ihnen folgendes Material bereit

- Flyer zum Tag der Gesundheit