

REGELN FÜRS KNEIPPBADEN

VORHER ABDUSCHEN (WENN MÖGLICH)

Bitte die Füße vor dem Gang ins Kneippbecken reinigen – der Hygiene zuliebe.

LANGSAM EINTAUCHEN

Steigen Sie langsam und vorsichtig ins Wasser – es ist kalt und der Boden kann rutschig sein.

NICHT BADEN – WATEN!

Die klassische Kneipptechnik funktioniert durch Wassertreten, nicht durch Baden oder Sitzen im Becken.

STORCHENGANG STATT PLANSCHEN

Beim Kneippen heben Sie die Beine bewusst wie ein Storch – bitte nicht springen, rennen oder planschen.

KURZE ANWENDUNGEN SIND EFFEKTIVER

Weniger ist mehr: 30 Sekunden bis maximal 2 Minuten reichen völlig aus.

ANWENDUNG NUR BEI GUTER GESUNDHEIT

Wer Herz-Kreislauf-Probleme hat oder sich unwohl fühlt, sollte vorher mit einem Arzt sprechen.

AUF ANDERE RÜCKSICHT NEHMEN

Bitte achten Sie auf Ruhe, Abstand und lassen Sie jedem ausreichend Platz zur Anwendung.

ELTERN HAFTEN FÜR IHRE KINDER

Kinder dürfen die Anlage nur in Begleitung nutzen und sollten vorsichtig angeleitet werden.

NACH DEM WSSERTRETEN

Wasser abstreifen, ggf. ein trockenes Handtuch verwenden – nicht abtrocknen, denn Lufttrocknung wirkt durchblutungsfördernd.

KEINE TIERE IM KNEIPPBECKEN

Für die Wasserqualität: Bitte keine Tiere ins Becken lassen.